

## **Тема №1. История развития легкой атлетики**

**Легкая атлетика** -- совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган -- Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ дает следующее определение термину «легкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».

### **1. Легкая атлетика в дореволюционной России**

Бег, прыжки и метания с давних пор практиковались в быту и праздничных играх народов, населяющих нашу Родину. Виды легкой атлетики применялись в России также и в целях физического воспитания в школах и в армии. Известно, что еще в 1858 г. в городе Николаеве солдаты и матросы местного гарнизона участвовали в соревнованиях по бегу на полторы версты.

В 80-х годах прошлого столетия русские-любители выступали в соревнованиях с зарубежными профессиональными бегунами - англичанами, французами, итальянцами. Наиболее популярен на этих соревнованиях был часовой бег для мужчин и получасовой для женщин. Известно, что лучший результат в часовом беге был показан москвичом Петровым в 1885 г. и равнялся 15 верстам 177 сажням (16 км 386 м).

Событием, положившим начало развитию легкой атлетики в России, можно считать организацию в 1888 г. в местечке Тярлево под Петербургом кружка любителей спорта, получившего впоследствии наименование Санкт-Петербургское общество любителей бега, а затем Санкт-Петербургский кружок любителей спорта. Первое открытое соревнование кружка состоялось в Петербурге на ипподроме в 1897 г.

Условия для развития легкой атлетики в России были чрезвычайно неблагоприятны. Царское правительство не было заинтересовано в развитии среди народа физической культуры и спорта. В стране не было ни стадионов, ни спортивных площадок, ни специалистов, знакомых с техникой легкоатлетического спорта. Отдельные спортсмены-любители занимались преимущественно бегом, не имея представления о рациональных методах тренировки.

Несмотря на это, легкая атлетика развивалась не только в столице, но и в других городах России: Риге, Ревеле (Таллине), Екатеринославе (Днепропетровске), Киеве, Самаре (Куйбышеве), Астрахани и др. Создаются первые легкоатлетические кружки в Харькове, Таганроге, Томске, Мелитополе. Начало легкой атлетике в Москве было положено организацией в 1895 г. Московского клуба лыжников, который вскоре стал культивировать не только лыжи, но и другие виды спорта, в том числе легкую атлетику. Около здания клуба была сооружена первая в Москве 302-метровая гаревая дорожка.

Первенство России по легкой атлетике было впервые проведено в 1908 г. Оно собрало только 50 участников от спортивных клубов Петербурга и Риги. Важным событием стало участие команды русских спортсменов в Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме. В составе команды было 47 легкоатлетов, никто из них не сумел войти в число призеров.

Плачевные для русских спортсменов итоги V Олимпиады показали, что в развитии легкой атлетики, впрочем, как и в других видах спорта, Россия значительно отстала от многих государств. После Олимпиады Российской олимпийский комитет принял решение о

ежегодном проведении всероссийских Олимпиад. Первая из них состоялась в Киеве в 1913 г., вторая - в следующем году в Риге. В этих соревнованиях принимали участие представители русских городов.

Усилиями энтузиастов в 1911 г. был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, увеличилось число кружков и клубов было положено начало ежегодным первенствам страны, многокилометровым пробегам (Петербург - Павловск, Москва - Малаховка), матчевым встречам между городами, международным соревнованиям, эстафете 10x1000 м, которая впервые была разыграна в 1911 г. в Сокольниках.

Несмотря на примитивную технику и плохие условия для проведения соревнований, некоторые русские спортсмены показывали высокие по тому времени результаты. К их числу можно отнести бегуна на длинные дистанции москвича Н. Хорькова, эстонского легкоатлета - многоборца А. Клумберга, прыгуна с шестом У. Баша, наконец, замечательного спринтера В. Архипова, который в 1914 г. на покрытой песком дорожке рижского ипподрома пробежал 100 м. за 10,8 с, т.е. показал такой же результат, как и победитель Олимпийских игр 1912 г., американец Р.Крейг. В качестве достижения женщин можно отметить лишь результат Н.Поповой в беге на 100 м. - 13,1 с, который превышал мировой рекорд в беге на 100 м для женщин, зафиксированный пять лет спустя.

## **2. Развитие легкой атлетики после Великой Октябрьской Социалистической революции**

Великая Октябрьская социалистическая революция открыла широкие возможности для развития спорта в нашей стране. Новую жизнь начала и легкая атлетика, первые шаги которой связаны с введением в 1918 г. Всеобуча. Элементы легкой атлетики были включены в программу допризывной подготовки молодежи. Создавались спортивные клубы при учреждениях, промышленных предприятиях.

В 1918 г. в Москве проводятся первые соревнования по этому виду спорта, а в 1920 г. - так называемая Преодолимпиада с участием зарубежных спортсменов. В этом же году проходят Приуральская, Сибирская, Северо-кавказская и Средне-азиатская олимпиады. В 1921 г. проведены всеукраинские соревнования по легкой атлетике, а в 1922 г. - лично-командное первенство РСФСР. В 1923 г. на Всероссийском празднике физической культуры было установлено 18 новых рекордов страны. В этом же году состоялись впервые в стране соревнования юных спортсменов и первое лично-командное первенство Красной Армии.

Важными событиями в развитии легкой атлетики, предшествующими Всесоюзной спартакиаде, стали Первый профсоюзный праздник физической культуры, проведенный в 1925 г. в Москве, и состоявшийся в 1927 г. III Всесоюзный праздник физической культуры, в ходе которого были улучшены рекорды в большинстве видов легкой атлетики. В этом же году десятки тысяч трудящихся впервые вышли на старт Всесоюзного массового кросса имени К.Е. Ворошилова.

Итоги десятилетнего развития спорта в молодой Советской стране были подведены в 1928 г. на Всесоюзной спартакиаде, состоявшейся в Москве 11-21 августа. Спартакиада проходила в одно время с IX Олимпийскими играми и по своим результатам в некоторых видах превзошла эти игры. Соревнования по легкой атлетике, проводившиеся в рамках Спартакиады, привлекли 1280 участников из всех республик. Отлично выступали на Спартакиаде спринтер Т. Корниенко, метатель копья А. Решетников, разносторонняя спортсменка М. Шаманова. Ленинградский стайер А. Максун в беге на 10000 м победил известного финского бегуна, будущего олимпийского чемпиона В. Исо-Холло.

Не будет преувеличением сказать, что в это первое послереволюционное десятилетие были заложены основы во всех видах легкой атлетики. В беге на короткие дистанции появилась

плеяла бегунов-спринтеров во главе с Т. Корниенко, А. Потаниным, В. Калиной, М. Подгаецким, И. Козловым и Г. Мееровичем. На средних и длинных дистанциях выделялись ленинградские спортсмены А. Кивеяс и А. Максун, московские - Н. Баранов, Н. Денисов, Г. Потанин. Путь последующим поколениям барьеристов прокладывали братья Владимир и Борис Дьячковы, Н. Овсяников. Во главе первого поколения советских метателей стояли ленинградцы К. Хаспабов и В. Стольников, ашхобадец С. Дяхов, украинец Н. Выставкин, москвичи И. Сергеев и Д. Марков.

К этому периоду относится и начало победоносного наступления на рекорды советских легкоатлетов во главе с М. Шамановой. Уже в это время появляются предшественницы прославившихся впоследствии советских метательниц москвички М. Кушель, З. Борисова, А. Бункина, ленинградка А. Билида и О. Шахова.

Эти успехи стали возможны не только в связи с созданием необходимых условий для развития легкой атлетики, но и в итоге большой работы, предпринятой Московским и Ленинградскими институтами физической культуры, а также рядом специалистов-практиков по выработке основ советской школы физической культуры и спорта. В это время выходят книги Б. Громова «Пособие по легкой атлетике», В. Гориневского «Научные основы спортивной тренировки», Г. Бирзина «Сущность тренировки».

Повышение благосостояния советского народа, успехи, достигнутые в социалистическом строительстве, создали благоприятные условия для дальнейшего развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Положительную роль в этом подъеме сыграло создание в 1930 г. Всесоюзного и местных советов по физической культуре, введенным по инициативе Ленинского комсомола в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, организации в 1936 г. спортивных обществ профсоюзов и учреждение в 1939 г. Всесоюзного дня физкультурника.

Эти предвоенные годы отмечены разработкой теоретических методических основ легкой атлетики, чему способствовало создание в 1932 г. Центрального научно-исследовательского института физической культуры. Именно этот период отмечен первыми попытками организации круглогодичной тренировки, введением трехэтапной периодизации. Получают дальнейшее развитие идеи цельности и единства тренировочного процесса, сочетания общей и специальной физической подготовки легкоатлетов. В 1938 г. состоялась Всесоюзная конференция тренеров по легкой атлетике, в которой был заслушан доклад профессора А.Н. Крестовникова «Основные принципы тренировки легкоатлета». В это время появляется и первый учебник легкой атлетики, созданный Московским и Ленинградским институтом физической культуры.

Предвоенные годы отмечены массовым развитием легкоатлетического спорта, проведением многочисленных соревнований. Так, 1935 г. состоялась первая спартакиада вузов, в 1936 г. - первая Всесоюзная колхозная спартакиада. С 1934 г. стали ежегодно проводиться первенства страны по легкой атлетике. С каждым годом росло число их участников, устанавливались все новые всесоюзные рекорды. В 1934 г. на первенстве было установлено 18 всесоюзных рекордов. В течение 1937 г. было обновлено 38 рекордов, а результат Н. Озолина в прыжках с шестом (4,25 м) превысил европейский рекорд. 40 новых всесоюзных рекордов было установлено в 1940 г.

Росло мастерство советских спортсменов во всех видах легкой атлетики. Высших достижений добились спринтеры во главе П. Головкиным, Г. Пужным, Р. Люлько. Неоднократные победители кросса «Юманите», проводимого в Париже, братья Серафим и Георгий Знаменские подняли рекорды страны на длинные дистанции на невиданную до этого высоту. Серафим Знаменский первый в СССР «вышел» из 15 мин в беге на 5000 м и из 32 мин. на

10000. Перед войной серьезным конкурентом Знаменским стал армейский спортсмен Ф. Ванин. Эти бегуны, а также выступавшие в тот период М. Иванькович и Г. Ермолаев многое сделали для создания советской школы стайерского бега, которая впоследствии дала пору великолепных стайеров - Владимира Куца и Петра Болотникова.

110 м. с барьерами московский барьерист М. Степанчонок в 40 г. пробежал за 14,6 с, что в том году было высшим европейским достижением. Яркую страницу в историю отечественной легкой атлетики написали прыгуны с шестом В. Дьячков, Н. Озолин и Г. Раевский. Победителем в этой борьбе стал Н. Озолин, который неоднократно возглавлял список сильнейших шестовиков Европы, довел рекорд страны до 4,30 м. За рубеж 50 м. «перешагнули» наши дискоболы, а толкатели ядра освоились с рубежом 15 м. Группу десятиборцев до 940 г. возглавлял московский армеец А. Демин (6920 очков).

Дружно приближались к границам мировых рекордов наши женщины, а одна из них - Н. Думбадзе, показав в 1939 г. результат 19,11 м в метании диска, превысила официальный мировой рекорд. Все это позволило советским легкоатлетам успешно выступить на некоторых международных соревнованиях, в частности на III Международной рабочей Олимпиаде в Антверпене.

В годы Великой Отечественной войны лучшие сыны советского народа, в том числе многие легкоатлеты, сражались в рядах Советской Армии. Среди воинов-спортсменов были известные легкоатлеты Н. Арбузников, Г. Ермолаев, А. Гидрат, Н. Копылов, М. Кузнецов, Л. Митропольский и многие другие. В эти годы спортивная жизнь в стране не прекращалась: во многих городах проводились соревнования, пробеги, кроссы. Даже в осажденном Ленинграде на соревнованиях военно-учебных пунктов выступали известные спортсмены В. Алексеев, В. Быстров и др. На московском стадионе «Динамо» в 1942 г. Ф. Ванин установил ряд рекордов в беге на длинные дистанции. Несмотря на тяготы войны, в 1943 г. в Горьком состоялось очередное, XV первенство страны по легкой атлетике, а в следующем, 1944 г. XVI первенство было проведено в Москве и собрало 162 участника, которым удалось установить пять всесоюзных рекордов.

С 1945 г. восстанавливаются почти все традиционные всесоюзные и местные соревнования, в лично-командном первенстве страны, которое состоялось в год окончания войны в Киеве, приняло участие 750 спортсменов. На первенстве было улучшено 18 всесоюзных рекордов.

Послевоенные годы, предшествовавшие знаменательной победе советской легкой атлетики на Олимпийских играх 1960 г. в Риме, проходили под знаком совершенствования советской системы физического воспитания, ее организационных, методических и научных основ. Необходимо было перестроить работу в соответствии с условиями мирного времени, добиться организационного укрепления коллективов физкультуры, спортивных обществ, комитетов по физической культуре.

Во всех союзных республиках были открыты спортивные школы, стали проводиться учебно-тренировочные сборы по видам спорта, десять тысяч юношей и девушек были вовлечены в секции легкой атлетики и спортивные школы.

Все эти меры помогли заложить фундамент для массового развития легкоатлетического спорта, роста мастерства лучших его представителей. Важными вехами в совершенствовании легкоатлетов и вовлечения в секции новых тысяч юношей и девушек стали Спартакиады народов СССР. Свыше 25 миллионов физкультурников приняли участие в массовых соревнованиях I Спартакиады 1956 г. В легкоатлетических финальных соревнованиях участвовало около 4500 спортсменов. Высокими достижениями порадовали бегуны Г. Попова, Л. Лысенко, В. Куц, И. Филин; прыгуны Л. Щербаков и В. Баллод; метатели В. Цыбуленко и

Т. Тышкевич. Наиболее успешно на Спартакиаде выступали московские легкоатлеты, завоевавшие 16 первых мест и командное первенство.

Шагом вперед в развитии легкой атлетики стала и II Спартакиада СССР 1959 г. Квалификационные нормативы, принятые на Спартакиаде, превышали нормы Олимпийских игр, но, тем не менее, выполнялись большинством участников. На этот раз лучшими были ленинградские спортсмены. Высокие достижения показали в прыжках в высоту Р. Шавлакадзе и И. Кашкаров.

В 60-е годы советские легкоатлеты по темпам роста спортивного мастерства вышли на первое место в мире. Об этом говорят как цифры подготовки спортсменов высших разрядов, так и результаты международных соревнований. Так, за период 1949-1959 гг. в стране было подготовлено 642 мастера спорта СССР. 27 раз ими вносились поправки в таблицу мировых рекордов и 145 раз в таблицу рекордов Европы. Если в 1953 г. в списках десяти лучших легкоатлетов мира советские спортсмены имели 87 мест, то в 1957 г. уже 114 мест.

В этот период советские легкоатлеты вышли на широкую международную арену, стали регулярными матчевые встречи сборной команды СССР с национальными сборными Чехословакии, Венгрии, Польши, Югославии, Румынии, Англии, ФРГ. В 1958 г. впервые состоялся матч СССР-США, названный «матчем гигантов», которые выиграли советские спортсмены (172:170 очков). Достаточно сказать, что в 1957 г., например, советские легкоатлеты участвовали в 20 международных соревнованиях.

Однако главными испытаниями мастерства, мужества и воли советских легкоатлетов в этот период стали первенства Европы и Олимпийские игры. Возросший после Великой Отечественной войны международный авторитет Советского Союза, несомненные успехи советского спорта привели к тому, что уже в 1948 г. Всесоюзная секция легкой атлетики была принята в члены Международной любительской федерации и получила предложение участвовать в очередных Олимпийских играх. За два года до этого (1946 г.) советские легкоатлеты впервые выступали на первенстве Европы в Осло, где М. Думбадзе, Т. Севрюкова, Е. Сеченова, Н. Караулов стали чемпионами континенте. Всего же наши спортсмены завоевали 22 медали, из них 6 золотых. Не меньший успех принесло нам участие и в первенстве Европы 1950 г. На этот раз сборная команда СССР набрала наибольшее количество очков за призовые места и завоевала 39 медалей (из них 9 золотых).

Четырехлетие между XVI и XVII Олимпийскими играми еще более укрепило позиции советской легкой атлетики. Наши спортсмены были лучшими на очередном первенстве Европы 1958 г. в Стокгольме, снова вышли победителями матча СССР - США, который на этот раз проходил в трудных климатических условиях в Филадельфии. Легкоатлетическое первенство страны, проведенное в рамках Спартакиады народов СССР в 1959 г., свидетельствовало о росте мастерства нашего передового отряда легкоатлетов. Особенно успешно выступили М. Иткина в беге на 400 м, А. Ведяков в ходьбе на 50 км, показанные лучшие в том году результаты в мире. Кроме того, в течение года мировые рекорды были установлены В. Кузнецовым в десятиборье (8357 очков), О. Федосеевым в тройном прыжке (16, 70 см). Европейские рекорды в прыжках в длину, с шестом и в метании молота были улучшены И. Тер-Ованесяном, В. Булатовым и В. Руденковым.

Таким образом, XVII Олимпийским играм советская легкая атлетика пришла значительно выросшей и окрепшей. Наша женская команда была, безусловно, сильнейшей в мире. В ее составе выступала выдающаяся спортсменка, обладательница мирового рекорда в беге на 100 м В. Крепкина, победительницы многих международных соревнований по бегу на 400 и 800 м. М. Иткина и Л. Лысенко. В прыжках успешно выступали Т. Ченчик, Г. Доля, В. Шапрунова. В метаниях высокие результаты показывали Н. Пономарева, Э. Озолина, И. Яунземе, Е. Горчакова.

Могла бороться за первенство и наша мужская команда. В беге на короткие дистанции Л. Бартенев, Г. Касанов и Ю. Коновалов могли реально претендовать, по крайней мере, на серебряные медали в эстафете 4x100 м. На длинных дистанциях традиции В. Куца успешно продолжал П. Болотников. Некоторое отставание в беге на средние дистанции компенсировалось успехами в прыжках. Усилиями советских тренеров у нас была создана своя отечественная школа прыжков в высоту. Впервые в истории легкой атлетики мировой рекорд в этом виде от американских атлетов перешел к советскому прыгуну Ю. Степанову. Первым в Европе 8-метровый рубеж в прыжках в длину перешагнул И. Тер-Ованесян. Сильную группу спортсменов мы имели в метании копья и молота, в спортивной ходьбе. Наконец, в десятиборье великолепную сумму очков набирали В. Кузнецов и Ю. Кутенко.

60-е годы и начало 70-х годов ознаменовались новым подъемом физической культуры и спорта в нашей стране, в том числе и легкой атлетики. Это стало возможным благодаря повседневной заботе партии и правительства о развитии физкультурного движения.

Анализ подготовки и неудачного участия советской легкоатлетической команды в Олимпийских играх 1964 г., проведенный Федерацией легкой атлетики СССР, показал, что главными причинами неудачами был недостаточный приток молодежи в сборную команду, снижение темпов роста спортивного мастерства. Вот почему выработанный Федерацией и тренерским советом план дальнейшего подъема в стране легкой атлетики был направлен, прежде всего, на укрепление юношеского спорта, создания резервов для сборной команды.

В предшествующие годы советским тренерам решить проблему улучшения общей физической подготовленности легкоатлетов. Теперь необходимо было интенсифицировать тренировочный процесс, сократить сроки воспитания мастеров спорта, овладеть искусством управлением спортивной формой, рациональным сочетанием необходимых объемов и интенсивности тренировочного процесса.

Улучшению в стране методов тренировки в легкой атлетике, распространению новых прогрессивных идей должны были способствовать многочисленные методические пособия, выпущенные после токийской Олимпиады. Задача заключалась в том, чтобы передовая методика, применяемая нашими ведущими тренерами, была внедрена в детско-юношеских спортивных школах, школах высшего спортивного мастерства.

К сожалению, эти задачи были решены только частично. Несмотря на то, что в 1965 г. в седьмом матче со спортсменами США победа была одержана советскими легкоатлетами, на летнем чемпионате Европы 1966 г. они завоевали всего 6 золотых медалей, тот есть значительно меньше, чем в прошлые годы.

В 1967 г. состоялась Спартакиада народов СССР, которая явилась важным этапом на пути повышения массовости и мастерства в легкой атлетике. В этом же году советская команда победила в очередном Кубке Европы и в матчах с командами ГДР и Франции.

Первенство СССР 1968 г. по легкой атлетике давало основание надеяться на успешное выступление на Олимпийских играх в Мехико. В действительности это выступление окончилось большой и во многом неожиданной неудачей. Советскими спортсменами были завоеваны только 3 золотые медали. Главной причиной нашей неудачи на XIX Олимпиаде был, прежде всего, недостаток резервов для сборной команды. Несомненными были и некоторые методические просчеты, допущенные, несмотря на то, что специалистами была проведена большая научно-исследовательская работа по определению методов подготовки к выступлению в условиях среднегорья.

В то же время советские легкоатлеты и их тренеры оказались неподготовленные к тому исключительно высокому уровню достижений, которые были показаны на Олимпиаде,

особенно в беге на короткие дистанции и прыжках. В 27 видах программы участники превысили олимпийские достижения, установили 13 мировых рекордов.

Серия неудач преследовала советских легкоатлетов и в межолимпийский период. В 1969 г. в Афинах и в 1971 г. в Хельсинки на первенстве Европы они вынуждены были уступить первое место спортсменам ГДР. 1969 г. нами был проигран также матч СССР - ГДР.

В итоге принятых впоследствии мер по перестройке методов работы со спортсменами высокого класса к началу 70-х годов произошел некоторый перелом в развитии легкоатлетического спорта. Успехов на международных соревнованиях добилась группа молодых талантливых спортсменов. Среди них бегуны В. Борзов и Е. Аржанов, метательница диска Ф. Мельник, прыгуны в высоту К. Шапка, Ю. Тармак. Повысили свое мастерство В. Санеев, Я. Лусис.

### **3. Развитие легкой атлетики в России**

Официальной датой рождения легкой атлетики в России принято считать 1888. В то лето группа молодых людей, отдыхающих в дачном местечке Тярлево под Петербургом, создала кружок любителей бега, и 6 августа того же года они провели первое соревнование. Деньги на организацию соревнования и на памятные призы собирали по подписке. В следующем году кружок стал называться «Общество любителей бега», а с 1893 -- «Петербургский кружок любителей спорта». Занятия бегом кружковцы начинали ранней весной на Петровском острове, а с наступлением лета -- в Тярлево. Программа соревнований дополняется в 1893 прыжками в длину с разбега, с 1895 -- толканием ядра, прыжками в высоту, барьерным бегом и бегом с препятствиями (стипель-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, 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 был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики. По настоянию известного спортсмена и журналиста Г. Дюперрона, побывавшего на Олимпийских играх в Париже в 1900 все соревнования начали проводиться по метрической системе. В 1908 кружок строит первую в России гаревую дорожку. Как вспоминали члены кружка, там выступали известнейшие легкоатлеты разных стран -- Х. Колехмайнен, А. Стенроос, Ю. Сааристо, Э. Брэндедж. Там же в 1908 кружок проводит первый чемпионат России.

В 1912 году 47 легко атлетов России впервые приняли участие в Олимпийских играх в Стокгольме. К сожалению, это первое выступление было неудачным, легко атлеты 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 состязаниями, прежде всего, к олимпийским. В 1913 в Киеве состоялась 1 Всероссийская олимпиада, на ней впервые разыгрывался марафонский бег и женское первенство по легкой атлетике. Вторая Всероссийская олимпиада состоялась в 1914 в Риге. Героем этой Олимпиады 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 сек. Надо сказать, что с таким же результатом в 1912 американский спринтер Р. Крейг выиграл звание чемпиона Олимпийских игр в Стокгольме (1912).

Начавшаяся первая мировая война, затем революция на долгие годы отодвинули спортивные соревнования. Первый чемпионат страны по легкой атлетике был проведен в Москве 1922, в нем участвовало 200 спортсменов из 16 городов и районов страны. О состоянии спорта в то

время говорит такой факт: в первом первенстве Москвы по легкой атлетике 1921 один из участников сломал копье, соревнование пришлось прекратить, так как второго копья в Москве не нашлось. В 1930-е гг. результаты наших легко атлетов начинают приближаться к лучшим мировым достижениям. Вторая мировая война лишила мир спортивных состязаний уровня чемпионатов Европы, Мира, Олимпийских игр.

Впервые советские легко атлеты приняли участие в первенстве Европы в 1946 в Норвегии, а в 1948 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 впервые после революции 1917 сборная СССР приняла участие в Олимпийских играх. Дебют оказался удачным: 2 золотые, 10 серебряных и 7 бронзовых олимпийских медалей.

В Мельбурне (1956) блистательной победы добился Владимир Куц. Он победил на двух стайерских дистанциях 5000 и 10000 м. Эту Олимпиадой назвали олимпиадой Куца.

Золотой дождь медалей пролился на советских легкоатлетов на Олимпиаде в Риме (1960). Олимпийскими чемпионами стали Вера Крепкина (прыжок в длину), сестры Тамара и Ирина Пресс, Людмила Шевцова (800 м), Петр Болотников (10000 м), Владимир Гопубничий (20 км ходьба), Роберт Шавлакадзе (прыжок в высоту), Василий Руденков (метание молота), Виктор Цыбуленко (копье), Нина Пономарев а (диск), Эльвир а Озолина (копье). Рекордное число золотых медалей.

На последующих Играх также были отдельные яркие выступления (Виктора Санеева, Светланы Мастерковой, Валерия Борзова, Татьяны Казанкиной, Сергея Бубки и др.), но римское достижение остается до сих пор непревзойденным. С 1996 Россия выступает самостоятельной командой. На Играх в Сиднее (2000) российские легкоатлеты завоевали три золотые медали (Сергей Кнугин -- прыжки в высоту, Ирина Привалова -- 400 м с барьерами и Елена Епесина -- прыжки в высоту).

#### **4. Форма проведения соревнований и календарь**

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона легкой атлетики, в регионах, где эта спортивная дисциплина наиболее популярна -- в Европе и США. Соревнования:

летнего сезона, как правило, апрель--октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;

зимнего сезона, как правило, январь--март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

Соревнования по спортивной ходьбе и бегу по шоссе (кроссу) имеют свой календарь. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

Чемпионат мира по легкой атлетике 2003 года. Стадион Стад-де-Франс

В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещен с футбольным (в США американский футбол или лякросс стадионом и полем (например стадион «Лужники»). Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку и препятствие с водой вынесено на специальный вираж.

Принято измерять дистанции на стадионах в метрах (бег на 10 000 метров), а на шоссе или открытой местности в километрах (кросс 10 километров). Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.

Иногда соревнования по метанию (обычно метанию молота) выделяют в отдельную программу или вообще выносят за пределы стадиона, так как потенциально снаряд, случайно вылетевший за пределы сектора, может нанести увечья другим участникам соревнований или зрителям.

Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещениях -- это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования IAAF проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие).

В манежах на виражах закладывают определенный угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны.

Начиная с 2006 года, дистанция 200 метров была исключена из программы чемпионатов мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке, находится в самых выгодных условиях. Однако на некоторых соревнованиях забеги на 200-метровой дистанции проводятся до сих пор.

## 5. Дисциплины легкой атлетики

Легкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница -- это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, легкая атлетика является наиболее медалеемким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).

На официальных (некоммерческих) соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

Беговые виды (на дорожке стадиона)	
	Спринт
	* 60 м
	* 100 м
	* 200 м
	* 400 м

	<p>Средние дистанции</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 800 м</li> <li>* 1000 м</li> <li>* 1500 м</li> <li>* 1 миля</li> <li>* 2000 м</li> <li>* 3000 м</li> <li>* 3000 м с препятствиями</li> </ul>	
	<p>Длинные дистанции</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 2 мили</li> <li>* 5000 м</li> <li>* 10000 м</li> <li>* 20000 м</li> <li>* часовой бег</li> <li>* 25000 м</li> <li>* 30000 м</li> </ul>	
	<p>Барьерный бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 60 м</li> <li>* 100 м*</li> <li>* 110 м**</li> <li>* 400 м</li> </ul>	
	<p>Эстафета</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 4Ч100 м</li> <li>* 4Ч200 м</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 4Ч400 м</li> <li>* 4Ч800 м</li> <li>* 4Ч1500 м**</li> </ul>	
Технические виды	<p>Вертикальные прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* прыжок в высоту</li> <li>* прыжок с шестом</li> </ul> <p>Горизонтальные прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* прыжок в длину</li> <li>* тройной прыжок</li> </ul> <p>Метания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* толкание ядра</li> <li>* метание диска</li> <li>* метание копья</li> <li>* метание молота</li> </ul>	
Многоборья	<ul style="list-style-type: none"> <li>* семиборье*</li> <li>* десятиборье**</li> </ul>	
Спортивная ходьба	<p>По дорожке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 10000 м*</li> <li>* 20000 м</li> <li>* 30000 м**</li> <li>* 50000 м**</li> </ul> <p>* По шоссе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 20 км</li> <li>* 50 км**</li> </ul>	

Бег по шоссе	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 10 км</li> <li>* 15 км</li> <li>* 20 км</li> <li>* полумарафон</li> <li>* 25 км</li> <li>* 30 км</li> <li>* марафон</li> <li>* экиден</li> <li>* 100 км</li> <li>* суточный бег</li> </ul>	
Кросс	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 4 км</li> <li>* 8 км*</li> <li>* 12 км**</li> </ul>	
* -- стандартная дисциплина у женщин; ** -- стандартная дисциплина у мужчин		

Историю развития легкой атлетики необходимо знать.