

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра легкої атлетики

ДИСЦИПЛІНА “ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ”

**ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ
ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Л е к ц і я
для студентів 1 курсу ЛДУФК

“Затверджено”
на засіданні каф. легкої атлетики
прот. № ____ від “ ____ ” _____ 2013 року
Зав. каф. _____ КОНЕСТЯПІН В.Г.

Виконав: старший викладач кафедри
Чорненька Галина Володимирівна

Л Ь В І В - 2013

З М І С Т

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1.1. Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у Стародавній Греції

1.2. Відродження сучасних Олімпійських Ігор.

1.3. Еволюція техніки та методики навчання видів легкої атлетики. Одяг легкоатлета. Легкоатлетичні прилади.

1.4. Розвиток легкої атлетики в Україні і, зокрема у Галичині.

1.5. Успіхи українських легкоатлетів в Олімпійському русі.

РОЗДІЛ 2. КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

2.1. Види легкої атлетики, їх розподіл, характерні особливості.

2.2. Характеристика легкоатлетичних вправ.

2.3. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

ЛІТЕРАТУРА

ВСТУП

Назва "легка атлетика*" є умовною, бо вона не відбиває по суті природу всіх вправ, які входять в цей вид. Разом з тим слово "атлетика" має давньогрецьке походження і означає "вправа", "боротьба", "поєдинок". З Давньої Греції атлетами називали учасників ігор-змагань, де вони змагалися в бистроті, силі, спритності.

Легка атлетика об'єднує природні, найбільш розповсюджені та життєво важливі вправи - ходьбу, біг, стрибки, метання. Тому легка атлетика є наймасовішим видом спорту.

Більшість легкоатлетичних вправ легкодоступні, тому по дуже різноманітні та зустрічаються в повсякденному житті людини від самого юного віку, крім того вони дуже легко дозуються. Легкою атлетикою можна займатися цілорічно і більшість її видів не вимагають спеціального та дорогого обладнання та тж знаряддя. З силу цих причин легкоатлетичні вправи /ходьба, біг, стрибки, метання/ складають більшу частину практичних нормативів подавляючої більшості деоттавних та освітніх програм по розвитку Фізичної культури всіх груп населення.

Легку атлетику часто називають "королевою спорту". Пояснюється те тим, що її програма у всіх найбільших шмаганнях державного та міжнародного рівня, ч тому числі і в Олімпійських Іграх, є найбільшою по кількості медалей, що розігруються. На Іграх XXVII Олімпіади в Австралійському Сіднеї в програмі

легкої атлетики було розіграні 44 комплекти медалей - 24 серед чоловіків та 20 серед жінок.

З програмах інститутів фізичної культури легка атлетика є обов'язковою навчальною дисципліною та займає важливе місце в загальній системі підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту.

Внаслідок великої ефективності легкоатлетичних вправ як засобу загально фізичної підготовки та як види змагальної діяльності, ці вправи займають важливе місце в загальній системі фізичної культури та спорту. Досягнення в легкій атлетиці сприяють досягненню високих результатів в багатьох інших видах спорту, безпосередньо в таких видах, як сучасне п'ятиборство, триатлон, спортивне орієнтування, майже всі спортивні ігри з м'ячем, тощо. Майже у всіх інших видах спорту, легка атлетика використовується в тій чи іншій мірі, як засіб загально-фізичної підготовки.

Легкоатлетичні вправи здійснюють дуже великий вплив на організм людини. Зони розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість в суглобах, дозволяють набути широке коло рухових навичок, спри, яють вихованню вольових якостей. Така різнобічна фізична підготовка особливо необхідна в юному віці, коли організм людини активно та швидкими темпами розвивається. Широке використання легкоатлетичних вправ в заняттях сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує високий рівень працездатності.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1.1. Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у Стародавній Греції

Про досконалість свого фізичного стану люди почали дбати ще на межі палеоліту і неоліту. Про це переконливе свідчать написи та малюнки, виявлені на стінах печер. Пізніше кам'яні плити, глиняні таблички, папіруси етрусків, хетів, ассірійців, єгиптян розповідали про певну систему фізичного гарту.

Однак лише за часів існування Стародавньої Греції, де наука, освіта, культура, мистецтво та філософія набули найвищого розквіту фізичне виховання було проголошене основою життя і доведене до рівня культу.

Саме звідти пішли такі слова., як стадіон, Олімпіада, гімнастика, гімнасії тощо. Найбільшою образою для себе житель Еллади /назва Греції/ вважав, якщо його зараховували до тих, хто не уміє писати або плавати. Філософ Платон вважав кульгавою людину, у якої тіло і розум не були однаково розвинуті.

Любов греків до різних змагань /кулачні бої, перегони на колісницях/ в тому числі і легкоатлетичних - біг на 1 стадій - 192м 27см залишилися на все життя. Змагалися не лише атлети /учасники, які змагалися у силі і швидкості/, але й музики, співаки, художники, актори промовці. Рідко який тиждень минав без проведення поєдинку.

Як переказують легенди ці змагання запозичили греки від самих богів з Олімпу - /гірський масив у Греції висота 2917 м де за грецькою міфологією

вередували боги/. Життя тих богів було переповнене війнами, суперечками, подвигами. З легенд та міфів відомо про існування могутніх Зевса, Посейдона, Плутона, Аполлона, Артеміди, Гермеса, Діоніса та ін. Захоплюють і вражають героїчні вчинки їхніх дітей - Геракла. Прометея. Пелеха, Ахілла та інших для нас переможців. Саме боги, як переказують різні легенди, поклали початок Олімпійським Іграм /О.І./. Перші змагання нібито влаштував сам Зевс Громовержець на честь своєї перемоги над батьком Кроном, який поїдав своїх власних дітей, аби ті не заволоділи його тронem.

Серед героїв, які продовжили традиції богів називають Геракла Ідейського, який в честь перемоги над царем Авгієм адаптував змагання з бігу між своїми чотирма братами. Згадується, що Геракл нарисував лінію, поставив праву ногу, потім до неї попереду приставив ліву і так повторив 600 раз. Власне ця дистанція стала довжиною стадіону - 192м 27см і називалася однією стадією.

В "Іліаді" Гомера розповідається як Ахілл започаткував Ігри, присвячені пам'яті свого друга Патрокла вбитого троянцями, зокрема Гектором. Герої змагалися в їзді на колісницях, кулачному бої, бігу на один стадій, метання важкого диска, списа, стрільби з лука. Поема Гомера - перше літєній Греції.

А як було у самій Олімпії себто містечку Олімпії, в долині ріки Алфею, де жили і змагалися прості мешканці, хто перший запропонував проводити змагання, які згодом привернули до себе і стали називатися Олімпійськими Іграми /змагання, як уже згадувалося, на честь Зевса які проводилися і проводяться тепер один раз у чотири роки/. Дуже багато з цього приводу є документів і джерел першим із яких, очевидно, можна назвати 884р.до н.е. у якому правителі Еліди Іфіт та Спарти Лікурґ, стурбовані постійними війнами між своїми військами уклали угоду про перемир'я і у честь цієї події було вирішено провести Олімпійські Ігри.

Однак учені датою 1-х О.І. обрали 776 р.до н.е. Переконав усіх елідський математик та філософ Гіппій, який жив у V ст.до н.е. Він прочитав на мармуровій табличці /дошці/ ім'я першого Олімпійського чемпіона - це був звичайний кухар - Коройб /Корейб/.

Спортивними спорудами давньої Олімпії були п(ять) стадіонів /назва яких пішла від слава стадій/, послідовно споруджених один за одним. Вони мали вигляд прямокутника або видовжену підковоподібну форму. Вздовж арен розміщувалися трибуни для глядачів.

Змагання з бігу відбувалися не на крутих доріжках, як це прийнята зараз, а на прямій туди й назад.

У програму з легкої атлетики 1-х О.І. 776р.до н.е. входив лише біг на один стадій і такаю вона /програма/ залишилася до 722р.до н.е., себто IV-х О.І. у програму яких ввійшов біг на 2-а стадія /384м 54см/, потім через 4-ри роки вперше відбулися змагання на 8, потім 10, 12, 24 стадія.

Не менш стародавнім є і естафетний біг з факелами, запаленими в честь бога вогню. Кожній естафеті, по 40 чол в команді. потрібно було не тільки швидко

бігти, але й не дати згаснути факелу.

Великою популярністю у Стародавній Греції користувалися стрибки у довжину з розбігу, які супроводжувалися ритмічними звуками флейти. У руках стрибунки тримали гантелі вагою від 1,5 до 4,5 кг. Є відомості, що переможцем О.І. із стрибків у довжину у 706р.до н.е. став Ехіон з результатом 52 ступні /16м. 66см./Очевидно це був прототипом сучасного потрійного стрибка. Стрибки у висоту виконувалися з допомогою палки.

Не менш популярними у Стародавній Греції були метання списа і диска. На античних О.І. спис метали вагою від 3 до 5,7 кг, - довжина списа також була різною. Метання робилися з підвищення як з місця, а також з 2-х-3-х кроків розбігу. Кидали спис як в ціль, а також на відстань. Диски кидали також з підвищення. Вага дисків була теж /як і списа/ різною від 1,25 до 6,63 кг.

У програму з легкої атлетики в старогрецьких О.І. з 708р.до н.е., окрім окремих бігових і металевих видів, входили змагання з багатоборства /пентатлон/ які склалися із 5-ти видів: бігу на 1 стадій, метання диска, списа, стрибків у довжину і боротьби.

Змагання завжди розпочиналися урочистими парадами, релігійними обрядами /молитвами/, посвяченням у ранг Олімпійців. Літературні джерела розповідають про деяких олімпійців, які бігали швидше зайця. Так, наприклад, спартанець Ладас, бігав нібито не залишаючи слідів на піску. З історії ми також знаємо, що відстань від грецького містечка Марафон до міста Афіни /приблизно 42км. Першим цю дистанцію подолав відомий з переказів воїн полководця Мілєттиада – Фідіппід, який повинен був повідомити своїх земляків про блискучу перемогу їхнього війська над персами. Був це - 490р.до н.е. коли Фідіппід вбіг на міську площу, він зміг вимовити лише двоє слів: “Ми перемогли” і впав мертвим. В честь цієї події тепер є марафонська дистанція з бігу - 42км 192см.

На честь переможців змагань Олімпійникам влаштовували великі почесті нагороди. Експансивні греки понад усе цінували благородство та мужність, чесність і відвагу, виявлені у відкритому двобої. Окрім цього суворо засуджувалися так звані “переходи”, які сьогодні “хворобливо” практикується в історії.

Та згодом криза рабовласницького ладу похитнула основи Стародавньої Греції. Почався занепад фізичної культури, особливо це пов'язано з завоюванням Греції військами Олександра Македонського - римського імператора.

Останніми виявилися 293-ті за віком О.І., які відбулися 390р. н.е. останнім переможцем яких був вірменський князь Вараздат, якого за свої виграні кулачні бої, а також легкоатлетичні перемоги названо було його царем.

Згідно з “Міланським едиктом” імператора Феодосія було заборонено вести олімпійське літочислення та проводити спортивні змагання. Долина Алфею стала лише місцем паломництва любителів фізичної культури та спорту. Статуї елінських богів були скинуті з п'єдесталів, вівтарі та храми зруйновані, найцінніші скульптури вивезені до Риму.

Згодом 2 сильних землетруси, а потім повені рік Алфею і Кдадею перетворили в пустелю колись квітучий гай - Алтій та сади чудової Олімпійської долини.

1.2. Відродження сучасних Олімпійських Ігор.

Перші спроби відродити античні О.І. були у середині XIX століття. Так, у 1859, 1870, 1875, 1889 роках організовувалися у різних державах Європи і, особливо, в Ірландії, де під час змагань, які проводилися в честь народних святкувань особливою любов'ю користувалися стрибки у висоту і різні види метань таких предметів, як каміння, палок металевих, спиць від коліс тощо. Такі метання стали праобразом майбутнього метання молота. Стрибок у висоту для воїнів півночі був обов'язковим. Для цього щоб бути допущеним до служби у війську юнакові потрібно буде перестрибнути через стоячу на весь зріст людину.

Уже у ті роки створювалися любительські гуртки любителів бігу, клуби, товариства тощо. В кінці XIX століття були засновані перші між

народні об'єднання, стали проводитися великі комплексні змагання. Відомий французький громадський діяч, педагог П'єр де Кубертен у 1863 - 1867рр. виступав із пропозиціями відродити Олімпійські Ігри. У січні 1894р. він розіслав запрошення багатьом зарубіжним країнам на конгрес, який відбувся 16 червня 1894р. у великому залі Сорбонського Університету /Париж/ під час роботи якого П'єром де Кубертенем була представлена програма порядку денного, найважливішим питанням якої було створення Міжнародного Олімпійського Комітету /МОК/ - вищого керівного органу олімпійського руху сучасності. Було прийнято також важливий документ МОК - Олімпійська Хартія. Одним з важливих результатів роботи конгресу було рішення про проведення у 1896р. 1-х сучасних О.І., які повинні відбутися в Афінах на честь стародавніх Грецьких О.І. У зв'язку з цим у державах, зацікавлених приймати участь в сучасних О.І. створювалися Національні Олімпійські Комітети /НОК/.

Спроби створити Російський олімпійський комітет /а Наддніпрянина України була тоді у складі Царської Росії/ були уже зразу після Конгресу МОК 1894р. з різних поважних причин не здійснилися, і він був створений лише у 1911р. Це дало можливість Росії приймати участь в різних міжнародного рівня змаганнях, а також О.І. 1908, 1912рр., де команда виступала вкрай невдало. Після 1-ої Світової війни російський Олімпійський комітет проводив свої Російські Олімпіади /1912,1914,1915рр./.

З часом створення СРСР і до II-ої світової війни колишній Радянський Союз підтримував зв'язки із міжнародними робочими і спортивними союзами, але не створював свого НОК і не вступав в МОК. Лише на 46-ій сесії МСК у 1951р. СРСР став повноправним членом МОК. З таких причин майже до 1992р. коли Міжнародним Олімпійським Комітетом був признаний НОК України, як суверенної незалежної держави /у зв'язку з розпадом СРСР/ Олімпійський спорт в

тому числі і легкоатлетичний був складовою частиною Росії де 1917р., а в подальшому - СРСР до 1992р.

На даний час в Міжнародний Олімпійський Комітет входить 197 НОК різних держав земної планети, а у склад МОК входить відомі усьому світу українські легкоатлети С.БУБКА і В.БОРЗОВ.

1.3. Еволюція техніки та методики навчання видів легкої атлетики. Одяг легкоатлета. Легкоатлетичні прилади.

Звичайно, ріст спортивних результатів спричинений зміною техніки легкоатлетичних видів, методики навчання та деякими змінами у правилах змагань. Так, всім відомо, що спочатку спортсмени бігли на короткі дистанції з високого старту, Наукове обґрунтування низького старту дало поштовх до його широкого впровадження у методику навчання та виступу на змаганнях. Окрім цього, розроблялись спеціальні вправи для кращого засвоєння техніки низького старту. Отже, результат зріс на 0,1-0,2 с у спортсменів високого класу. Знаємо, скільки є способів виконання стрибків у довжину та в висоту. Починали стрибати у довжину з розбігу 15 м, дійшло 30-35 м лише способом “зігнувши ноги”, тепер – це і “прогнувшись”, і “ножиці”. З роками змінювались способи стрибка у висоту: спочатку – це “переступання”, “хвиля”; пізніше – “перекидний” та “фосбюрі-флоп”. Те ж відбувалося з способом штовхання ядра: спочатку – “зі скоку”, пізніше – “з поворотом”. У метанні диска з місця додався поворот, а в метанні списа – розбіг та додався спосіб тримання списа. Збільшення обертів від 2, 3 до 4 у метанні молота. Таким чином, постійно спортсмени нагромаджували необхідні знання з техніки легкоатлетичних вправ, їх вивчали та удосконалювали, і, звичайно впливали на зміну техніки.

Зміна методики навчання відповідно до зміни техніки вимагала нових спеціальних вправ, конкретного виконання послідовності завдань, методичні вказівки щодо усунення помилок, розвитку певних фізичних якостей, постановки певної темпо-ритмової структури вправи тощо.

Правила змагань з легкої атлетики в зв'язку із змінами техніки легкоатлетичних вправ та методики навчання постійно удосконалювались. Це стосується, насамперед, одягу спортсменів: спортивного взуття, так званої “короткої форми” тощо. Окрім цього відбувалася зміна ваги легкоатлетичних приладів: ядра, списа, диска, молота; довжини - жердини, списа, стійок; розмірів – ями для стрибків у довжину, в висоту, з жердиною та матеріалу виготовлення цих приладів.

1.4. Розвиток легкої атлетики в Україні і, зокрема у Галичині.

Легкоатлетичний спорт в Росії, а також на Україні, оскільки Наддніпрянщина входила в склад Царської Росії, почав розвиватися як і в багатьох країнах Європи з середини XIX століття, Починаючи з 1858р. у Миколаєві

відбулися змагання а бігу. Бурхливо засновувалися гуртки любителів бігу в Одесі, Дніпропетровську, Мелітополі, Чернігові. Проте спортсмени Царської Росії не брали участі перших Олімпіадах 1816, 1900, 1904, 1906 років, а лише у 1906 і 1912 роках, де команда виступила вкрай невдало. Після невдалих виступів в Росії в тім числі Україні /Києві/ почали проводитися свої Російські і вітчизняні Олімпіади, чемпіонати і т.ін. Відбувалися часті зустрічі легкоатлетів Києва і Москви. На чемпіонаті Росії 1912р. у Москві відзначився киянин Карл Всяке, який переміг в бігу на 100м /12,0с/, стрибках у довжину /6м 19см./.

Важливим етапом розвитку легкої атлетики в Україні було проведення 1-ої Всеросійської Олімпіади, яка проходила у 1913р. в м. Києві, з 25-ти легкоатлетичних видів. Із 7-ми міст, які прибули на Олімпіаду кияни посіли II-е місце, українцями було встановлено 7 рекордів: Всяке К., Галанович, естафета 4x100 серед жінок, Попова Н./біг 100м-13,6с; довжина - 4,12; висота - 1,22/.

Для покращання розуміння техніки і методики тренування в легкоатлетичних видах у 1912р. був виданий "Перший підручник з легкої атлетики" автор Б.Поліні.

Велику роль відіграв у військово-фізичній підготовці молоді Всеобуч у 1918р., який затвердив декрет про обов'язкове навчання молоді військовому мистецтву. У 1919р. при управлінні Всеобучу був створений Олімпійський Комітет, який об'єднав спортивні організації губерній України: Києва, Харкова, Полтави, Катеринослава /Дніпропетровська/, Одещини, Донеччини та ін.

Найбільш важливою віхою на шляху розвитку легкої атлетики в Україні стала 1-а Всеукраїнська Олімпіада, яка відбулася у 1921р. в Харкові і куди прибули білшо 100 учасників з Києва, Житомира, Чернігова, Катеринослава, Таганрога та ін. міст. Не дивлячись на недоліки проведення /брак суддів, спорт. обладнання тощо/ прізвища таких легкоатлетів, як Романковський 100м.-12,6с; Попов – довж. - 5,48см; Карлан. Жердина - 2,54м та ще 7 легкоатлетів слід назвати лише тому, що вони відкрили літопис рекордів, тоді уже УРСР.

Восени 1923р. в УРСР було створено Вищу Раду фізичної культури при Президії Всеукраїнського Центрального Комітету, яка стимулювала спортивну роботу. У 1923р. у Харкові було проведено 1-у Спартакіаду України у легкоатлетичній програмі якої переважали багатоборства, а саме: 6-ство для чоловіків і 3-ство для жінок. У 1924р. була проведена II-га Спартакіада України та відбулися перші зустріті легкоатлетів України з робітничими клубами Фінляндії, Німеччини.

Головним змаганням стала Всеукраїнська Спартакіада у 1927р., яка передбачала участь як міських, й особливо, сільських легкоатлетів.

Програм складалася з 2-х розділів: обов'язкового 6-ти - борства для чоловіків і 3-борства для жінок і особистих змагань з класичних видів. Легкоатлети такі як Кожушко 800-2.04,1, Безруков висота-з місця - 1,42, Калина молот - 33.82м., жінки - Бусигіна, довжина - 4.84м., Вишневська, спис -32,64м., та ін. перевищили республіканські рекорди.

Підсумовуючи зроблене за 1923 - 1927рр. можна сказати, ще рівень легкоатлетів, таких як Підгаєцького М., Безрукова О., Свиридової А., Дожушко В., Калини В. та ін. провідних на цей час набагато зріс.

У 1930р. був створений новий державний орган "Всесоюзна рада фізичної культури", а також у 1931р. був впроваджений комплекс ГПО у якому широко були представлені основні види легкої атлетики /бігові, стрибкові, металльні/.

Центральною подією 1931р. /окрім того, що комплекс ГПО залучив багатьох до фізичних вправ і у подальшому виявив обдарованих легкоатлетів таких як Савельєв /800м/, Єрмаков О., Адаменко /80м з/б/, Синицька З. /ядро. м'ячик/ таїн./.

Центральною подією були республіканські змагання за право стати учасником Міжнародної робітничої Олімпіади в Берліні під час проведення яких багато українських легкоатлетів покращили рекорди України, зокрема: Безруков О. з бігу на 110м з/б /15,9/, Єрмаков О. з бігу на 500м /18,2/.

Тридцять років стали періодом швидкого зростання українського спорту. У 1930р. у Харкові був відкритий Державний інститут фізичної культури. П'ять технікумів фізичної культури працювали у Києві, Дніпропетровську, Одесі, Луганську, Артемівську. В 1931р. у Харкові був відкритий науково-дослідницький інститут, а у 1935р. при Московському інституті фіз. культури вища школа тренерів. При Київському технікумі фізичної культури були створені легкоатлетичні школи у яких працювали найкращі спортсмени-тренери: Безруков О., Шехтель О., Тер-Ованєся А., Синицький З., Васильєв Г., Оббаріус Д. та ін.

Великим стимулом у боротьбі за високі спортивні результати була постанова 1934р. про встановлення звання "Заслуженого майстра спорту" серед яких був Безруков О., Шехтель О., Синицький З., Раєвський Г.

Варто також відзначити, що у ці роки були створені спортивні школи, а також для покращення методичної і тренерської роботи у 1935р. вийшов у світ перший в Україні посібник для інструкторів і спортсменів "Легка атлетика", авторами якого були: Блях В.А., Бедункевич В.А., Синицький З.П. Велику наукову і методичну допомогу надавали тренерам і спортсменам для розвитку і удосконалення різних питань техніки, методики тренування викладачів-тренерів Харківського інституту фізичної культури та Київського технікуму. 1937р. став роком нового наступу на рекорди. Особливо треба відзначити українського так би мовити "широкого профілю" за видами легкої атлетики Канакі О., який неодноразово ставав рекордсменом Союзу і України в 10-ти борстві, бар'єрному бігові /110м/, метанні молота, штовханні ядра, метанні диска; серед жінок Синицьку З., Думбадзе Н., які поліпшували рекорди Світу і України в метанні диска.

Українським тренерам Синицькому З., Виставкіну М. належить у ці роки ідея тренуватися цілорічно, а взимку збільшити кількість /до 4 раз в тиждень/ в закритих приміщеннях, у яких і пропонувалося проводити зимові змагання з окремих видів легкої атлетики.

Українські легкоатлети за час виступів на всіх довоєнних вер-хостях країни

45 разів здобували звання чемпіонів СРСР. 51 раз поліпшували рекорди СРСР, двічі-офіційні світові досягнення. До найбільш сильних на той час належали такі легкоатлети: Канакі О., Синицька З., Раєвський Г., Безрукож О., Піжуріна В., Борисова З., Даниленко У., Сидорко В., Думбадзе Н., Адаменке К. та багато інших.

Багато українських видатних легкоатлетів загинуло у роки II-ої світової війни, серед них Раєвський У., Краковський О., Моргуленко. Зазнали тяжких поранень Раєвський Г., Єрмолаєв В., Канакі О. та ін.

У післявоєнні 1944-1948рр. активно почалася відбудова спортивних баз, як і раніше проводилися чемпіонати України, Спартакіади, змагання піонерів, удосконалювалася методика тренування легкоатлетів, зростала спортивна майстерність юних спортсменів ДЮСШ. На арені легкоатлетичного спорту появилися нові видатні в подальшому спортсмени Шедько й Денисенко П., Буланчик Є., Коптюх І., Богатирьова В. та ін. Починаючи з 1946р. коли вперше Союз прийняв участь в чемпіонаті Європи в Осло /правда чомусь ніхто з видатних українських легкоатлетів не був включений у склад збірної/ багато українських легкоатлетичних секцій стали членами Міжнародної легкоатлетичної федерації. У зв'язку з цим виникла ще більша необхідність у пошуку ефективних методів і методи для покращення навчально-тренувального процесу.

Для цього проводилися науково-практичні конференції та збори тренерів під час яких окрім обміну досвідом, вирішувалися різні методичні питання щодо періодизації, цілорічного тренування, застосування загальної і спеціально-фізичних вправ /ЗФВ і СФВ/ і їх співвідношення у річному циклі на різних етапах тренувань легкоатлетів.

Наприкінці лютого 1948р. у манежі Львівського інституту фізкультури відбулася першість України у закритих приміщеннях, яка відтоді стала щорічною. На цих змаганнях найбільш відзначився дніпропетровець Денисенко П. в бігу на 30м, 35м з/б, стрибках у довжину і з жердиною показавши результати відповідно: 3,9с, 5,1с, 6м 57см, 3м 80см. Високу спортивну підготовленість продемонструвала Коваль І. яка перемогла у 3-х видах: біг 30м /4,6с/, 35м /5,8с/, штовханні ядра /11м70с/.

У 1949р. в Будапешті відбулися X-і Міжнародні Студентські Ігри на яких успішно виступили Денисенко П. /106/-7 287 о. Буланчик Є. на 110м з/б. Богатирьова В. /800м-2 180/. Коптюх І. /спис/-61м 92см і посіла III місце.

Напередодні XV О.І. у 1950-1952рр. українські легкоатлети покращили 27 рекордів республіки серед дорослих і 72 серед юнаків і дівчат. В останні ці роки проводилися цілеспрямована підготовка збірної СРСР до О.І., які мали відбутися у Хельсінкі /Фінляндія/. Національний Комітет /НЄК/ Радянського Союзу став членом МОК. Найбільш успішно у ці передолімпійські 2 роки виступали як у домашніх умовах, а також за кордоном, такі легкоатлети як: Цибуленко В. /спис-73м37см/, а Белокуров і Чевгун П. у складі збірної СРСР перевищили світовий рекорд в естафетному бігу 4х800м-7.27.4. Був встановлений світовий рекорд в бігу

на 800м - Плетньова Н., а Цибуденко В. установив Всесоюзний рекорд в метанні гранати - 87м79см. Рекордсменами Союзу стали також Денисенко, у стрибках з жердиною /437м, Буланчик Є./ 110 з/б - 14,4с/, Вансович Є. у стрибках в висоту – 1м90см, Канакі О. в метанні молота-53м77см та ін.

Важливим є підкреслити, що зародження, розвиток, функціонування фізичної культури відбувалися в Україні специфічно. Як виразний самостійний чинник Національно-культурного життя, фізкультурно-спортивний рух в Україні /як уже було сказано/ виник наприкінці ХІХ століття. Тоді одні частини українських земель належали до різних держав, що й зумовило своєрідну особливість національно-культурного життя в окремих районах України: на Наддніпрянщині, Буковині, в Галичині і Закарпатті. Треба пам'ятати, що підвалини сучасного тіловиховання і спорту, власне, закладалися в тій невеликій частині України, якій судилося на початку ХХ століття стати збудником українського відродження - в Галичині. На відміну від Наддніпрянської України, де панував нічим не обмежений самодержавний режим Російської імперії, в Галичині, в умовах конституційної Австро-Угорської монархії, протягом декількох десятиліть сталися доволі сприятливі умови для потужного сплеску національного життя.

Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні поруч з просвітянським і кооперативним рухом був одним із вагомих його складників.

Прародичем зародження гуртків, клубів з легкоатлетичного, спочатку бігу, а потім і як виду спорту в Україні і, зокрема, в Галичині можна вважати Сокільський рух, ідея якого виникла на Чехословацькій землі, а ініціатором його був Мирослав Тарке. Він у 1862р.у Празі заснував чеське гімнастичне товариство "Сокіл". На західноукраїнських землях на відміну від Наддніпрянського краю України /оскільки сокільський рух починаючи з 1907р. охопив і Східні землі, але заборонявся Царським Російським урядом, а потім Радянським або використовувалася на свою державницьку користь/, сокільський рух не мав опору щодо його створено, у 1867 і 1894рр. Саме з 1894р. у Львові по вул.Вірменській,2 на загальних зборах у залі "Руської Бесіди" був створений і розпочав свою діяльність руханкове товариство "Сокіл".

Галицький край і, зокрема, Львів став своєрідним "П'ємонтом". Чималу роль в діяльності "Сокола" відіграли керівники товариства "Сокіл" голова Гудзанський А. та його заступник Боберський І. /обрані у 1901р. на VIII зборах/. Окрім Сеульського руху, до якого найбільше залучалася молодь, були ще пластівський і січовий, які теж відносилися до спортивних організацій "Пласт", "Січ". Отже, всі ці рухи створювали окремі спортивні товариства, такі як "Поділля" /Тернопіль/, "Сянова Чайка" /Перемишль/, "Україна" у 1911р./Львів/- студентське, які поза тим створювали спортивні секції, клуби /СК/ із різних видів спорту.

Особливу увагу, окрім інших видів спорту, приверталася увага розвитку гімнастики і легкої атлетики.

Слід зазначити, що перші легкоатлетичні змагання напередодні 1-ої Світової

війни /1914р./ організувало СТ “Україна” у Львові 1912р. З того часу легка атлетика стала не тільки видом спорту, з якого влаштовують змагання, але один із засобів діяльності цілої низки тіловиховання, сокільських, січових, пластових і спортивних товариств. Найпоширенішими видами легкої атлетики були бігові, особливо біг на середні та довгі дистанції, та командні забіги, а також поширювалися і були доступні для багатьох різні види стрибків і метань. Ось деякі результати зафіксовані до 1-ої Світової війни: метання списа - вага 800гр.- 44.30/ М.Палпаш “Сянова Чайка” /Перемишль/, штовхання кулі /ядра/ - 9.98м Купчинський Р. "Україна" /Львів/, жердина - 2м45см. Венгринович "Сянова Чайка", стрибок в довжину - 5м70см, у висоту - 152см. Щупаківський /"Україна"Львів/. Заслугує на особливу увагу для сучасного відродження таке традиційне щорічне свято, як День Українського спортсмена, яке вперше відбулося у Львові 23 травня 1926р. і проводилося до 1939р. Цікавим у проведенні цього свята є те, що кожне СТ чи СК місто чи село могли самостійно скласти програму у залежності від власних можливостей, бажань учасників чи популярності /на місцях/ окремих видів вправ.

Програма з легкої атлетики була широка і видовишна, але завжди /окрім кросового бігу/ була представлена різними спринтерськими дистанціями, бігом на середні дистанції, “бігом з плітками” /бар'єрним бігом “дружиновим”/ командним /бігом, змаганнями гінців/ естафети: 4x100м, 100м, 290x400x800м, 200x100x75x60м, а для кокунів /футболістів/ 100x100м 5x10м та ін.; різними видами метань, стрибків, спортивної ходьби.

Ще одно із цікавих, нині майже забутих форм змагань серед українських клубів Галичини були Запорізькі ігрища, які зніціювало СТ “Україна” і 15 жовтня 1911р. вони відбулися вперше. До програми увійшли тільки легкоатлетичні дисципліни, такі як: біг 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 10000м, естафети 4x100, 4x200, 3x10000м., 116 з/б, ходьба, 2 км, 3 км, стрибок у висоту з місця і з розбігу, в довжину з місця і з розбігу, стрибок з жердиною, штовхання кулі, метання диска, списа, п(яти – змагань /56/. Для жінок: біг 60м, 100м, 200м, 800м., естафети 4x75, 4x200, стрибок у довжину з місця.

Перші Запорізькі Ігрища виділялися своїми результатами. Такі легкоатлети, як Торлпаш М. /спис, диск/, Карпинський І. /5000, 10000м./, Козак Т. /диск, спис,5б/ та ін.

У І-х ігрищах брали участь також відомі спортивні та військові діячі - Федь Черник, Гриць Лучиківський, Петро Франко. Перші Ігрища започаткували відлік перших українських рекордів з легкої атлетики на Галицьких землях.

У таблиці 1 представлені переможці V-ої Олімпіади 1912р. в Стокгольмі і IV Запорізьких Ігрищ у Галичині 1912р.

Таблиця №1
Олімпіада /Стокгольм/
IV Запорізькі Ігрища 1912р.

| Вид прогр: П.1.Б. | Сп.рез: | Вид прогр: П.1.Б. | Сп.рез: |
|------------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|
| 100м Крейг Рельф /США/ | 10,8с | 100м Жураківський 1. | 11,4с |
| 200м Крейг Рельф | 21,7с | 400м | 57,4с |
| 400м Рейндел Ханне | 48,2с | Жураківський 1. Дохнівський П. | |
| 500м Колехмайнен Х. /Фінляндія/ | 14,36,6 | 200м Карпинський 1. | 25,8с |
| 10000м Колехмайнен Х. | 31.20,8 | 5000м Карпинський 1. | 19,39,8 |
| | | 10000м | 39.37,7 |

Перші легкоатлетичні рекорди Західної України виразно засвідчили орієнтацію на розвиток легкоатлетичних видів та витривалість /ходьби, біг на середні та довгі дистанції/.

Восні події I-ої Світової війни перервали проведення будь-яких спортивних змагань. Проте, у вересні 1923р. у Львові на площі "Сокола-Батька" проведено IV Запорізькі Ігрища, які стали Загальноукраїнськими змаганнями, де крім легкоатлетичних змагань проводилися змагання з велосипедних перегонів, спортивних ігор (гандбол, махова гра та інші).

У 1924р. проводилися V Запорізькі Ігрища, які зібрали більше 100 учасників із Станіслава, Перемишля, Рогатина і проходили упродовж 3-х днів. Рекордні результати були зафіксовані у змаганнях з легкої атлетики. Відзначилися, зокрема, Левицький В. з Перемишля /800м-2.29,0/, Жарський З. зі Львова /ходьби 2км-11.02,4с/, ходьба 15км-1:29,40,0, біг 5000м - 19.13,4., 3000м-10.40,5/Худак І. зі Львова /стрибок у висоту з місця № - 1м10см, у довжину - 2м43см/, Худяк І. /трискок – 10м 80см/.

Приведення Запорізьких ігрищ на початку 20-х років дали поштовх значного поширення спортивного руху на західноукраїнських землях. їх підтримували і долучилися на засадах Сокільського та Січового руху така авторитетна організація як "Просвіта". Окрім цього саме на ці роки 1924 -1925 припадає створення у Львові Українського Спортивного Союзу /УСС/. Тому чергові VI Запорізькі Ігрища 1925р., які проходили у Львові знаменували новий рівень організації цих малих українських Олімпіад. Спортова Рада розіслала запрошення до участі спортсменам з усіх українських земель, бажаючи у цей спосіб заманіфестувати, що прагнення українського Спортвця є Соборна Українська Держава, об'єднання історично розділених українських земель. В результаті, по довгих війнах, у Львові ми вітали прибулих на свято буковинців СТ "Довбуш", учасників з Українського Закарпаття, Чехословаччини /Прага, Брна, Подебродів/ Австрії /Відень/, Денцінгу. Не було тільки учасників з Великої України. Зі створення СРСР, куди й увійшла більшість українських земель, зв'язки Східної і Західної України були вкрай

обмежені.

Кордон існував не тільки адміністративно-географічний чи інформаційний, а практично і політичний. І якщо галичани звертали свої погляди, були завжди в думках зі своїми братами за Збручем, то загальна діяльність спортсменів Харкова, Києва та інших міст Східної України, була скерована на Москву.

Попри неучасть спортсменів з підрадянської України Ігрища все ж таки проводилися. У програмі VI Запорізьких Ігрищ була широко представлена легкоатлетична програма для чоловіків, де складовою частиною була група видів на витривалість /800, 1500, 3600, 5000, 10000, спорт. ходьба, естафети 4x400, стрибки, метання/. Слід зазначити, що успішного тону VI-м Запорізьким Ігрищам /3.1./ надали перші жіночі легкоатлетичні змагання, які відбулися у Львові. До травня 1925р. на площі "Сокола Батька" в рамках Ігрищ, але мали статус самостійних змагань. Необхідне нагадати, що спортивні гуртки з легкої атлетики для дівчат існували ще до 1-ої Світової війни /СКУД/. Ініціатором гуртка був С.Слезак. Він допоміг професору Навроцькій Д. в організації у Львові першого жіночого гуртка. Програма жіночих змагань складалася із 7 видів легкої атлетики. На цих змаганнях були встановлені рекордні змагання зкачунок Галичини: у бігові на 60м Світницька - 9,2с, стрибках у довжину Снилик -4,02м. Помітним був вишкіл та технічний рівень результатів, у порівнянні з найкращими досягненнями спортсменок Великої України, особливо у спринті який був доволі низький. Так, харків'янка Данилова на Всеукраїнській Спартакіаді 1923р. показувала на дистанції 60м результат 8,5с, що на 0.7с вищий від кращого Галицького досягнення 1925р. /Сітницька-9,2с/. Немає докладних відомостей про проведення VII, VIII, IX З.І. / відповідно 1926, 1927, 1928рр. /Наступні З.І. /X-ті/ проводилися у Львові і Перемишлі 7-8 вересня 1929р. Відзначився Т.Козак /"Беркут" Перемишль/ у бігові на 200м-25.0с/, метанні диска - 34,02м, метанні списа - 47.79м, Є. Жарський /1500м-4.43.0/ і Улечко /1500м-4.46,0/, Свита "Беркут" Перемишль - біг 5000м-19.08,4.

Встановлений був рекорд Галичини в естафеті 4x100м-48.6с "Беркут" Перемишль.

Рекордний результат був встановлений і у жіночій естафеті 4x60м -36,6с, а Яблонівська виграла стрибки у висоту - 127см. З.І. стали найголовнішими стартами року. До виступу у них галицькі легкоатлети готувалися особливе ретельно. Та попри зростання авторитету України та організаційні труднощі вирішено було відмовитися проводити їх щорічно. Незважаючи на це ідея пропаганди фізичного виховання та масового поширення спорту серед українського громадянства втілювалися в інших змаганнях, а саме змаганнях присвячених Дню Українського спортсменця та змагання Українського Спортивного Союзу - крайові змагання з бігу навпростець.

На XI-их літніх З.І. планувалося провести жіночі та чоловічі змагання з легкої атлетики. Опрацьовувалася широка програма, система нагород, для кожного учасника виготовлялися відзнаки, чемпіонів і призерів - Почесні грамоти,

цінні подарунки тощо. Цілеспрямовано йшла підготовка до Ігрищ, а також увесь хід розвитку спорту і, зокрема, легкої атлетики в Галичині давали небезпідставні надії на високий спортивний рівень спортивних досягнень.

На початку 1935р. Спортивний Союз об'єднував 90 спортивних товариств і усі вони практично зголосилися на участь у XI З.І.Проте, очікуване свято не відбулося. Польська влада, яка тоді існувала у Галичині, заборонила проводити ігрища вже напередодні їх початку. Згодом й було заборонено й діяльність Українського Спортивного Союзу. Отже, національний спорт, зокрема такі форми змагань, як День Українського Спортівця та Запорізькі Ігрища, були не тільки етапом становлення культурного життя.

За переконанням Галичан, національне відродження і спорт - нероздільні.

1.5. Успіхи українських легкоатлетів в Олімпійському русі.

Велично виглядають легкоатлети України які входили у склад Збірної Олімпійської команди колишнього СРСР, починаючи з 1952р. і по 1988 роки. Внесок легкоатлетів України був достатньо вагомим і стабільним.

Так, у 1952р. в Хельсінкі /Фінляндія/ відбулися XV Олімпійські Ігри /О.І./, у яких прийняло участь 11 українців; серед них були Цибуленко В. /спис/, Денисенко П. /жердина/, Буланчик Є., які посіли 4-і місця і внесли у загальну копилку збірної СРСР №- 12 очок. Героєм О.І. став чехословацький легкоатлет Е.Заболек, який у бігу на 5000м, 10000м, марафоні став чемпіоном.

У Мельбурнській Олімпіаді 1956р. /Австралія/ - героєм став В.Куц, який з великою перевагою виграв забіги на 5000 і 10000м. У складі збірної було 18 українських легкоатлетів із яких Коняєва Н., Цибуленко В. у метанні списа стали бронзовими призерами. Вперше у цих О.І. прийняли участь Львівські легкоатлети Кутенко Ю. /106/ і Чорнобая /жердина/ Українці внесли в копилку 22 очка.

На XVII-х О.І. у Римі 1960р. вдало виступила збірна СРСР. Із 14-и українських легкоатлетів золоті медалі вибороли Голубничий В. /спорт. ходьба/ і Цибуленко В., а срібні завоювали Крепкіна В. у стрибках в девжину і Лисенко Л.в бігу на 800м. Львівські легкоатлети Кутенко Ю.- 4місце, Брумель В. -висота - 2 місце, Бартенєв Л.- естафета 4х100м - 2 місце, - вони внесли 48 очок.

Найбільш яскравою легкоатлеткою на О.І. у Римі була негритянка В.Рудольф, яка в бігу на 100, 200м і естафеті 4х100м завоювала золоті медалі.

Унікальними спортивними спорудами та іншою інфраструктурою зустріли легкоатлетів XVIII О.І. в Японії /Токіо/ у 1964р.під час яких до фінальних змагань входило уже не 6 а 8 спортсменів. Вперше результати з бігу реєструвалися електронним секундоміром. Із 12-ти українських легкоатлетів найбільш вдало виступили Беляєв І. з бігу на 3000м з/б, Брумель В.- І місце.

У складі команди були львів'яни Л.Цимож-Ясинська /спис/ і Л.Барковський /довжина/. Українські легкоатлети внесли 13 очок у загальну су му збірної СРСР.

Героєм О.І. у Токіо став ефіопський легкоатлет Абебе Бікіла, який вперше виграв марафон /42и195м/ 2 рази поспіль. Вперше у програму з легкої атлетики ввели біг нй 400м і п'ятиборство для жінок.

Наступні XIX О.І. /1968р./ відбулися у Латинській Америці, столиці Мексики - Мехіко. Сумніви щодо негативного впливу кліматичних умов на спортивні показники і здоров'я спортсменів /оскільки Мехіко знаходили доцільність і ефективність тренувань в умовах середньогір'я /що було впроваджено в практику і наших легкоатлетів, особливо у видах на витривалість/. Одночасно ті "умови" М.Мехіко допомогли спортсменам швидко-силових видів показати високі спортивні результати. Було встановлено 30 Олімпійських рекордів і 14 світових. Унікальний стрибок у довжину Бімона - 8м 90см, а також демонстрація техніки стрибка у висоту Р.Фосбері /розбіг по дузі і долання планки прогинаючись спиною де неї/ справили на усіх неймовірне враження. Американський дискобол Артер вчетверте поспіль став Олімпійським чемпіоном. У цій Олімпіаді в склад збірної входило 8 українських легкоатлетів, серед яких Якич В., Голубничий у спорт. ходьбі на 20км посів 1 місце, В.Козир у стрибках в висоту -3 місце, із львівських легкоатлетів був Борковський Л. /11м довжина/, вони внесли в копільку 13 очок.

У легкоатлетичну програму наступних XX О.І., які проходили в Європі, столиці Німеччини Мюнхені у 1972р. /вразила усіх величезною кількістю учасників/ взагалі /7147 спортсменів та умовами проведення вперше ввели біг на 1500м для жінок. 19 легкоатлетів України представляли збірну Союзу, серед яких були і львів'янин П.Андрсєв, Л.Барковський, Й.Гамський, а Авілов М./106/. Борзов В. /100м, 200м/, Бондарчук А. /молот/ вибороли 4 золоті медалі. Срібні медалі завоювали В. Голубничий. Борзов /4x100м/, Литвиненко /106/, Аржанов/600м/ і набрали в заліку 48 очок. Ажілов М. у 106 окрім золотої медалі встановив світовий рекорд /8454 оч./, а Бондарчук -Олімпійський.

Ігри XXI Олімпіади проводилися у столиці Канади - Монреалі. Чемпіоном О.І. тоді став український метальник молота С.Сєдих, а бронзову медаль завоював його тренер Бондарчук А.. До золотої медалі Мюнхена. Авілов С. /106/ додав бронзову, а Борзов В. був третім в бігу на 100м і естафеті 4x100м. Випускниця Львівського державного інституту фізичної культури Пророченко Т. була третьою в естафеті 4x100м. Українські легкоатлети внесли 27 очок.

До наступних XXII О.І. готувалася Москва,але у зв'язку з введенням радянських військ в Афганістан і воєнними діями їх, президент США Картер закликав бойкотувати Ігри у Москві і перенести їх в іншу країну, на що згоди МОК не було. Тому відсутність легкоатлетів США і ФРН та інших націоналістичних країн значно знизила конкуренцію змагань.

Легкоатлети України, зокрема Сєдих Ю. /молот/, Кисельов /ядро/, Пророченко Т. /єст.4x100м/, Олізаренко Н. /600м/ з новим світовим рекордом, - всі вони стали Олімпійськими чемпіонами.

У відповідь на бойкот проведення О.І. у Москві у наступних XXIII, у Лос-

Анжелосі /США/ 1984р. Радянський Союз об'явив бойкот, участі не брав.

Ретельно готувалася XXIV Олімпіада в Сеулі /Корея/ 1988р., де С.Бубка став переможцем із новим олімпійським рекордом. Він володар 35 світових рекордів, 5-ти разовий чемпіон Світу, а на сьогоднішній день - член Виконавчого Комітету МОК. У цих Іграх приймав участь львів'янин Тарнавецький П. Метальних молота Седих Ю. посів 2 місце. Українські легкоатлети такі як: Авдеєнко Г. /висота/, Бризгін /4x100м/, Джигалова /4x100м/ теж стали переможцями цих О.І., срібло отримав Седих Ю., бронзу Жулійова /10000м/, Поварницин /висота/, Самоленко /1500м/.

До початку проведення наступних XXV О.І. у 1992р.; які проводилися у Барселоні /Іспанія/ відбулися значні політичні зміни у Світі: закінчилася гра "холодної війни", зруйнована Берлінська Стіна, розпався Радянський Союз. Україна стала незалежною суверенною державою, об'єдналася Німеччина, - світ признав передусім людський пріоритет над всіма решту. Україна у Барселоні виступала у складі збірної СНД, себто Країн Співдружності. Наші легкоатлети І. Кравець у потрійному і Самойленко Л. /3000м/, Бризгін /400м/ посіли II місця. Переможцями стали Бризгіна /4x400м/, Джигалова /4x400м/. Із львівських легкоатлетів у цих О.І. приймав участь Радченко В./10б./.

XXVI Олімпійські Ігри 1996 року, які відбулися в Атланті /США/ були Іграми століття з року /1896р./ відродження сучасних О.І. У них взяли участь 197 країн планети Земля. Ріст числа учасниць пов'язаний не тільки з ростом популярності самих Ігор, але і з політичною перебудовою у Європі і на території колишнього Радянського Союзу. Саме тому вперше в історії проведення Олімпійського руху спортсмени України виступили самостійною командою як представники незалежної України. Програма легкоатлетичних змагань уже складалася із 44-ох окремих видів /25 чол.і 19 жін./.

Найбільш вдало виступила Кравець І. у потрійному стрибку /15,83м/ і стала золотою призеркою, а Багач О. /ядро/, Крикун Р./молот/, Бабакова І./висота/ - бронзова.

Невдало виступив /на жаль/ наш Львівський легкоатлет Булковський /1500м/. Україна посіла тоді 8-е місце.

Знаменними залишаються XXVII О.І., які проводилися у 2000р. на Австралійському континенті у м. Сідней - це останній рік другого тисячоліття. Тут, як ніколи за кількістю - 98ч., зібралось бігунів-спринтерів. Приємно, що серед них був і наш український спринтер Рурак К., Пінтусевич Ж., яка на 100м посіла 5-е місце, а на 200м-7-е. Бронзовими призерами стали лише двоє наших легкоатлеток - Говорева О. /потрійний стрибок/ і Чуренко Р. /стрибок у довжину/. П'яті місця завоювали наші Білоног О. /ядро/, Терещук Т. /400м з/б/, Бабакова І. /стрибки у висоту/, і четвертим став Лукашевич О. у стрибках у довжину.

Було б несправедливим нагадати про те, що усі вище зазначені українські легкоатлети успішно виступали у різного рангу Міжнародних змаганнях, таких як: Кубках Світу /проводяться 1р в 4 роки/, чемпіонатах Світу /1р. в 4 роки/, Чемпіонатах Європи / 1р.в 4 роки/ Кубках Європи /1р. в 2 роки/, першостях

Європи /1р.в 3 роки/.

Більшість із цих легкоатлетів були чемпіонами, призерами цих змагань під час яких установлювали рекорди з різних видів легкої атлетики.

РОЗДІЛ 2. КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

2.1. Види легкої атлетики, їх розподіл, характерні особливості.

Види легкої атлетики диференціюються за характером рухових процесів /ходьба, біг, стрибки, метання/ та на підставі рухових якостей /швидкісні види, швидко-силові, види, які вимагають проявлення переважно витривалості/. Вони розділяються також на особисті, командні змагання та естафети.

Біг, стрибки та метання є найбільш давніми та природними фізичними вправами. З античних часів, коли панував культ розвитку розумових та фізичних якостей, вони були основною частиною фізичного виховання, а в середні віки в різних формах культивувалися селянами, міськими мешканцями та лицарями, у вигляді змагань та ігор під час народних свят та полювання. Представники спеціальних професій, таких як скороходи, вівчаря, ковалі та інші упражнялися в рухах, які складали основу їхньої професії і здебільшого це були легкоатлетичні рухи. Мешканці Шотландських боліт змагалися в стрибках, які віддалено схожі з потрійним стрибком. Мешканці Голландії, з її численними каналами, змагалися у вмінні долати ці канали за допомогою жердини. Західноєвропейські ковалі змагалися в метанні молоту на дальність та висоту. Англійські вівчарі навипередки долали загородки кошарів.

Сучасна легка атлетика, як вид спорту, виникла, організувалася та почала розвиватися в економічно та соціально розвинутих країнах Західної Європи та Північної Америки на початку та в середині XIX сторіччя. Технічна революція в Англії, Франції, Німеччині, США та деяких інших країнах значно підвищила продуктивність праці; колоніальні завоювання відкрили джерела дешевої сировини та ринки збуту; ці причини підвищили рівень життя в передових країнах, що сприяло підвищенню культурного та освітнього рівня більш широких мас населення, збільшило дозвілля та можливості для занять спортом.

Легка атлетика в першу чергу розвивалася в навчальних закладах, в яких почали створюватися перші спортивні секції та клуби. Бурхливий розвиток спорту в поєднанні з підйомом гуманістичних та культурологічних ідей кінця XIX сторіччя привів до відновлення Олімпійських Ігор, складовою і невідомою частиною яких стала легка атлетика, як один з найдемократичніших видів спорту. Легка атлетика входила в програму усіх Олімпійських Ігор і, з 3 видів на перших ОІ.1896 року, розширилася до 44 видів на ОІ.2000 в Сіднеї:

чоловіки - 100,200,400 метрів - спринтерські дистанції,
800,1500 метрів - середні дистанції,
5000,10000 метрів - довгі дистанції,

42195 метрів /марафон/ - наддовгі дистанції,
 110 та 400 метрів з бар'єрами - бар'єрні дистанції,
 3000 м з перешкодами /"стипль-чез"/,
 4x100 та 4x400 метрів - естафетний біг,
 стрибки у довжину, висоту, потрійним,
 з жердиною з розбігу - стрибкові дисципліни,
 метання диска, молоти, штовхання ядра – метання,
 10 - ти борство - багатоборні дисципліни,
 20000 м, 50000 м - спортивна ходьба. Усього 24 види.

Жінки виступали по такій же програмі, за виключенням бігу з перешкодами /"стипль-чез"/ та спортивної ходьби на 50000 метрів, тобто усього - 22 видів.

Широке розповсюдження легкої атлетики в світі, збільшення кількості різноманітних змагань викликало необхідність організації міжнародних органів керування легкоатлетичним рухом. В 1912 році була основана Міжнародна аматорська легкоатлетична Федерація /ІААФ/, яка з 2001 року, зберігаючи аббревіатуру своєї назви, називається Міжнародна асоціація легкоатлетичних Федерацій. Причиною таких змін, які викликані часом, стали професіоналізація та комерціалізація спорту взагалі, та легкої атлетики зокрема. ІААФ об'єднує в своїх рядах більше ніж 200 національних Федерацій легкої атлетики. Для керівництва розвитком легкої атлетики в Європі та регулювання календаря європейських змагань, їх проведення була створена у 1967 році Європейська атлетична асоціація /ЄАА/, яка об'єднує всі країни Європи та Ізраїль.

А ІААФ входять крім ЄАА інші континентальні організації, які були організовані пізніше - Регіональна група Океанії, Африканська конфедерація легкої атлетики /АААК/, Азіатська асоціація легкої атлетики/АААА/ Атлетична асоціація Північної та Нейтральної Америки, Атлетична асоціація Південної Америки.

Першості світу зі спортивної ходьби розігруються з 1976 року, а в бігу на 400 м з/б серед жінок з 1976 по 1982. З 1983 року ІААФ проводить чемпіонати світу в легкої атлетики. Усього було проведено 8 чемпіонатів: 1983, 1987, 1991, 1993, 1995, 1997, 1999, 2001 рік

Класифікація основних видів легкої атлетики

| Група | Вид | Різновиди | Дистанції та вага легкоатлетичних видів приладів |
|--------|------------------|---|---|
| Ходьба | Спортивна ходьба | По доріжках стадіону По шосе На час | 10 - 50 км /чоловіки/ 3 - 20 км /жінки/ 20 - 50 та більше, між населеними пунктами з різною довжиною дистанцій /чол. Годинна, двогодинна /чол. |

| | | | |
|---------|--|--|--|
| Біг | <p>1.Гладкий біг</p> <p>2.Біг з штучними перешкодами</p> <p>3.Біг з природними перешкодами</p> <p>4.Естафетний біг</p> | <p>По доріжках стадіону</p> <p>По шосе</p> <p>На час</p> <p>Бар'єрний біг</p> <p>Біг з перешкодами /"стіпель-чез"/</p> <p>Біг на місцевості /крос/</p> <p>По доріжках стадіону</p> <p>По вулицях міста</p> | <p>Короткі дистанції - до 400м</p> <p>Середні дистанції - до 1500 м</p> <p>Довгі дистанції - до 10000 м</p> <p>На довгі дистанції - більше 15 км. включно 42км 195 м – марафон</p> <p>Годинний біг</p> <p>100 та 400 м – жінки</p> <p>100 та 400 м – чоловіки</p> <p>2000 м – жінки</p> <p>3000 м – чоловіки</p> <p>Від 500 м до – жінки</p> <p>Від 1000 м до – чоловіки</p> <p>Короткі дистанції: 4x100м, 4x200, 4x400; середні дистанції: 4x800.4x1500.</p> <p>Змішані дистанції: етапи складаються з коротких та середніх дистанцій /чол..жіи./</p> |
| Стрибки | <p>У висоту</p> <p>У довжину</p> <p>Потрійним з жердиною</p> | <p>3 розбігу</p> <p>3 розбігу</p> <p>3 розбігу</p> <p>3 розбігу</p> | <p>Способи стрибку: переступання, пережат, перекидний, "Фюсбюрі-флор" /чол., жін./</p> <p>Способи стрибку: зігнув ноги, прогнувшись, "ножиці" /чол, жін.</p> <p>Чол., жін.</p> <p>Чол., жін.</p> |
| Метання | <p>Штовхання ядра</p> <p>Метання списа</p> <p>Метання диска</p> <p>Метання молота</p> | <p>Зі скачка з поворотом, коловим махом</p> <p>3 прямолінійного розбігу</p> <p>3 поворотом</p> <p>3 трьох, 4-ох, 5-ти</p> | <p>Вага: 4 кг - жінки, 7,260 кг – чоловіки</p> <p>Вага: 600 г - жінки. 800 г – чоловіки</p> <p>Вага: 1 кг - жінки. 2 кг – чоловіки</p> <p>Вага: 4 кг - жінки, 7,260 кг - чоловіки</p> |

| | | | |
|----------------|---------------|-----------|---|
| | | поворотів | |
| Багато-борства | Семиборство | жінки | 1-й день: 100 м з/б. висота, ядро; 200 м |
| | Десятиборство | чоловіки | 2-й день довжина, спис, 800 м. 1-й день: 100 м, довжина, ядро, висота. 400 м 2-й день: 110, з/б, диск, жердина, спис 1500 м |

2.2. Характеристика легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика характеризується великим різноманіттям змагальних вправ та значною кількістю різних способів та варіантів їх виконання.

Для більш чіткої класифікації легкоатлетичних вправ доцільно їх об'єднати в п'ять груп: ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства. В надану класифікацію включені тільки основні види, по яких проводяться офіційні змагання на відкритому повітрі у нас в країні та за кордоном. У закритих приміщеннях, частіше за все, організуються змагання на укорочених дистанціях /в залежності від умов їх проведення, наприклад біг на 60 м та біг на 60 м з/б/. Крім того, в якості тренувальних засобів використовуються стрибки з місця у довжину, у висоту, потрійним, хоча на перших Олімпійських іграх вони були самостійними видами змагань. Для підлітків та юнаків визначені інші дистанції, вага спортивних приладів для метань, висота та відстань між бар'єрами, види багатоборств.

Із усього різноманіття легкоатлетичних вправ тільки "класичні" види включаються в програми олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи, України.

Детальний зміст усіх видів та різновидів легкоатлетичних вправ, з врахуванням віку та статі, наведено в Спортивній класифікації України.

ХОДЬБА. Природний спосіб пересування. Не найбільш розповсюджений вид фізичних вправ, який входить в багато видів спорту /футбол, баскетбол, ручний м'яч та інші/, а також в державні та освітні нормативні програми.

Ходьба - звичайний спосіб пересування людини, чудова фізична вправа для людей любого віку. При тривалій та ритмічній ходьбі в роботу залучаються майже всі м'язи тіла, посилюється діяльність серцево-судинної системи, дихальної системи та інших систем організму, підвищується обмін речовин, що має оздоровче значення. У змаганнях застосовується спортивна ходьба - найбільш окладна за технікою, але разом з тим найбільш ефективна. Швидкість її більш ніж у два рази вища за швидкість звичайної ходьби. Зона вимагає більш високої, ніж у звичайній ходьбі, інтенсивності роботи, і як наслідок, підвищених енергетичних витрат. У зв'язку з цим заняття спортивною ходьбою здійснюють значний вплив на організм спортсмена, змінюють його внутрішні органи та системи, покращують їх працездатність, позитивно впливають на розвиток сили та особливо витривалості, виховують волюні якості.

Змагання з ходьби проводяться на доріжжі стадіону та на звичайних дорогах

або алеях /шосейні, міські, сільські тов'о/ на дистанціях від 3 до 50 км та більше /100 км. годинна, добова тощо/.

Учасники змагань з ходьби зобов'язані зберігати особливості техніки ходьби - ні на мить не втрачати контакту з доріжкою /фаза польоту свідчить про перехід на біг/. За порушення цього правила судді знімають спортсмена зі змагань.

Біг - природний спосіб пересування. Це найбільш розповсюджений вид фізичних вправ, який входить в багато видів спорту /футбол, баскетбол, ручний м'яч, сучасне п'ятиборство, триатлон та інші/, а також в більшість нормативних державних та освітніх програм. Значна кількість різновидів бігу є органічною частиною різних видів легкої атлетики. Під час бігу, у більшій мірі, ніж при ходьбі, пред'являються високі вимоги до працездатності всього організму, тому в роботу залучаються майже всі м'язові групи тіла, посилюється діяльність серцево-оудинної, дихальної та інших систем, значно підвищується обмін речовин.

Змінюючи довжину дистанції та швидкість бігу, можна дозувати навантаження, впливати на розвиток витривалості, біотрооті та інших фізичних якостей тих хто займається в залежності з їхніми можливостями. Так, наприклад, тривалий біг з невеликою швидкістю, особливо в лісі або в парку, має велике гігієнічне значення і є одним з найкращих засобів оздоровлення. Біг з більш високою швидкістю пред'являє підвищені вимоги до організму спортсмена, особливо до їхньої серцево-судинної та дихальної систем, та служить відмінним засобом для розвитку витривалості. Біг з дуже високою швидкістю застосовується в тренуванні з метою розвитку сили та бистроті.

В процесі занять бігом виховуються вольові якості, набувається вміння розраховувати свої сили, долати перешкоди, орієнтуватися на місцевості.

Серед усіх видів легкої атлетики біг є найбільш доступною фізичною вправою. В змаганнях з легкої атлетики різні види бігу та естафет займають ведуче положення. Вони завжди викликають великий інтерес серед глядачів і тому є одним з найкращих засобів пропаганди фізичної культури.

В легкій атлетиці розрізняють біг гладкий, з перешкодами, естафетний та в природних умовах. Різновиди бігу та варіанти по довжині дистанції приведені в таблиці.

Гладкий біг проводиться на біговій доріжці по колу /проти годинникової стрілки/ на визначену дистанцію або на час. Біг до 400 метрів виключно проводиться по окремій доріжкам для кожного бігуна. Біг на інші дистанції проводиться по загальній доріжці. Час, витрачений на проходження установленної дистанції, Фіксується секундомірами ручними або електричними. В годинному або двогодинному бігу тривалість бігу обмежена часом, а результат визначається довжиною дистанції /в метрах/, пройденою за цей час.

Біг з перешкодами має два різновиди: 1/ бар'єрний біг, який проводиться на біговій доріжці на дистанціях від 35 до 400 метрів з однотипними перешкодами, які розставлені рівномірно по дистанції /кожний спортсмен рухається по окремій

доріжці;/ 2/'стіпель-чез' - біг на 1500,2000, 3000 метрів з перешкодами, проводиться по біговій доріжці з перешкодами, які міцно /нерухомо/ встановлені на доріжці та з ямою з водою в одному з секторів стадіону.

Естафетний біг - командний біг, в якому дистанція поділена на етапи. Мета естафетного бігу - з найбільшою швидкістю пронести естафету від старту до фінішу, передаючи її один одному. Довжина етапів може бути однаковою /короткі та середні дистанції/ та різною /змішані дистанції/. Частіше естафетний біг проводиться на доріжці стадіону, рідше - по вулицях міста /кільцева або зоряна естафета/.

Біг в природних умовах по пересіченій місцевості /крос проводиться на дистанції до 15 км, а на більш довгі дистанції - по дорогах /шосе та ґрунтови/. Класичною та популярною дистанцією, на якій інколи виступають десятки тисяч бігунів одночасно /Нью-йоркський марафон. Бостонський, Токійський та багато інших/, є марафонський біг - на дистанцію 42195 м, Найдовшою дистанцією в легкій атлетиці, яка введена до спортивної класифікації, є дистанція 100 км.

Стрибки як спосіб подолання перешкод, характеризується короткочасними, але максимальними нервово-м'язовими зусиллями. На заняттях легкоатлетичними стрибками вдосконалюється вміння володіти своїм тілом та концентрувати зусилля; розвиваються сила, бистрість, спритність та сміливість. Стрибки - одна з найкращих вправ для зміцнення м'язів ніг, тулуба та для надбання так названої стрибучості, яка необхідна не тільки всім легкоатлетам, але і представникам інших видів спорту, особливо баскетболістам, волейболістам, футболістам, важкоатлетам.

Легкоатлетичні стрибки розділяються на два види: 1/ через вертикальні перешкоди, де переслідується мета стрибнути можливо вище, - стрибок у висоту та стрибок з жердиною; 2/ через горизонтальні перешкоди, де намагаються стрибнути можливо далі, - стрибок у довжину та стрибок потрійний. Досягнення у стрибках вимірюються в метрах та сантиметрах. Крім стрибків з розбігу в тренуванні використовуються стрибка з місця у висоту, довжину та багатоскоки.

Метання - вправи в штовханні та метанні спеціальних приладів на - дальність. Форма, розміри та вага цих приладів повинна суворо відповідати вказаним параметрам в міжнародних правилах, які прийняті для проведення змагань. Результати вимірюються в метрах та сантиметрах. Метання характеризуються короткочасними, але максимальними зусиллями не тільки і м'язів рук та плечового поясу, тулуба, але і ніг. Для того, що би далеко і метати легкоатлетичні прилади, необхідні високий рівень концентрації своїх зусиль, високий рівень розвитку сили, бистрості, спритності. Заняття метаннями сприяють не тільки розвитку цих важливих якостей, але і гармонічному розвитку м'язів усього тіла.

В залежності від способу виконання легкоатлетичного метання, вони розділяються на три види: 1/ кидком із-за голови /спис. граната/ 2/ з поворотами /диск. молот;/ 3/ поштовхом /ядро/. Варто зауважити, що зараз використовується у

штовханні ядра, по аналогії з метання диска, коловий розгін ядра. Спосіб цей називається штовхання "коловим махом".

Відмінність способів метань пов'язана з Нормою та вагою приладів. Легкі прилади можна далі метнути із-за голови з прямолінійного розбігу. Більш важкі прилади зручніше метати з поворотами, а такий важкий прилад як ядро, яке не має спеціальної ручки, зручніше штовхати.

Багатоборства включають в себе різновиди бігу, стрибків, метань. Багатоборства пред'являють дуже високі вимоги до тих хто ними займається Крім високої технічної майстерності спортсменам потрібні бистрість спринтера, сила металника, стрибучість та спритність стрибуна, сміливість бар'єриста та стрибуна з жердиною, витривалість бігуна на середні дистанції. А виконання програми багатоборства в цілому вимагає відмінної загальної витривалості та високо розвинутих вольових якостей.

Заняття багатоборствами - відмінним шлях різнобічного Фізичного розвитку для початківців. Заняття багатоборствами створюють хорошу основу для спеціального тренування в окремих видах легкої атлетики. Досягнення в багатоборствах визначаються сумою очок, які нараховуються за результат в кожному виді за спеціальною таблицею очок.

2.3. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

Збереження і зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня його фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – найважливіші соціальні завдання. У людей повинно виховуватись відповідальне відношення до свого здоров'я, свідоме розуміння необхідності достатньої рухової активності у режимі кожного дня.

Легка атлетика широко використовується як засіб охорони та зміцнення здоров'я будь-якої людини, є дієвим засобом боротьби з гіподинамією в умовах автоматизації та комплексної механізації сучасного виробництва, засобом профілактики різних захворювань.

Фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, як природних (генетична спадковість, кліматичні умови та ін.), так і соціально обумовлених (умови життя, виробнича діяльність людини та ін.). Фізичний розвиток людини – соціально керуючий процес. За використанням фізичних вправ, режиму праці та відпочинку, раціонального харчування можна змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, спрямовано удосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем.

Вирішенню оздоровчих завдань сприяє підвищення спортивної майстерності молоді у легкоатлетичних видах. Легка атлетика – ефективний засіб зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення молоді.

Заняття легкою атлетикою можна розподілити на професійні та аматорські. Професійні заняття відносяться до спорту вищих досягнень. Вони

характеризуються організацією систематичних занять, тренувань, змагань, під час яких ставиться та вирішується завдання досягнення максимально можливих спортивних результатів, що переважають уже досягнуті. Аматорські заняття відносяться до масового спорту, який характеризується заняття окремими видами спорту з метою активного відпочинку, зняття нервово-емоційного напруження, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, досягнення фізичної досконалості.

При вирішенні будь-яких завдань (тренування чи активного відпочинку) обов'язковим повинно залишатися досягнення оздоровчого ефекту. Обирати засоби легкої атлетики та регулювати фізичні навантаження у відповідності до принципу оздоровчого спрямування, тому під час занять легкою атлетикою необхідний ретельний контроль за станом здоров'я учнів зі сторони вчителя-викладача та лікаря.

Усім відомо, що види легкої атлетики є природними рухами людини. Рух – це життя. Доведено, що біг і ходьба впливає на покращення обмінних процесів, роботи серцево-судинної та дихальної систем. Звичайно при оздоровленні такими видами слід враховувати принципи індивідуального підходу та адекватності навантажень, систематичності, поступовості, доцільності тощо. Такі заняття впливають на формування оптимального стану нервової системи.

Слід не забувати про єдність оздоровчих завдань з виховними та освітніми, що складає основу системи фізичного виховання в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
3. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
4. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.
5. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
6. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
7. Легкая атлетика / А.И. Жилки, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
8. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
9. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В.
10. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с. УДК 796.42(076.5)
11. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
12. Белих М.О., Богачик П.Т., Синицький З.П. Легкоатлети України. 2-е доповнене і перероблене видання - Київ "Здоров'я", 1979р.
13. Волошин А., Ксензенков. Час олімпійських стартів: нариси - Київ "Веселка", 1970р.
14. Вацеба О. Нариси в історії спортивного руху в Західній Україні -Івано-Франківськ "Лілея" - НВ, 1997р.
15. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювана /легка атлетика/ - Київ "Вища школа", 1992р.
16. Платонов В.Н., Гуськов С.Н. Олимпийский спорт. Учебник /в 2 кн./- К.:Олимпийская литература, 1994р.