# Лекція 1

**Тема: ВСТУП ДО ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**План**

# Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.

# Історія розвитку легкої атлетики.

**Л І Т Е Р А Т У Р А**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч.посібник . – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 632 с.
2. Войнаровський А.М. Розвиток світового студентського спорту: навч. посіб. – Луцьк: Волиньполіграф, 2013. – 404 с.
3. Фізична культура і спорт у цивілізаціях і епохах ( В.М. Лабскир та ін.; під заг. ред. В.М. Лабскира). – Х.: НТУ «ХПИ), 2005. – 180 с.

Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід’ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ в окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей. Особливе місце легкої атлетики обумовлено й тим, що за кількістю медалей, які розігруються на Олімпійських іграх, вона займає провідне місце. У зв’язку з цим, удосконаленню теорії та методики даної дисципліни, яку справедливо іменують «королевою спорту», в усіх країнах приділяють пильну увагу.

Навчальна програма дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» передбачає вивчення теорії та методики даного виду спорту, формування в майбутнього фахівця основ раціональної техніки виконання легкоатлетичних вправ, розвитку необхідних фізичних здібностей, набуття знань, умінь і навичок для самостійної роботи тощо.

# 1. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ

Назва «легка атлетика» – умовна, базується на зовнішній легкості виконан ня легкоатлетичних вправ. У деяких країнах (США, Англія, Нова Зеландія, Франція, країни Південної Америки) легку атлетику називають «атлетикою» чи «вправами на доріжці та полі».

Стародавнє грецьке слово «атлетика» у перекладі на українську мову – боротьба, вправа. У Стародавній Греції атлетами називали тих, хто змагався в силі та спритності.

Легка атлетика – вид спорту, який об’єднує такі спортивні вправи: ходьбу, біг, стрибки, метання та багатоборства. У кожній з цих спортивних вправ є свої різновиди і варіанти. Правилами змагань визначені дистанції та умови змагань для чоловіків, жінок, спортсменів різних вікових груп. Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в юному віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

**Ходьба** – звичайний спосіб пересування людини, ефективна фізична вправа для людей різного віку. При систематичних заняттях ходьбою активізується діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, підвищується обмін речовин, розвивається витривалість.

Спортивна ходьба відрізняється від звичайної своєрідною технікою, яка забезпечує значну швидкість і економічність рухів. Спортивна ходьба сприяє вихованню таких цінних якостей, як наполегливість, воля, стійкість, вміння переборювати труднощі, боротися з втомою, яка виникає у процесі тривалих змагань. Змагання з ходьби проводяться як на доріжках стадіону, так і на пересічній місцевості на дистанціях 3, 5, 10, 15, 20, 30, 50 км. Також проводяться змагання годинної та двогодинної ходьби на стадіоні. Учасники змагань зі спортивної ходьби зобов’язані дотримуватись певних правил, головне з яких – постійний контакт спортсмена з доріжкою (опора однією чи обома ступнями). При виникненні безопорного положення, коли фактично спортсмен переходить на біг, судді знімають його із змагань.

**Біг** – основний вид легкої атлетики. Бігові види є основою всіх змагань у легкій атлетиці. Крім того, біг являється складовою частиною багатьох легкоатлетичних вправ, таких як стрибки у довжину, висоту, з жердиною та потрійним, метання списа, гранати, м’яча.

Біг, у залежності від його характеру, по-різному впливає на організм людини. Повільний, довготривалий біг у лісі має оздоровче значення. Швидкий, спринтерський біг сприяє розвитку швидкісно-силових якостей; біг на середні та довгі дистанції розвиває витривалість; бар’єрний біг – спритність, високу коор динацію рухів. У процесі занять бігом виховуються вольові якості, вміння розраховувати свої сили, вміння долати перешкоди. Змагання з бігу завжди викликають велику зацікавленість у глядачів, і тому являються одним із кращих засобів пропаганди фізичної культури та спорту.

Розрізняють декілька різновидів бігу: гладкий (по доріжках стадіону), по пересічній місцевості (крос), з бар’єрами та іншими штучними перешкодами, естафетний біг. У свою чергу, складовими гладкого бігу є біг на короткі (від 30 м до 400 м), середні (від 500 м до 2000 м) та довгі (від 3000 м до 10000 м) дистанції, тривалий біг на 20 км, 25 км, 30 км, годинний, двогодинний і марафонський біг (42 км 195 м). Крос проводиться на дистанціях до 15 км, а також на різні дистанції до 30 км. Бар’єрний біг відбувається на доріжці стадіону (дистанції від 50 м до 400 м). Біг з перешкодами (дистанції 1500 м, 2000 м і 3000 м). Естафетний біг розрізняється в залежності від довжини та кількості етапів. Він може проводитись на короткі (4×60 м, 4×100 м, 4×200 м, 4×300 м, 4×400 м), на середні (3×800 м, 4×800 м, 10×1000 м, 4×1500 м) і на змішані дистанції (400 м + 300 м + 200 м + 100 м, або 100 м + 200 м + 300 м + 400 м, або 800 м + 400 м + 200 м + 100 м тощо).

**Стрибки** характеризуються короткочасними, але максимальними нервово-м’язовими зусиллями. Легкоатлетичні стрибки розвивають швидкість, силу, спритність, сприяють вихованню сміливості. Це найкращі вправи для зміцнення м’язів ніг, тулуба, вдосконалення вміння володіти своїм тілом і концентрувати зусилля.

За своїм призначенням стрибки розподіляються на два види:

1) вертикальні – стрибок у висоту та стрибок з жердиною;

2) горизонтальні – стрибок у довжину та потрійний стрибок.

Крім стрибків з розбігу на тренуваннях використовуються стрибки з місця у висоту, довжину та потрійний стрибок.

Стрибки виконуються різними способами. Так, стрибати у довжину можна способом «зігнувши ноги», «прогнувшись» або «ножицями», а у висоту – «переступанням», «перекатом», «хвилею», «перекидним», «фосбері-флоп».

Потрійний стрибок складається зі «скоку», «кроку» та «стрибка», які виконуються послідовно. Стрибок із жердиною здійснюється за допомогою жердини.

**Метання** – фізичні вправи швидкісно-силового характеру, метою яких є переміщення легкоатлетичного снаряда в просторі на якомога більшу відстань. Метання характеризуються міцними, короткочасними (вибуховими) зусиллями, у яких задіяні різні групи м’язів: рук, ніг, плечового поясу та тулуба. Метання розвивають силу, швидкість, координацію рухів.

У залежності від способу виконання легкоатлетичні метання розподіляють на три види: 1) кидком з-за голови (спис, граната); 2) з поворотом (диск, ядро, молот); 3) поштовхом (ядро).

**Багатоборства** обґрунтовано вважаються найбільш складними видами легкої атлетики, оскільки вимагають від спортсменів різнобічної загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Багатоборства складаються з різних видів бігу, стрибків і метань. На сьогоднішній час найбільше розповсюдження отримали: п’ятиборство та семиборство для жінок; десятиборство, семиборство та п’ятиборство для чоловіків; триборство, чотириборство та п’ятиборство для хлопчиків, дівчат, дітей середнього шкільного віку; від триборства до десятиборства для юнаків старшого віку; для дівчат старшого віку – різні багатоборства, починаючи з триборства і закінчуючи семиборством. Результати в багатоборствах визначаються за спеціальними таблицями очок.

Сучасна програма Олімпійських ігор включає 47 видів змагань з легкої атлетики (24 для чоловіків і 23 для жінок): біг 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м; марафонський біг 42 км 195 м; біг 100 м, 110 м і 400 м з бар’єра- ми; біг 3000 м з перешкодами; естафетний біг 4×100 м і 4×400 м; спортивну ходьбу на 20 км і 50 км; стрибки з жердиною, у висоту, у довжину, потрійний; штовхання ядра, метання диска, молота, списа; семиборство, десятиборство.

# ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Важко назвати вид спорту, який мав би таку багату подіями історію, як легка атлетика. Біг, стрибки та метання з’явилися разом з людиною, були тісно пов’язані з її працею, побутом. Тому основою перших ігор, розваг, а потім і змагань у всіх народів стали саме легкоатлетичні вправи.

# Легка атлетика у стародавні часи

Археологічні розкопки, наскальні малюнки та стародавні манускрипти свідчать про те, що за багато віків до нашої ери змагання з легкої атлетики проводилися деякими народами Азії та Африки. Змагання зі швидкісного бігу були відомі як у Стародавньому Єгипті, так і в багатьох країнах Близького та Далекого Сходу.

Великої популярності легкоатлетичний спорт досяг у Стародавній Греції. Причиною проведення спортивних змагань у цій країні було те, що багаточислені війни вимагали наявності сильних і спритних людей. Тому, в містечку Олімпія, біля підніжжя пагорба Кроноса, де знаходився славнозвісний храм Зевса, стали проводитися загальнонаціональні змагання, які отримали назву Олімпійських ігор.

На Олімпійські ігри збиралася величезна кількість людей із різних міст Греції. Про значення та популярність цього спортивного свята свідчить той факт, що під час Олімпіад по всій країні припинялися війни.

Перша відома нам Олімпіада відбулася в 776 році до н. е. До програми було включено біг на один стадій (192,27 м), чи, як його тоді називали, «дромос». На ХІV Олімпіаді було включено подвійний біг, чи «діаулос», а на ХVІ іграх біг на довгу дистанцію – «долікос» (24 стадія). У 708 році до н. е. на ХVІІІ Олімпіаді спортсмени почали змагатися у п’ятиборстві (пентатлоні), яке включало біг, метання списа, диска, стрибки в довжину та боротьбу.

Таким чином, у Стародавній Греції культивувалися майже всі види легкої атлетики. У підготовці спортсменів до змагань греки наблизилися до нашого часу. Так, вони виконували різні підготовчі вправи, які нагадували сучасні бігові, практикували біг по воді та піску. Старт у бігу надавався за сигналом, і спортсмен, який робив фальстарт, суворо карався. Бігуни на старті для упору ніг використовували спеціальну плиту (балбис). Кожний спортсмен біг по окремій доріжці, і для визначення переможця проводилися попередні та фінальні забіги.

Своєрідно проводилися стрибки в довжину. Учасники Олімпійських ігор розбігалися як у наш час, але стрибали з гантелями в руках, вага яких коливалася від 1,5 до 4,5 кг. Греки метали спис і диск вагою від 3 до 5,7 кг.

Поступово олімпійські ідеї розповсюдилися і в інші країни. Важливою та постійною умовою для допуску до Олімпійських ігор була обов’язкова десятимісячна підготовка на батьківщині атлетів й інтенсивне тридцятиденне тренування в Греції перед початком ігор. Під керівництвом досвідчених тренерів, «гімнастів», атлети серйозно та наполегливо готувалися до Олімпійських ігор. Тренери користувалися великою повагою і через перемогу їх вихованців в Олімпії встановлювались статуї тренерів, на їх честь складались урочисті пісні.

Нагородження переможця Олімпійських ігор було справою всього міста, де він проживав. Місто, навіть саме маленьке, зустрічало переможця з такою розкішшю, з якою зазвичай зустрічали лише полководців чи царів після перемоги. І старий, і малий виходили на вулиці, щоб побачити сина міста, який тепер став знаменитим і великим. Іноді, для тріумфального проходження на честь переможця, в міській стіні пробивали проходи, щоб таким чином показати, що місто, в якому проживають такі видатні люди, не має потреби в стінах. Переможець у пурпурному одязі проїжджав у парадній колісниці по вулицях міста, його осипали квітами й супроводжували аплодисментами. Переможця прославляли у віршах і піснях, йому надавали пільги – безкоштовне харчування протягом усього життя, звільняли від податків, надавали безкоштовне місце в театрі, а також нагороджували цінними подарунками.

Велика популярність Олімпійських ігор, високі досягнення, які демонстрували атлети, пояснюється всім укладом життя, системою фізичного виховання, яка існувала в Стародавній Греції. У Спарті фізичне виховання носило прикладний, військово-зобов’язуючий характер. Тільки виховуючи сильних загартованих воїнів, спартанці могли протистояти своїм багаточисельним ворогам. Уже з семи років діти спартанців виховувалися у громадських школах, де головна увага приділялася фізичній підготовці.

По-іншому будувалася виховна система в Афінах, де поряд з фізичною культурою широко розвивалися науки та мистецтво. Виховна система в Афінах відкривала великий простір для різнобічного розвитку особистості. Ось чому стародавні греки були добре підготовлені до участі в Олімпійських іграх, уміли й любили не тільки змагатися, але й демонструвати свій високий інтелект. Захоплення стародавніх греків спортом взагалі, та легкою атлетикою зокрема, знайшло своє відображення в багатьох архітектурних, скульптурних і літературних пам’ятках.

У 393 році н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв’язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу Римської імперії. Разом з Олімпійськими іграми античності на довгий час зник і грецький ідеал виховання гармонії тіла й духу, фізичної краси й духовного благородства. Більше тисячоліття повинно було пройти, щоб у новій ситуації, тепер вже не на національному, а на міжнародному рівні було відроджено Олімпійські ігри.

# Подальший розвиток легкої атлетики

У середні віки елементи легкої атлетики збереглися лише в іграх і розвагах деяких народів. Представники спеціальних професій, як, наприклад, скороходи чи гінці, змагалися з ходьби й бігу, а скоморохи – в метаннях і стрибках. Лише у ХVІІІ ст. біг, стрибки та метання починають відроджуватись у деяких системах фізичного виховання.

Вважається, що початок історії сучасної легкої атлетики розпочинається з 1837 року змаганнями з бігу на 2 км учнів коледжу міста Регбі (Англія). Після цього такі змагання почали проводити і в інших навчальних закладах Англії. З часом у програму змагань почали включати біг на короткі дистанції, біг з перешкодами, метання, а з 1851 року – стрибки в довжину та висоту з розбігу. У 1864 році між університетами Оксфорда та Кембриджа були проведені перші змагання, які стали в подальшому щорічними.

Важливими етапами розвитку легкої атлетики було створення в 1865 році Лондонського атлетичного клубу, а в 1880 році – Національної легкоатлетичної асоціації, яка об’єднала всі легкоатлетичні організації Англії. У 1866 році вперше відбулася національна першість Англії.

Дещо пізніше легкоатлетичний спорт почав розвиватися в США. Особливо популярні були змагання з бігу. Так, відомо, що американець Ч. Роуелл за 12 годин пробіг 144 км 64 м. У 1868 році в Нью-Йорку був створений легкоатлетичний клуб, а в 1875 році – Університетський легкоатлетичний союз і Національна легкоатлетична асоціація. Перший чемпіонат США з легкої атлетики відбувся в 1875 році.

Суттєвим стимулом для подальшого розвитку спорту, в тому числі й легкої атлетики, стало відновлення Олімпійських ігор.

Організація перших міжнародних Олімпійських ігор сучасності пов’язана з ім’ям французького педагога та громадського діяча П’єра де Кубертена, який вважав, що Олімпійські ігри сприятимуть зміцненню дружніх стосунків і миру між країнами. Саме це відображає Олімпійський прапор із п’ятьма сплетеними кільцями, які символізують п’ять континентів.

За ініціативою Кубертена в 1894 році в Парижі відбувся Міжнародний легкоатлетичний конгрес. На його відкритті в актовому залі Сорбони були присутні делегати 34 країн, у тому числі й наш земляк (виходець із Полтави) О. Д. Бутовський. На конгресі прийнято рішення щодо відновлення Олімпійських ігор і проведення першої Олімпіади в 1896 році в Греції. На цьому ж засіданні конгресу було створено Міжнародний Олімпійський комітет (МОК), до складу якого обрали О.Д. Бутовського.

У період з 1896 р. і до теперішнього часу проведено 30 Олімпійських ігор (Ігри 1916 р. в Берліні, 1940 р. в Токіо та 1944 р. в Хельсінкі не відбулися через війни). До 1928 р. в Олімпійських іграх брали участь лише чоловіки, а з 1928 р. МОК дозволив брати участь і жінкам.

Легка атлетика завжди була найпопулярнішим видом спорту у програмі Олімпійських ігор. Вона збирала найбільшу кількість учасників і глядачів. Учасниками І Олімпійських ігор у Афінах були лише 59 атлетів із 8 країн. Вони змагалися в 12 видах легкої атлетики: у бігу на 100, 400, 800 і 1500 м, марафоні, бігу на 100 м з бар’єрами; стрибках у висоту, довжину, з жердиною і потрійному стрибку, штовханні ядра і метанні диска. На старт вийшли 59 легкоатлетів-чоловіків з 8 країн. Першим переможцем Олімпійських ігор став американець Дж. Конноллі, який виграв змагання у потрійному стрибку. Головною подією Олімпіади став біг класичною трасою Марафон – Афіни (42,195 км). З тих 25 спортсменів, що стартували, фінішували лише 7, а переможець пробігу – грек С. Луїс – став національним героєм.

Серед володарів перших золотих олімпійських нагород були представники тільки трьох країн: США, Австралії та Греції.

Програма змагань легкоатлетів на II Олімпійських іграх 1900 р. у Парижі була збільшена вдвічі і включала вже 24 види. До них, поряд з класичними, – біг на 200 м, 400 м з бар’єрами, метання молота – ввійшли й такі види, як біг на 60 м, 200 м з бар’єрами, 2500, 4000 і 5000 м з перешкодами, стрибки з місця і навіть перетягування канату; дистанція бар’єрного бігу збільшилась від 100 до 110 м.

Майже в кожну Олімпіаду вносилися зміни до програми змагань легкоатлетів. Одні види, що були створені штучно і тому не мали великої популярності, швидко зникали, інші – широко розповсюджені – залишались у програмі, а правила їх удосконалювались.

На Іграх 1904 р. у Сент-Луїсі (США) до програми змагань було включено легкоатлетичне багатоборство. Це було десятиборство, до складу якого входили спортивна ходьба і метання молота. Чотири роки потому легкоатлети стали змагатися за олімпійські нагороди у спортивній ходьбі (дві дистанції) і метанні списа (два способи). Любителі античної старовини домоглися того, щоб метальники диска і списа змагалися у двох видах, метаючи прилади сучасним і грецьким способами.

Наступним кроком щодо удосконалення олімпійської легкоатлетичної програми стали Ігри 1912 р., що відбулися у столиці Швеції Стокгольмі. Програма олімпійських стартів легкоатлетів багато в чому наблизилася до сучасної. До неї, щоправда, ще не входили стрибки з місця, п’ятиборство, а результати метальників визначались як звичайним способом, так і за сумою спроб з двох рук, але з’явилися біг на 5000 і 10000 м, естафетний біг 4×100 і 4×400 м. До програми десятиборства входили в основному уже ті види, з яких змагаються і зараз, хоча самі змагання проводилися протягом трьох днів.

У 1920 р. до програми змагань легкоатлетів-чоловіків було включено біг на 3000 м з перешкодами і повернувся біг на 400 м з бар’єрами. В 1932 р. з’явилася спортивна ходьба на 50 км. Нарешті у 1956 р. відбулася остання на сьогоднішній день зміна: дистанція спортивної ходьби з 10 км збільшилась до 20 км. З того часу статус «олімпійський» мають 24 легкоатлетичні види.

Якщо програма змагань чоловіків була розроблена майже 100 років тому, то програма жіночих змагань постійно удосконалюється. Вперше легкоатлетки взяли участь в Олімпійських іграх 1928 р. в Амстердамі. Стартували вони лише в п’ятьох видах: бігу на 100 і 800 м, естафетному бігу 4×100 м, стрибках у висоту і метанні диска. На наступних Іграх кількість видів збільшилась до 7 за рахунок бар’єрного бігу на 80 м і метання списа. На Іграх 1948 р. були введені біг на 200 м, стрибки в довжину і штовхання ядра, 1964 р. – біг на 400 м і п’ятиборство, 1972 р. – біг на 1500 м і естафетний біг 4×400 м, а дистанція бар’єрного бігу збільшилась з 80 до 100 м.

Після Олімпіади 1980 р. на зміну п’ятиборству прийшло семиборство. На Іграх 1996 р. жінки змагалися вже у 20 видах легкої атлетики, а на літньому чемпіонаті світу 1999 р. і Олімпіаді в Сіднеї (2000 р.) жінки почали змагатися в стрибках з жердиною і метанні молота. Починаючи з чемпіонату світу 2005 р. жінки розігрують медалі і з бігу на 3000 м з перешкодами (стипль-чез).

Отже, у програмі жіночих олімпійських змагань з легкої атлетики постійно з’являлися нові види.

У 1912 р. була заснована Міжнародна асоціяція легкоатлетичних федерацій (ИААФ), у 2019 році перейменована у «Світова легка атлетика», яка на сьогодні об’єднує 212 національних федерацій. Починаючи з 1983 р. Міжнародна легкоатлетична федерація почала організовувати чемпіонати світу.

Чемпіонати Європи почали проводитись з 1934 р. До календаря міжнародних змагань також включено: чемпіонати світу в приміщенні (раз на два роки); Кубки світу (раз на чотири роки); Кубки Європи для чоловічих і жіночих команд (раз на два роки); чемпіонати Європи в приміщенні (щорічно). Перелік змагань з легкої атлетики різного рівня постійно розширюється, проводяться змагання серед різних вікових груп спортсменів (табл. 1).

*Таблиця 1.*

# Перелік основних офіційних змагань з легкої атлетики

|  |  |
| --- | --- |
| *Світ* | *Україна* |
| Всесвітня гімназіада | Всеукраїнські літні молодіжні ігри |
| Всесвітня універсіада | Всеукраїнські літні спортивні ігри |
| Кубок світу | Всеукраїнські літні юнацькі ігри |
| Кубок світу з бігу на 100 км | Зимовий чемпіонат України з кросу |
| Кубок світу зі спортивної ходьби | Зимовий чемпіонат України з метань |
| Міжнародні змагання «Golden League» | Зимовий чемпіонат України зі спортивної |
| Міжнародні змагання «Grand Prix» | ходьби |
| Олімпійські ігри | Кубок України |
| Першість світу з 24-годинного бігу | Кубок України з багатоборства |
| Чемпіонат світу | Кубок України з метань |
| Чемпіонат світу з бігу по шосе | Кубок України зі спортивної ходьби |
| Чемпіонат світу з кросу | Кубок України у приміщенні |
| Чемпіонат світу з напівмарафону | Першість України з бігу по шосе |
| Чемпіонат світу серед ветеранів | Першість України серед команд ДСТ |
| Чемпіонат світу серед ветеранів | (юнаки і дівчата) |
| (біг і спортивна ходьба) | Чемпіонат України |
| Чемпіонат світу серед ветеранів | Чемпіонат України з багатоборства |
| у приміщенні | Чемпіонат України з гірського бігу |
| Чемпіонат світу серед юнаків і дівчат | Чемпіонат України з естафетного бігу |
| Чемпіонат світу серед юніорів | у приміщенні |
| Чемпіонат світу в приміщенні | Чемпіонат України з кросу |
| Чемпіонат світу в приміщенні серед юніорів | Чемпіонат України з марафонського бігу |
| *Європа* | Чемпіонат України зі спортивної ходьби |
| Зимовий Кубок Європи з метань | Чемпіонат України серед ветеранів |
| Кубок Європи | Чемпіонат України серед молоді |
| Кубок Європи з багатоборства | Чемпіонат України серед юнаків і дівчат |
| Кубок Європи з бігу на 10000 м | Чемпіонат України серед юніорів |
| Кубок Європи зі спортивної ходьби | Чемпіонат України у приміщенні |
| Кубок Європи у приміщенні | Чемпіонат України у приміщенні серед |
| Чемпіонат Європи | ветеранів |
| Чемпіонат Європи з гірського бігу | Чемпіонат України у приміщенні серед |
| Чемпіонат Європи з кросу | молоді |
| Чемпіонат Європи серед ветеранів | Чемпіонат України у приміщенні серед |
| Чемпіонат Європи серед молоді | юнаків і дівчат |
| Чемпіонат Європи серед поліцейських | Чемпіонат України у приміщенні серед |
| Чемпіонат Європи серед юніорів | юніорів |
| Чемпіонат Європи у приміщенні |  |
| Чемпіонат Європи у приміщенні серед |  |
| ветеранів |  |
| Європейський фестиваль серед юнаків |  |
| і дівчат |  |

У 1911 р. була створена Всеросійська спілка любителів легкої атлетики, яка об’єднала біля 20 спортивних спілок Петербургу, Москви, Києва, Харкова, Мелітополя, Риги та інших міст.

Незважаючи на погані умови проведення змагань, деякі українські спортсмени, в основному кияни, демонстрували високі на той час результати. До їх числа можна віднести бігуна на 400 м А. Фукса, Н. Попову (100 м, стрибки у висоту та довжину), В. Рожкову (штовхання ядра, метання списа) та ін.

10-18 серпня 1921 р. в Харкові була проведена перша Всеукраїнська олімпіада з легкої атлетики. У змаганнях брали участь легкоатлети з Києва, Житомира, Чернігова та інших міст України. Без перебільшення можна сказати, що саме в цей період в Україні були закладені основи для розвитку всіх видів легкої атлетики. Спортивні зв’язки України з іншими країнами були започатковані в 1924 р., коли українські спортсмени вперше зустрічали в Харкові легкоатлетів із Фінляндії. Глибокий слід у історії української легкої атлетики залишили В. Калина, М. Підгаєцький, О. Безруков, В. Кожушко, Т. Васіна, Л. Губенко, Г. Спиридонова. У тридцятих роках прославились З. Синицька, З. Синицький, М. Виставкін, О. Канакі, Г. Раєвський, Г. Артамонов, З. Борисова, І. Давиденко, В. Сидорко.

Подальший розвиток легкої атлетики став можливим не тільки у зв’язку з підвищенням якості тренування, але й у результаті значної роботи зі створення наукової школи фізичної культури і спорту. Так, у цей час публікуються книги Б. Громова «Посібник з легкої атлетики», В. Гориневського «Наукові основи спортивного тренування», Г. Бирзина «Сутність тренування». Саме в цей період були зроблені перші спроби організації тренування протягом усього року, введення трьохетапної періодизації. Отримують подальший розвиток ідеї цілісності та єдності навчально-тренувального процесу, взаємозв’язку загальної та спеціальної фізичної підготовки легкоатлетів. У 1938 р. відбулася перша Всесоюзна конференція тренерів з легкої атлетики, на якій була представлена доповідь професора А. М. Крестовнікова «Основні принципи тренування легкоатлетів». У цей час з’являється і перший підручник з легкої атлетики.

У навчальних і дослідних інститутах почали ширше розроблятися питання навчання і тренування, готувалися нові програми для секцій легкої атлетики і методичні посібники. У 1932 р. в книзі «Зимова підготовка легкоатлетів» О. Іванов і Б. Єргін виклали досвід навчання і тренування з видів легкої атлетики.

Успішному становленню системи тренування легкоатлетів сприяли навчально-тренувальні збори. У цей час поступово зникає подвійна спеціалізація і принцип цілорічної підготовки в одному виді легкої атлетики стає домінуючим.

У 1933–1934 роках спортсмени починають тренуватись уже двічі на день, проводячи тренування замість ранкової зарядки. Вперше починають проводити і зимові змагання з легкої атлетики, у зв’язку з чим і виникло питання про необхідність будівництва легкоатлетичних манежів.

Річний обсяг тренування в цей період досягає 400–500 годин. У 1935 р. учені (А. М. Крестовніков зі співробітниками) вперше взяли участь у тренувальному зборі легкоатлетів для проведення досліджень. Також вперше висувається ідея тренування в гірських умовах і в барокамері (В. В. Стрєльцов, 1935). Публікуються багато науково-методичних робіт, присвячених різним питанням спортивного тренування: основам методики тренування (Б. Взоров, 1936), особливостям тренування в різні періоди (І. І. Гребєнщиков, 1937; А. Тер-Ованесян, 1937), підготовці спортсмена до фізичних навантажень (Г. В. Васильєв, 1938; М. Я. Горкін, 1938), всебічному тренуванню (Г. В. Васильєв, 1938; В. М. Д’ячков, 1940), загальним і спеціальним фізичним вправам легкоатлета (В. С. Клименко, 1939), плануванню багаторічного тренування легкоатлетів (Ю. Гринаковський, 1938), тренуванню в зимовий період (Д. П. Марков, 1938), перехідному періоду тренування (В. М. Д’ячков, 1938) та ін.

У спортивній практиці 1937–1941 років для багатьох провідних спортсменів було значно збільшено обсяг силових вправ, кількість занять досягла 5–6 разів на тиждень, іноді вони проводились щоденно і двічі на день. Тренування стало цілорічним.

Передвоєнні роки характеризуються широким творчим пошуком тренерами, спортсменами, ученими, медиками шляхів подальшого удосконалення системи тренування. Апробовується «світлолідер» бровкою 400-метрової доріжки, робляться спроби застосовувати в тренуванні обтяжуючі пояси і жилети, більш важкі прилади для метань. Використовуються пристрої для навчання переходу через планку в стрибку з жердиною, блокові тренажери для розвитку сили. Тренери намагаються змінювати умови тренування (м’який ґрунт, тверді перешкоди у стрибках, вузько поставлені стійки у стрибках з жердиною), використовувати засоби психологічної підготовки, застосовувати гандикапи в тренуванні спринтерів. У ці роки ще не було детально вивчено системи спортивного тренування, але принципова схема його побудови практично вже була приведена в дію.

Крім того, передвоєнні роки відмічені масовим розвитком легкоатлетичного спорту, проведенням багаточисельних змагань. Так, у 1935 р. відбулася перша спартакіада вузів, у 1936 р. – перша колгоспна спартакіада. З 1934 р. почали щорічно проводити першість України з легкої атлетики.

У роки Великої Вітчизняної війни кращі сини народу, в тому числі спортсмени-легкоатлети, билися з фашистським ворогом. У ці роки спортивне життя в країні не зупинялося – в багатьох містах проводилися легкоатлетичні змагання, кроси. З 1945 р. відновлюються майже всі традиційні змагання з легкої атлетики. У післявоєнні роки необхідно було перебудувати роботу у відповідності з умовами мирного часу, добитися організаційного зміцнення колективів фізкультури, спортивних товариств, комітетів з фізичної культури.

Цей етап характеризується підвищенням рівня наукової роботи в галузі фізичної культури і спорту. Серед авторів, які внесли вагомий вклад у розвиток теорії і методики легкої атлетики, можна назвати А. М. Крестовнікова (1944 р.), К. Х. Грантиня (1944 р.), М. Г. Озоліна (1945-1949 р.), А. А. Тер-Ованесяна (1946–1949 р.), В. В. Бєліновича (1948– 1949 р.), О. Д. Новікова (1949 р.), В. С. Фарфеля (1945 р.), Г. В. Васильєва (1948–1950 р.) та ін. Вперше публікуються праці з виховної роботи зі спортсменами (З. Г. Романова, 1949).

У період 1946–1948 років у спортивній практиці одержало визнання планування цілорічного тренування, обов’язкове ведення щоденника спортсмена і журналу тренера, широко використовувались ранкові тренування, були зроблені перші кроки у розробці тижневого циклу. Вперше був відзначений негативний вплив відпочинку між двома днями змагань (М.Г. Озолін). Треба відзначити позитивну роль експериментальної роботи А. А. Тер-Ованесяна, який ще в 1937 р. рекомендував легкоатлетам вправи зі штангою, а пізніше підтвердив необхідність розвитку сили для швидкості рухів, величезне значення м’язової сили для спринтерів, стрибунів і метальників (1946 р.).

У книзі «Тренування легкоатлета» (1949) М. Г. Озолін виклав основні засоби і методи спортивного тренування, форми і зміст тренувальних занять, періодизацію і планування спортивної підготовки. У підручнику міститься ряд нових положень: про побудову тижневого тренувального циклу; методи розвитку швидкості і використання з цією метою доріжки з нахилом, а також бігу за мотоциклом; про методику розвитку гнучкості; чотириетапну побудову річного тренування бігунів на середні дистанції і стаєрів та ін. Ця праця була широко використана для удосконалення методики тренування в окремих видах легкої атлетики.

З 1949 по 1951 рік були сформульовані і обґрунтовані системи тренування в окремих видах легкої атлетики. Ширше починає впроваджуватися періодизація навчально-тренувального процесу, розробляються особливості підготовчого періоду. Важливу роль у розробці спеціалізованого тренування у підготовчому періоді відіграли дослідні роботи Л. С. Хоменкова (1945–1950 р.). Була доведена ефективність занять легкоатлетів узимку на відкритому повітрі для загальної фізичної підготовки, а також розвитку фізичних якостей відповідно до виду легкої атлетики. У ці роки одержала підтвердження необхідність тренування 5–6 разів на тиждень для найсильніших спортсменів, а в бігу на витривалість – двічі на день. Тривалість занять досягла трьох годин і більше. Загальний обсяг річного тренування найсильніших легкоатлетів становив 600 годин.

Минає небагато часу і вже невпізнанною стає спортивна Україна: незважаючи на тяжкі наслідки війни, розгортається інтенсивне будівництво широкої мережі спортивних споруд, фізична культура і спорт міцно входять у повсякденне життя трудящих міста й села, стають вірними помічниками у праці та відпочинку. На цій основі підвищується майстерність, народжується багато нових імен спортсменів високого класу, здатних гідно представляти Україну на всесоюзних і міжнародних турнірах. На штурм рекордів сміливо вийшли легкоатлети К. Адаменко, В. Гордієнко, М. Редькін, Ю. Куценко, П. Денисенко, В. Цибуленко, В. Ситкін, П. Чевгун, Є. Буланчик, Л. Лисенко, Н. Ромашкова-Пономарьова, В. Крєпкіна, В. Голубничий, В. Анісімов, В. Скоморохов і багато інших відомих лицарів «королеви спорту».

У 1952 р. українські легкоатлети вперше взяли участь у XV Олімпійських іграх (м. Хельсінкі). Дебют був вдалим – Н. Ромашкова-Пономарьова (диск) стала чемпіонкою Ігор. Це була перша нагорода з тих багаточисельних золотих, срібних і бронзових медалей, що згодом завоювали на Олімпійських іграх посланці України.

XVІІ Олімпійські ігри ознаменувалися появою нових чемпіонів серед легкоатлетів України. І одним з перших став скороход Володимир Голубничий. Він народився, виріс, почав займатися спортом і все своє життя провів у мальовничому українському місті Сумах. На Римській Олімпіаді талановитий спортсмен дебютував у 24 роки. Він завоював блискучу перемогу на дистанції 20 км. Однак через чотири роки, в Олімпійському Токіо, В. Голубничий посів лише третє місце. Через чотири роки скороход із Сум знову здивував усіх – виграв золоту медаль на ХІХ Олімпіаді в Мехіко. Пізніше у Мюнхені В. Голубничий здобув ще й срібну нагороду. І вже зовсім він здивував спортивний світ, коли в 1974 р., в 38-річному віці, вперше став чемпіоном Європи на своїй улюбленій дистанції.

Володимир Голубничий виступав і на п’ятій своїй Олімпіаді – в Монреалі. І хоча у товаристві найсильніших спортсменів світу, багато з яких чи не вдвоє були молодші за нього, сорокарічному ветеранові важко було розраховувати на великий успіх, він і цього разу продемонстрував неабияку спортивну мужність.

На XVІІ Олімпійських іграх перемогу Людмили Лисенко в бігу на 800 м вважали закономірністю: дніпропетровська спортсменка була світовою рекордсменкою в цьому виді. Та лаври Олімпійської чемпіонки їй дісталися в дуже запеклій боротьбі. Щоб завоювати золоту медаль, Л. Лисенко довелося повторити свій світовий рекорд, а це потребувало надзвичайного напруження сил в умовах нестерпної римської спеки.

Перемога киянки Віри Крєпкіної на змаганнях зі стрибків у довжину була цілком несподіваною для всіх. У першій же фінальній спробі вона встановила рекорд Олімпійських ігор – 6 м 37 см і виграла золоту медаль.

Завершив зусилля українського золотого квартету метальник списа з Києва Віктор Цибуленко. Це була його третя Олімпіада. В Хельсінкі він посів четверте місце, в Мельбурні став бронзовим призером.

Героєм ХХ (1972 Мюнхен) Олімпійських ігор одноголосно визнано видатного спринтера, киянина Валерія Борзова. Першим з європейців Валерій Борзов завоював на одній Олімпіаді 2 золоті медалі за перемогу в бігу на 100 м і 200 м, а також срібну нагороду в естафеті 4×100 м.

Спортивним бійцем найвищого класу показав себе на цій Олімпіаді і десятиборець з Одеси Микола Авілов, який виграв золоту медаль зі світовим рекордом (8454 очки).

З першої ж спроби став Олімпійським чемпіоном киянин Анатолій Бондарчук, більш як на 2 м перевищивши попередній олімпійський рекорд (75 м 50 см) з метання молота.

На ХХІ (1976) Олімпійських іграх у Монреалі, під час нагородження переможців змагань з метання молота, на п’єдесталі пошани стояли вже два богатирі з України. Золоту медаль здобув молодий київський метальник Юрій Сєдих, а бронзову – Анатолій Бондарчук.

Серед прославлених імен українських легкоатлетів-чемпіонів і рекордсменів України, СРСР, Європи та світу достойне місце по праву займають Л. Бартенєв, Н. Коняєва, В. Брумель, І. Тер-Ованесян, І. Бєляєв, Ю. Громак, М. Смага, Л. Комлєва, В. Кудинський, Л. Кузьміна, А. Кривошеєв, В. Козир, Г. Блізнєцов, В. Архипчук, Л. Литвиненко, Є. Аржанов, Р. Ахметов, Т. Пророченко, Л. Аксьонова, Н. Зюськова, Н. Ткаченко, Н. Олізаренко, В. Бураков, В. Кисельов, В. Архипенко, В. Підлужний, Т. Скачко, Ю. Тамм, О. Жупієва, В. Кіба, В. Ященко, Р. Поварніцин і багато інших.

Головним показником розвитку спорту вищих досягнень у світі є результати виступів спортсменів на Олімпійських іграх. Цей форум спорту створює значний громадсько-політичний резонанс, спрямований на зміцнення миру, дружби та взаєморозуміння між народами різних країн. Він характеризує рівень соціального розвитку суспільства, стан здоров’я та фізичного розвитку молодого покоління, демонструє фізичні, функціональні й інтелектуальні можливості організму людини. І все це демонструють провідні спортсмени різних країн світу в безкомпромісній боротьбі за лідерство на спортивних аренах.

Аналіз виступів збірної команди України в порівнянні з іншими країнами світу свідчить, що українські легкоатлети досить успішно протягом багатьох років виступають на найпрестижніших міжнародних змаганнях.

Слід назвати прізвища тих, хто в цей період своїми яскравими перемогами здобував славу українському спорту: Г. Авдєєнко (стрибки у висоту), О. Бризгіна (біг на 400 м), В. Бризгін (естафета 4×100 м), С. Бубка (стрибки з жердиною), Л. Джигалова (естафета 4×400 м), М. Пінігіна (естафета 4×400 м), Т. Самоленко (біг 3000 м), І. Кравець (потрійний стрибок), О. Красовська (біг на 100 м з/б), Ю. Білоног (штовхання ядра), Н. Добринська (багатоборство), І. Ліщинська (біг на 1500 м), І. Бабакова (стрибки у висоту), О. Багач (штовхання ядра), О. Крикун (метання молота), О. Говорова (потрійний стрибок), Р. Щуренко (стрибки в довжину), В. Стьопіна (стрибки у висоту), Т. Терещук-Антіпова (біг на 400 м з/б), О. Антонова (метання диска), Н. Тобіас (біг на 1500 м), Д. Юрченко (стрибки з жердиною), Ж. Пінтусевич (100 м, 200 м), В. Павлиш (ядро), А. Балахонова (жердина), І. Гешко (біг на 1500 м), В. Паламар (стрибки у висоту), Ю. Кримаренко (стрибки у висоту).

Справжньою легендою українського легкоатлетичного спорту є Сергій Бубка. Цей надзвичайно талановитий спортсмен з 1983 по 1997 роки шість разів здобував звання чемпіона світу. С. Бубка є переможцем Кубків світу та Європи (1985), чемпіоном Європи (1986). У 1988 р. С. Бубка став чемпіоном XХІV Олімпійських ігор у м. Сеулі. Він встановив 35 світових рекордів і тричі визнавався кращим спортсменом світу.

Вивчення потенціалу національної збірної України в порівнянні з іншими країнами світу переконливо свідчить про те, що українські легкоатлети мають усі підстави, щоб стабільно знаходитись у числі команд, які можуть займати провідні місця у світовій еліті. Подальше підвищення рейтингу українських легкоатлетів можливе завдяки ефективного навчально-тренувального процесу, покращення якості спортивних споруд, спортивного інвентаря, підготовки та перепідготовки фахівців, науково-методичного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності.

За більш ніж сторічний період існування сучасних Олімпійських ігор легка атлетика пройшла славетний шлях. Значно зросли досягнення легкоатлетів. Сьогодні стали реальними результати, які раніше здавалися фантастичними. Пояснюється це багатьма причинами. Головні з них – вдосконалення спортивної техніки та методів тренування. Так, у спринтерському бігу вдосконалено техніку старту, стартового розгону, бігу по дистанції. У стрибках у висоту з’явилися нові, більш раціональні способи переходу через планку, в тому числі спосіб «фосбері-флоп», який є найпопулярнішим серед спортсменів. У метанні списа значно покращилась техніка розбігу, фінального зусилля. Докорінно змінилась техніка штовхання ядра.

Велику роль у розвитку легкої атлетики та досягнення високих спортивних результатів відіграє вдосконалення умов змагань, легкоатлетичних снарядів, обладнання, покриття бігових доріжок і секторів.

Паралельно з цим відбувалося вдосконалення навчально-тренувального процесу. Спочатку це досягалося шляхом збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи, а потім завдяки підвищення якості. У співдружності з ученими, тренерами, вдалося вирішити цілий ряд суттєвих проблем спортивного тренування, в тому числі й планування навчально-тренувального процесу. З’явилося поняття чотирирічного міжолімпійського плану підготовки, річного плану, тижневих циклів, індивідуальних планів, підготовчого, змагального та перехідного періодів тренування.

Основні здобутки вітчизняної школи легкої атлетики стали можливими завдяки фундаментальним науковим працям В. М. Платонова, М. М. Булатової, Т. Ю. Круцевич, Г. М. Максименка, Л. С. Хоменкова, Д. П. Маркова, М. Г. Озоліна, А. А. Тер-Ованесяна, Л. В. Волкова, В. О. Запорожанова та ін.

Суттєво змінився календар спортивних змагань. Змагання стали найважливішою частиною навчально-тренувального процесу і проводяться протягом усього року.

Подальше підвищення спортивних результатів у легкій атлетиці можливе за рахунок удосконалення психологічної підготовки – вміння максимально реалізувати руховий та енергетичний потенціал у вирішальні моменти змагань; навчання та вдосконалення високоефективної техніки рухів; подальшого підвищення інтенсивності й, особливо, ефективності навчально-тренувальної роботи; швидкого відновлення фізичних можливостей у процесі тренування; раціонального використання відомих законів біохімії, фізіології, біомеханіки; використання автоматизованих систем управління навчально-тренувальним процесом, гравітаційних біомеханічних стимуляторів і тренажерних пристроїв.

Важливим завданням сучасного етапу розвитку легкої атлетики є забезпечення високого науково-методичного рівня підготовки не тільки найсильніших спортсменів, але й спортсменів масових розрядів. Це основа подальшого вдосконалення та розвитку легкої атлетики.

Становлення та розвиток української легкої атлетики – це результат творчих зусиль учених, тренерів, спортивних медиків і спортсменів. Знання й досвід високопрофесійних фахівців забезпечили вітчизняній школі легкої атлетики всесвітнє визнання.

## **Контрольні питання:**

1. Класифікація легкоатлетичних вправ.
2. Дати загальну характеристику ходьбі та бігу.
3. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків і метання.
4. Загальна характеристика легкоатлетичних багатоборств.
5. Виникнення та розвиток легкої атлетики в стародавні часи.
6. Розвиток легкої атлетики в середні віки.
7. Дати характеристику розвитку легкої атлетики на сучасному етапі.

**Теми для самостійної роботи**

1. Якими факторами обумовлено виникнення бігу, стрибків і метань?
2. Яку роль відігравали легкоатлетичні вправи в первісному та родовому суспільстві?
3. Яку роль відігравали легкоатлетичні вправи в рабовласницькому устрої суспільства?
4. Яку роль відігравала Древня Греція в упорядкуванні фізичних вправ з легкої атлетики та формуванні методики їх використання ?
5. Стан фізичного виховання в умовах феодального суспільства.
6. Стан та розвиток легкої атлетики у ХІХ – ХХ століттях.
7. Який вплив на розвиток спорту і легкої атлетики слугувало відродження Олімпійських ігор?
8. Назвіть міжнародні об'єднання і організації які були створені для управління і подальшого розвитку легкої атлетики
9. Особливості змагальної діяльності у сучасній легкій атлетиці
10. Які компоненти слід виділити в змагальній діяльності з метою досягнення високого результату в легкій атлетиці?