

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Для всех специальностей

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

*по дисциплине*  
**"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

Братск 2015

Составил (разработал) Башков В.Г., преподаватель кафедры физической культуры

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры

" " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_

(подпись зав.кафедры)

Одобрено и утверждено редакционным советом

\_\_\_\_\_

(подпись председателя РС)

" " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ \_\_\_\_\_

## Содержание

Введение.....	5
1 История возникновения легкой атлетики.....	6
2 Виды легкой атлетики и их характеристика.....	9
3 Соревнования. Форма проведения соревнований и календарь.....	14
4 Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены.....	17
5 Развитие легкой атлетики в России.....	20
6 Проблемы легкой атлетики.....	24
Заключение.....	30
Список используемых источников .....	31

## Введение

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка. Именно в связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, его постоянно прогрессирующей эволюцией легкая атлетика получила признание, по существу, во всем мире во второй половине XX века и получила название "Королевы спорта". За многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

## 1 История возникновения легкой атлетики

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег.

Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию - 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы.

Большой популярностью в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (лампадериомас), участники которого передавали друг другу горящий факел. Позднее в программу Олимпийских игр были включены метание диска и метание копья, а в 708 г. до н.э. впервые были проведены состязания по многоборью - пентатлону, в который входили бег на 1 стадий, метание диска, копья, прыжок в длину (во время разбега атлет держал в руках гантели массой от 1,5 до 4,5 кг) и борьба (панкратион).

В средневековье крупных соревнований по легкой атлетике не проводилось, хотя имеются сведения, что в праздничные дни люди развлекались, состязаясь в метании камней, прыжках в длину и в высоту, в беге на скорость. Позднее в Западной Европе бег, прыжки и метания вошли в систему физического воспитания рыцарей.

Четких правил соревнований в этот период еще не было, поэтому на каждом соревновании они устанавливались по договоренности между спортсменами. Однако постепенно правила становились все более стабильными. Одновременно совершенствовались и легкоатлетические снаряды. После изобретения в XIV веке огнестрельного оружия от метания тяжелого камня перешли к толканию металлического пушечного ядра. Кузнечный молот в метаниях постепенно заменили молотом на цепи, а затем ядро на цепи (в настоящее время - ядро на стальной проволоке с ручкой).

Легкая атлетика как вид спорта начала складываться лишь к концу первой половины XIX века. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0,

Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, А. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия),

в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др. Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в 1851 г. — прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.

В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, популяризовавший лёгкую атлетику, проводивший соревнования и наблюдавший за соблюдением статуса о любительстве. Высший орган легкоатлетического спорта — любительская атлетическая ассоциация, — который объединил все легкоатлетические организации Британской империи, был организован в 1880 г.

Несколько позднее, чем в Англии, стала развиваться лёгкая атлетика в США (атлетический клуб в Нью-Йорке организован в 1868 г., студенческий спортивный союз — в 1875 г.), где быстро достигла широкого распространения в университетах. Это обеспечило в последующие годы (до 1952 г.) ведущее положение американских легкоатлетов в мире. К 1880—1890 г. во многих странах мира были организованы любительские легкоатлетические ассоциации, объединившие отдельные клубы, лиги и получившие права высших органов по лёгкой атлетике.

Возрождение в 1896 Олимпийских игр современности оказало большое влияние на развитие легкой атлетики. В программу Игр I Олимпиады в Афинах (1896) были включены 12 видов легкоатлетических соревнований. Почти все медали на этих Играх завоевали американские легкоатлеты.

17 июля 1912 г. в Стокгольме была создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (IAAF - International Amateur Athletics Federation) - орган, руководящий развитием легкой атлетики и организующий соревнования по этому виду спорта. В момент создания федерации в нее входили 17 стран. В настоящее время членами ИААФ являются национальные федерации легкой атлетики из 210 стран.

В соответствии с Уставом Международная легкоатлетическая федерация развивает сотрудничество между национальными федерациями с целью развития легкой атлетики в мире, составляет правила и положения о соревнованиях по легкой атлетике для мужчин и женщин, решает спорные вопросы между членами федерации, сотрудничает с Международным олимпийским комитетом, утверждает мировые рекорды, решает технические вопросы по легкой атлетике. Для руководства развитием легкой атлетики в странах Европы и регулирования календаря европейских соревнований, их проведения в 1967 г. была создана Европейская атлетическая ассоциация, объединяющая легкоатлетические федерации европейских стран. В 2002 г.

федерация изменила свое название, сохранив прежнюю аббревиатуру. Теперь она называется Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF - International Association of Athletic Federations).

## 2 Виды легкой атлетики и их характеристика

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

В англоговорящих странах легкая атлетика разделяется на две группы соревнований: "трековые" и "полевые". Каждый вид легкой атлетики имеет свою историю, свои триумфы, свои рекорды, свои имена.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 100 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1.22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Сами соревнования почти не

требуют сколько-нибудь особенных условий. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли — шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша. Начиная с 2008 года IAAF начала постепенное внедрение новых правил, с целью повышения зрелищности и динамизма соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипльчезе снимать 3 худших по времени спортсменов. В гладком беге на 3000 м и стипльчезе последовательно за 5, 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно. Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях, используется электронный хронометраж, оценивающий результаты с точностью до сотой доли секунды. Но и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления.

Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три

попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега. Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения — попытка засчитана.

Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4 — 9.8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе — 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег ПО м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых

видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация,  $\frac{1}{2}$  финала,  $\frac{1}{4}$  финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.

### 3 Соревнования. Форма проведения соревнований и календарь

#### Некоммерческие соревнования

Летние Олимпийские игры — лёгкая атлетика в программе Игр с 1896 года.

Чемпионат мира на открытых стадионах — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. Очередное мировое первенство 2011 года пройдет в Тэгу (Республика Корея).

Чемпионат мира в помещении — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам. Следующий чемпионат пройдет в 2010 году в Стамбуле (Турция).

Чемпионат Европы на открытых стадионах — проводится с 1934 года раз в четыре года. Очередной Чемпионат Европы прошёл в 2010 году в Барселоне (Испания).

Чемпионат Европы в помещении — проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам.

Кубок мира на открытых стадионах (командные соревнования) — проводится раз в четыре года. Очередной Кубок мира пройдет в 2010 году.

#### Коммерческие соревнования

Гран-при — цикл летних соревнований проходящих ежегодно и заканчивающихся финалом Гран-при (специальный приз "Джек-пот" в 1 млн. долларов).

#### Золотая лига

Бриллиантовая лига - цикл соревнований проводится ежегодно с 2010 года.

Разница между коммерческими и некоммерческими соревнованиями главным образом состоит в подходе к отбору атлетов и различном толковании правил. На коммерческих стартах соревнования проводятся обычно в один круг; любое количество участников от страны, в том числе wildcard могут получить участники от страны организатора; допускается использование пейсмейкеров в беговых дисциплинах; допускается уменьшение количества попыток в технических дисциплинах до 4 (вместо 6); мужчины и женщины могут участвовать в одном забеге; нестандартный подбор видов в легкоатлетические многоборья.

Всё это обычно делается с целью повышения зрелищности и динамизма спортивного мероприятия.

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

Летнего сезона, как правило, Апрель — Октябрь (включая Олимпийские игры и Чемпионаты Мира и Европы) проводятся на открытых стадионах. Зимнего сезона, как правило, Январь — Март (включая Зимние Чемпионаты Мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

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

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

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

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

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

В манежах на виражах закладывают определённый угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны. Впервые эти соревнования были проведены в 1985 году во французском Париже. Правда, назывались они тогда " World Indoor Games" (Всемирные Игры в помещениях), но, уже начиная с 1987 года, получили всем нам привычное название "World Indoor Championships" (чемпионат мира в помещениях). Чемпионаты мира проводятся каждые два года и лишь однажды из этого правила было сделано исключение, когда соревнования прошли в 2003 и 2004 годах. Сделано это было для того, чтобы развести летний и зимний чемпионаты по разным годам.

Начиная с 2006 года дистанция 200 метров была исключена из программы Чемпионатов Мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в очень неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке находится в самых выгодных условиях. Однако на прочих

соревнованиях и в большинстве национальных чемпионатов соревнования на 200-метровой дистанции проводятся до сих пор.

#### **4 Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены**

Под понятием мировые рекорды в легкой атлетике подразумевается получение и достижение самых высоких результатов, которые могут быть показаны либо одним отдельным атлетом, либо же целой командой из нескольких атлетов, при этом условия должны быть сравнимыми и повторяемыми. Все мировые рекорды ратифицируются в зависимости от показателя IAAF. Новые рекорды также могут и устанавливаться непосредственно в ходе проведения мировых соревнований IAAF в полном соответствии с имеющимся для этого вида спорта списку дисциплин.

Достаточно распространенным является также и понятие наивысшего мирового достижения. Это достижение принадлежит к разряду тех достижений, которые не принадлежат к списку легкоатлетических дисциплин, которые находятся в списке легкоатлетических дисциплин, которые утверждены IAAF. К таким легкоатлетическим видам спорта, которые не принадлежат к списку IAAF принадлежат такие дисциплины, как бег на 50 метров и метание различного веса.

Во всех дисциплинах, которые утверждены IAAF рекорды измеряются в соответствии с метрической системой, в которую входят метры и секунды. Единственным исключением из этого правила является бег на милю.

Первые высшие мировые достижения исторически относят к середине XIX века. Тогда в Англии появился институт профессиональных спортсменов и впервые начали замерять лучшее время в беге на 1 милю. Начиная с 1914 года и появления IAAF, устанавливается централизованная процедура фиксирования рекордов, и был определен список дисциплин, в которых регистрировались мировые рекорды.

На Олимпиаде в Мехико в 1968 году впервые начали использовать полностью автоматизированную систему измерения времени с точностью до сотых долей секунды (Джим Хайнс, 9,95 с в беге на 100 м). С 1976 года IAAF установила использование автоматики для определения времени в спринте как обязательное условие.

Старейшим мировым рекордом в дисциплинах легкой атлетики, входящих в программу Олимпийских игр, является рекорд в беге на 800 метров на открытых стадионах у женщин (1:53,28), установленный 26 июля 1983 года Яромиллой Кратохвилевой (Чехословакия).

Старейшим мировым рекордом из зарегистрированных в дисциплинах, входящих в программу чемпионатов мира, является зимний рекорд в толкании ядра у женщин (22,50 м), установленный 19 февраля 1977 года Хеленой Фибингеровой (Чехословакия).

IAAF практикует выплату премиальных за установление мирового рекорда. Так, в 2007 году сумма призовых составляла 50 000 USD. Устроители коммерческих стартов могут устанавливать дополнительные

призовые за превышение мирового рекорда, что привлекает зрителей и спонсоров.

Любители лёгкой атлетики часто дискутируют о рекордах в вертикальных прыжках, особенно в прыжках с шестом. В этой дисциплине спортсмены имеют возможность прибавлять по сантиметру к предыдущему результату, что невозможно в других видах. Рекордсменом по количеству рекордов является прыгун с шестом Сергей Бубка (СССР, Украина), установивший в период с 1984 по 1994 год 35 мировых рекордов.

Елена Исинбаева - обладательница 27 мировых рекордов, впервые в мире в 2005 году покорила высоту в 5 метров.

Американец Дик Фосбери победил в 1968 году в Мехико, прыгая невиданным доселе способом (пролетая над планкой спиной, а не животом), мировой рекорд в этом виде был перекрыт лишь в 1973 году усилиями Дуайта Стоунза, взявшего 2 метра 30 сантиметров. Потом мировой рекорд старым перекидным способом бил только один человек - феноменально талантливый Владимир Яценко. Несомненно, улучшилась техника у прыгунов с шестом, у метателей всех четырех видов - молота, ядра, копья и диска. А вот техника прыгунов в длину и тройным улучшилась за последние 20-40 лет в меньшей степени, у бегунов - еще в меньшей. Например, Майкл Джонсон владел мировым рекордом на дистанции 200 метров в течение 12 лет ( Усейн Болт в Пекине в 2008 году побил его мировой рекорд на 200 м), а на 400 метров его непревзойденному достижению исполнилось уже 10 лет.

С одной стороны: идет вовлечение все большего количества стран и спортсменов в занятие легкой атлетикой на высоком уровне. В довоенные времена более 80 процентов мировых рекордов в спринте, прыжках и метаниях принадлежали американцам. И только в беге на выносливость их теснили европейцы. Причем, сами американцы еще какие-то лет 40 назад считали: бег на короткие дистанции - удел темнокожих, на средние и длинные - белых. В те годы мировыми рекордами на 800 метров владел белокурый новозеландец Питер Снелл, на 1500 - феноменальный рекорд австралийца Херба Эллиота продержался 7 лет, пока его не побил белый американец Джим Райан.

На 5000 и 10000 метров мировые рекорды сначала от англичан перешли к русским Владимиру Куцу и Петру Болотникову, а потом - к австралийцу Рону Кларку. Но теперь рекорды к своим рукам прибрали уроженцы Африки, куда постепенно проникает физическая культура и современные методы тренировок. Что удивительно: рекордсменов поставляют не все страны Черного континента, а лишь некоторые. Более того, в той многонациональной Кении с населением 30 миллионов все знаменитые бегуны, в том числе и многочисленные рекордсмены, и победители Олимпиад, представляют только один народ календжин. Таких в стране менее 10 % населения, хотя в условиях среднегорья и высокогорья проживает 70 % кенийцев. Еще интереснее, что большинство кенийских рекордсменов родились в высокогорном городке Элдорет с населением 80

тыс. человек, или в ближайших к нему деревнях. И многие из них приходится друг другу родственниками. Как рассказал нашему корреспонденту олимпийский чемпион Пекина в беге на 800 Вилфред Бунгеи, двоюродным братьями ему приходится рекордсмен мира Вилсон Кипкетер и многократный рекордсмен мира Генри Роно, дальними родственниками Кепчого Кейно, Памела Джелимо. Марокканские рекордсмены и экс-рекордсмены мира Халид Сках, Саид Ауита и Эль Герудж тоже родом из одной и той же маленькой горной провинции.

В мировую элиту бега на выносливость еще входят молодые уроженцы Судана. Ну, и наш Юрий Борзаковский вопреки всякой логике уже 10 лет побеждает талантливых уроженцев Африки (точнее - некоторых ее регионов), которые также принимают гражданство США, Дании, Турции, Эмиратов, Франции, Швеции.

Аналогичная ситуация и у спринтеров. В беге на 100 метров последним белым рекордсменом мира был немец Армин Хари полвека назад. После него (плюс еще лет 30 до него) рекорд на самой скоростной дистанции неизменно улучшали лишь темнокожие американцы. В последнее время все большую конкуренцию им составляют темнокожие жители островов вблизи американского континента - в основном Ямайки. Усейн Болт тому подтверждение. Он преодолел 100м за 9,58 секунд. Это феноменальный результат. Спортсмены, которые выиграли наибольшее количество золотых медалей в истории Олимпийских Игр: Карл Льюис (США) и Пааво Нурми (Финляндия) — 9 золотых медалей.

Выдающиеся результаты в истории мирового спорта показали такие легкоатлеты как:

Роберт Корженевски (Польша)  
Джесси Оуэнс (США)  
Валерий Брумель (СССР)  
Эл Ортер (США)  
Сергей Бубка (СССР-Украина)  
Майкл Джонсон (США)  
Хишам Эль-Герруж (Марокко)  
Хайле Гебреселассие (Эфиопия)  
Кенениса Бекеле (Эфиопия)  
Усэйн Болт (Ямайка)  
Нина Пономарёва-Ромашкова (СССР)  
Татьяна Казанкина (СССР)  
Ирена Шевиньская (Польша)  
Хайке Дрехслер( ГДР)  
Вилма Рудольф (США)  
Стефка Костадинова (Болгария)  
Джекки Джойнер-Керси( США)  
Месерет Дефар (Эфиопия)  
Елена Исинбаева (Россия)

## 5 Развитие легкой атлетики в России

Начало развития легкой атлетики в России связано с организацией в 1888 г. спортивного кружка в поселке Тярлево около Санкт-Петербурга. Организатором кружка был П.П. Москвин. Членами кружка была в основном учащаяся молодежь, проводившая в Тярлево летние каникулы. Этот спортивный кружок сыграл большую роль в развитии легкой атлетики. Его участники первыми в России начали систематически заниматься бегом, а затем прыжками и метаниями. В 90-х годах XIX века кружок провел ряд крупных для того времени соревнований.

В следующем году кружок получил наименование "Общество любителей бега", а с 1893г. - "Петербургский кружок любителей спорта". Занятия бегом кружковцы начинали ранней весной на Петровском острове, а с наступлением лета - в Тярлево. Программа соревнований дополняется в 1893 года прыжками в длину с разбега, с 1895 года - толканием ядра, прыжками в высоту, барьерным бегом и бегом с препятствиями (стипель-чез). Чуть позже появляются соревнования по кроссу и прыжкам с шестом, метанию диска и метанию копья.

В программу большого спортивного праздника, организованного кружком в 1895 г., на котором благодаря бесплатному входу присутствовало около 10 000 зрителей, помимо велосипедных гонок вошли бег на разные дистанции, прыжки в длину с разбега, бег с барьерами, метание мяча и чугунного ядра.

Впервые чемпионат России по легкой атлетике, посвященный 20-летию основания спортивного кружка в Тярлево, был проведен в 1908 г. Этот чемпионат, несмотря на то, что в нем участвовало около 50 спортсменов из Санкт-Петербурга и Риги, послужил стимулом для дальнейшего развития легкой атлетики. Появились спортивные кружки в Москве, Киеве, Самаре, Одессе.

В 1911 г. был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных кружков из различных городов. В 1912 г. команда российских легкоатлетов (47 человек) впервые приняла участие в V Олимпийских играх, которые проводились в Стокгольме (Швеция). Низкий уровень легкоатлетического спорта в России по сравнению с другими странами, слабая подготовительная работа, недостатки в комплектовании команды сказались на неудачном выступлении российских легкоатлетов - никто из них не занял призового места. Неудачное выступление на Стокгольмской Олимпиаде заставило организаторов российского спорта принять меры для выявления способных спортсменов и привлечения их к тренировке.

До Первой мировой войны были проведены две всероссийские олимпиады. Результаты, показанные легкоатлетами на этих олимпиадах, свидетельствовали о том, что в России было немало одаренных спортсменов. Вместе с тем, в дореволюционной России занятия спортом были привилегией

имущих классов. Широкие народные массы не имели к ним доступа. Поэтому, хотя и наблюдался некоторый подъем легкоатлетического спорта, массовым он не был.

В 1913 г. в Киеве состоялась I Всероссийская олимпиада, на ней впервые разыгрывался марафонский бег и женское первенство по легкой атлетике. Вторая Всероссийская олимпиада состоялась в 1914 г. в Риге. Героем этой Олимпиады стал молодой бегун из Москвы Василий Архипов. На покрытой песком дорожке Рижского ипподрома он показал выдающийся для того времени результат в беге на 100 м. - 10,8. Надо сказать, что с таким же результатом в 1912 г. американский спринтер Р.Крейг выиграл звание чемпиона V Олимпийских игр.

Начавшаяся первая мировая война, затем революция на долгие годы отодвинули спортивные соревнования. Первое первенство страны по легкой атлетике было проведено в Москве 1922 г., участвовало 200 спортсменов от 16 городов и районов страны. О состоянии спорта в то время говорит такой факт: на личном первенстве Москвы по легкой атлетике 1921 г. один из участников сломал копье, соревнование пришлось прекратить, так как второго копья в Москве не нашлось.

Начиная с 1924 г. в СССР стала проводиться официальная регистрация рекордов по легкой атлетике, что стимулировало рост спортивных достижений.

Огромное значение для развития легкой атлетики имела Всесоюзная спартакиада 1928 г., в которой приняли участие легкоатлеты из всех областей и республик страны и представители рабочих спортивных союзов 15 зарубежных стран. В соревнованиях по легкой атлетике участвовало около 1300 спортсменов, было установлено 38 всесоюзных рекордов. В командном зачете первое место заняли спортсмены Российской Федерации, второе - Украины и третье - Беларуси.

Развитию легкой атлетики в значительной мере способствовало введение в 1931 г. Всесоюзного комплекса ГТО, в котором из всех видов спорта наиболее широко была представлена легкая атлетика. Введение комплекса ГТО способствовало значительному улучшению спортивной работы, росту массовости. Легкой атлетикой стали заниматься миллионы людей, которые готовились сдать нормы комплекса ГТО. Во время подготовки и в процессе сдачи норм выявилось много одаренных спортсменов, которые впоследствии, систематически занимаясь в легкоатлетических секциях, стали всенародно известными. Например, братья Серафим и Георгий Знаменские.

В 1930-е годы значительно продвинулась разработка теории и методики легкой атлетики. Появился ряд руководств и учебных пособий. В 1936 г. совместными усилиями Московского и Ленинградского институтов физической культуры был создан первый советский учебник по легкой атлетике, который отразил опыт практической работы ведущих тренеров, педагогов, а также результаты научной работы.

В 1938 г. одним из видных теоретиков и практиков легкой атлетики Г.В. Васильевым была защищена первая в нашей стране кандидатская диссертация по этому виду спорта ("Метания в легкой атлетике"). Все это знаменовало создание научно-методических основ советской школы легкой атлетики, которые обусловили ее практические достижения. По уровню лучших спортивных результатов наши легкоатлеты, занимавшие в 1925 г. 28-е место в мире, к 1940 г. вышли на 5-е место.

В 1941 г. была введена единая Всесоюзная спортивная классификация, которая из-за начавшейся Великой Отечественной войны не могла получить широкого распространения.

Впервые советские легкоатлеты приняли участие в первенстве Европы в 1946 г. в Норвегии, а в 1948 г. Всесоюзная секция легкой атлетики вступила в члены Международной федерации легкой атлетики. Два года спустя атлеты СССР на первенстве Европы в Брюсселе завоевали наибольшее количество очков за призовые места. В 1952 г. впервые после революции 1917 г. сборная СССР приняла участие в Олимпийских играх. Дебют оказался удачным: 2 золотые, 10 серебряных и 7 бронзовых олимпийских медалей.

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

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

На последующих Играх также были отдельные яркие выступления (Виктора Санеева, Светланы Мастерков ой, Валерия Борзова, Татьяны Казанкиной, Сергея Бубки и др.), но римское достижение остается до сих пор непревзойденным. С 1996 Россия выступает самостоятельной командой. На

Играх в Сиднее (2000) российские легкоатлеты завоевали три золотые медали (Сергей Кпюгин — прыжки в высоту, Ирина Привалова — 400 м с барьерами и Елена Епесина — прыжки в высоту).

На Олимпиаде 2008 года в Пекине российские легкоатлеты завоевали шесть золотых наград. Чемпионами стали Валерий Борчин, Ольга Каниськина, Андрей Сильнов, Елена Исинбаева, Гульнара Галкина-Самитова и женская эстафетная команда в беге 4x100 метров. Кроме того, легкоатлеты принесли сборной России пять серебряных и шесть бронзовых медалей. По количеству медалей в этом виде спорта с Россией могли посоперничать только США. В целом выступление на Олимпиаде для нашей команды можно считать довольно успешным.

В общекомандном зачете на чемпионате мира в 2010 г в Барселоне россияне заняли первое место. Этот результат уступает российскому

триумфу в Гетеборге-2006 (12 золотых и 34 медали всех достоинств). По золоту (10) россияне повторили свой второй результат в новейшей истории (с чемпионата Европы 1994 года) после Хельсинки-1994. По общему числу медалей (24) нынешний результат – третий после Гетеборга-2006 (34) и Хельсинки-1994 (25). Тот же количество наград в totale было в Мюнхене-2002 (24).

Если анализировать подготовку российской сборной по видам легкой атлетики, то результаты будут далеко не равнозначными.

Что касается женщин, то стоит отметить замечательное выступление на крупнейших соревнованиях четырехлетия "слабой" половины российской сборной. Даже в отсутствие известных спортсменок: Елены Соболевой, Дарьи Пищальниковой, Гульфийи Ханафеевой, Татьяны Томашовой, Юлии Фоменко и Светланы Черкасовой, дисквалификация которых произошла по причине несовпадения ДНК в анализах допинг - проб, взятых еще в 2007 году и претендовавших по результатам текущего сезона на призовые места, наши женщины показали прекрасный "медальный" результат по итогам олимпийского легкоатлетического форума.

Конечно, наблюдается некоторое отставание российских легкоатлетов в спринте (100 и 200м), но учитывая выступление в эстафете 4x100м, в которой они заняли первое место, можно говорить о том, что в командной борьбе с нашими девушками могут соперничать только американские и ямайские спортсменки.

Другая картина наблюдается при анализе подготовки к данным соревнованиям мужской сборной. В настоящий момент в таких видах, как 100, 200 и 400 метров нашим бегунам довольно сложно конкурировать с сильнейшими спортсменами из других стран и показывать результаты, позволяющие попадать в финальные забеги, где ведется борьба за восьмерку сильнейших. Такая же ситуация наблюдается и в следующих видах: 1500м, 3000м с препятствиями, 5000м, 10000м и марафоном. Но если по первым четырем из перечисленных видов мы действительно отстаем от других стран, то ситуация с марафоном несколько иная.

Если проанализировать результаты выступлений российских бегунов на дистанции 42 195м, то стоит отметить тот факт, что они довольно успешно конкурируют с мастерами сверхдлинных дистанций и часто занимают призовые места на коммерческих стартах. Кроме того, и по временному показателю сами результаты довольно высоки. Так, в 2007 году Алексей Соколов установил новый рекорд России, ранее принадлежавший Леониду Швецову и продержавшийся около десяти лет. Но когда приходит время выступлений на крупнейших соревнованиях (чемпионатах Европы или мира, а также Олимпийских играх), то показать достойные результаты российские спортсмены могут не всегда.

Что касается вышеописанных беговых видов легкой атлетики, то отставание российских спортсменов от бегунов из других стран можно объяснить также неэффективной системой подготовки. Речь идет не о том,

что у нас плохие тренерские кадры, не способные справиться с поставленными задачами. На самом деле в настоящее время работают квалифицированные тренеры, имена которых известны всему миру. Тем не менее, большая часть традиций утеряна. Это касается и мужского спринта, и бега на средние и длинные дистанции. К примеру, в настоящее время российские спортсмены выступают на том уровне, на котором более 50 лет назад выступали наши сильнейшие бегуны: Владимир Куц, Петр Болотников и другие.

"Топтание" на месте бегунов из России, когда из года в год не происходит прироста спортивных результатов, заставляет задуматься об эффективности современной подготовки в ряде легкоатлетических видов. Помимо системы подготовки существуют также и другие причины, которые тормозят развитие легкой атлетике в нашей стране. Вопрос касается молодых кадров, неспособности тренеров заинтересовать детей и привлечь их к занятиям легкой атлетикой, отсутствием современного оборудования и т.д. В большинстве случаев все, так или иначе, связано с недостаточным финансированием.

Еще одной проблемой, тормозящей развитие легкой атлетике в России, является отсутствие специализированных центров подготовки спортсменов или плохая их оснащенность инвентарем и оборудованием. В настоящий момент в распоряжении сборной России по легкой атлетике только две спортивные базы, которые предназначены к подготовке к крупнейшим соревнованиям: Адлер и Кисловодск. Тем не менее, эти базы уже давно не удовлетворяют современным требованиям, которые должны обеспечить полноценную подготовку. Например, на олимпийской базе в Кисловодске до сих пор лежит "дорожка", которая была постелена и предназначалась для подготовки советских спортсменов к Олимпиаде – 80. Но срок годности такой дорожки всего 5 лет, поэтому в настоящий момент она является настолько травмоопасной, что многие предпочитают не проводить тренировки на "Верхнем стадионе" города Кисловодска. В связи с этим российские спортсмены были вынуждены осуществлять тренировки за границей: на Кипре, в Португалии и других местах. Тем не менее, ситуация со спортивными комплексами в некоторых регионах успешно решается. В крупных центрах, как правило, происходит реконструкция стадионов, манежей, осуществляется строительство новых комплексов. Хорошие спортивные базы находятся в Татарстане, Саранске и многих других городах.

## 6 Проблемы легкой атлетики

В настоящее время мировая легкая атлетика находится в двойственной позиции – с одной стороны, успешное развитие, с другой – огонь критики. В спорте возникает множество проблем, решение которых кажется не вполне реальным. Легкоатлетические соревнования проводятся уже более 150 лет. Анализируя этот период, можно заключить, что в течение этих лет наблюдалось успешное развитие этого вида спорта. Но при более внимательном рассмотрении можно заметить, что в настоящее время проблемы, связанные со структурой соревнований, растут из-за расширения охватываемых регионов. Соревнования в легкой атлетике, первично проводившиеся в Европе и Северной Америке, стали мировым спортом. Именно это, помимо успеха, и вызывает очевидный скептицизм. Более того, если первоначально расширение влияния легкой атлетики рассматривалось как несомненный успех, то теперь оно является предметом возникающих проблем. Таким образом, можно рассматривать современное глобальное развитие, как с положительной точки зрения, так и с некоторых критических позиций.

Спортсмены, соревнующиеся в легкой атлетике, выступают перед аудиторией зрителей. Атлеты имеют возможность завоевать признание болельщиков, а те, в свою очередь, получить удовольствие от увиденного зрелища. Важно, что зрители обычно платят за предстоящее удовольствие и, таким образом, финансируют, прямо или косвенно, легкоатлетические соревнования. Для того чтобы выделить проблему в этом вопросе, необходимо рассмотреть различные категории зрителей. Первая категория – это те, кто приобретает билеты, с тем, чтобы присутствовать на соревнованиях. Вторая – телевизионные зрители, которые косвенно оплачивают просмотр соревнований. Третья группа, которая именуется "легкоатлетическая семья", старается присутствовать на всех соревнованиях, но бесплатно. Четвертая группа присутствует на соревнованиях, так как является спонсором соревнования. Они могут не очень интересоваться ходом состязания, но быть на соревнованиях – это их работа. Пятая группа – гости и их присутствие – подарок от спонсоров, которые, проявляя гостеприимство, делают свой собственный бизнес. Шестая группа состоит из школьников, которые, естественно, наблюдают соревнования бесплатно, их функция – заполнить стадион и показать, таким образом, интерес к легкой атлетике.

Рассматривая более детально зрительскую аудиторию на соревнованиях по легкой атлетике, можно заметить, что первые две группы зрителей и являются решающими в пропаганде спорта. Однако соотношение между оплачивающими и "бесплатными" зрителями начинает катастрофически расти в пользу последних. Даже на таких соревнованиях, как чемпионат мира по легкой атлетике, число зрителей, оплативших билеты, составляло 60%. Исключая Олимпийские игры и чемпионаты мира, другие легкоатлетические соревнования, собирают достаточно скромное количество

зрителей. Прямой показ Гран-при компанией Евроспорт собирает от 80.000 до 200.000 зрителей, что не считается достаточно эффективным.

Соревнования по легкой атлетике вызывают огромный интерес только тогда, когда в них принимают участие выдающиеся атлеты. Важно, что достижения спортсменов продолжают улучшаться, и атлеты становятся идолами для публики, увеличивая привлекательность спорта. Становиться известным можно, используя и другие возможности, помимо высокого спортивного результата. Англоязычные спортсмены в этом отношении имеют некоторые преимущества. Однако в мировом спорте китайские, русские и испанские атлеты тоже имеют возможности становиться идолами определенной части зрителей. При рассмотрении проблемы развития зрительских симпатий можно сказать, что в мировой легкой атлетике нужно отметить снижение значения Европы и Северной Америки.

Необходимо также обратить внимание на структуру результатов высокого класса. Атлеты стараются продлить свою карьеру как можно дольше, с тем, чтобы заработать больше денег, поэтому сейчас многие из них показывают высокие результаты, достигая 30-летнего возраста. Однако ситуация наличия значительного количества атлетов высокого класса может приостановить развитие вида спорта. Карьера может продолжаться долго, но в самом верху списка самых выдающихся атлетов происходят постоянные изменения. Новые звезды появляются регулярно из различных регионов, но их жизнь в роли идолов обычно коротка. Опытные звезды стремятся планировать свои выступления, ориентируясь на возможно большие доходы, что зачастую входит в конфликт с планированием программ соревнований. В такой полупрофессиональной ситуации роль менеджеров существенно возрастает для урегулирования конфликтов.

Обращаясь к будущему сегодняшних тренеров, мы можем отметить их незначительную роль. Тренеры должны полагаться только на себя, быть полностью зависимыми от успеха своих учеников и быть готовыми получать доход в исключительных случаях. Спортсмены все же организованы полупрофессионально, то для тренеров никакой организационной структуры не существует. Существующая система поощрения ориентирована только на спортсменов, поэтому постоянный профиль работы тренеров не определен, общественная неизвестность тренеров и их деятельности снижает привлекательность их профессии. Большинство тренеров полагаются на дополнительную работу, поскольку их доход не адекватен. В соответствии с такой ситуацией не удивительно, что в большинстве своем тренерский корпус заполнен пожилыми людьми, а молодежь не стремится избрать профессию тренера для своей карьеры.

Соревнования по легкой атлетике - особенно проблематичная область, и мы можем легко обозначить проблемы в общей структуре и правилах соревнований. Многие зрители жалуются на скуку в течение соревнований. Причин, на которые они жалуются, достаточно много - неравные соревновательные условия, плохая информация, информационное табло

слишком далеко и часто ломается, слишком много различных видов проходят одновременно, многие виды слишком удалены от зрителей. И этот список бесконечен.

Далее, иерархия наших соревнований. Многие атлеты могут выступать в Золотой лиге, а затем принять участие в Гран - При- II в течение нескольких дней. В других видах спорта невозможно соревноваться в любительской лиге в среду, а затем в профессиональной в воскресенье. И только в легкой атлетике это возможно. Трудно также сравнить одно соревнование с другим. Одни ориентируются на беговые виды, другие на метания, возможно также сочетание различных видов легкой атлетики в одном соревновании. Не удивительно, что оценить рейтинг соревнований и объявить это зрителям зачастую невозможно.

Теперь о правилах. Как особый пример можно привести использование лидеров или "зайцев" для показа высоких или рекордных результатов в беге на средние и длинные дистанции. Если взглянуть на процесс принятия правил, то можно отметить, что на Конгрессах ИААФ, проводимых каждые два года, постоянно проходят длительные дебаты по проблемам изменения правил соревнований. Легкая атлетика, пожалуй, единственный вид спорта, где постоянно меняются правила соревнований. Возможно, такие перемены могут снижать интерес к атлетике. Иногда некоторое изменение только проведено, а уже готовится следующее.

Проблемы соревнований на открытых стадионах также довольно актуальны. Футбольные ассоциации полностью отказываются от сосуществования с легкой атлетикой, которое было в Европе более 100 лет. На современных футбольных стадионах нет места для беговой дорожки, а создание специализированных легкоатлетических стадионов пока не рассматривается.

Интересно, что легкая атлетика уходит из традиционных стадионов, перемещаясь на улицу. Прыжки в высоту под музыку, прыжки с шестом на пляжах или на базарах, толкание ядра в магазинных центрах. Такие соревнования проводятся не под патронажем ИААФ и зачастую без соблюдения правил. Это говорит о том, что, возможно, будущее легкой атлетики будет вне стадиона. Это очень рискованный путь. Вся история легкой атлетики складывалась как вида с множеством разнообразных спортивных упражнений, и растаскивание ее на отдельные виды в интересах отдельных групп представляет опасность и потерю нашего единства.

Вопрос рекламы и поддержки легкой атлетики является очень болезненным, так как ситуация в этом вопросе чрезвычайно негативна. В настоящее время спорт работает совместно с рекламными компаниями очень тесно. Однако распределение рекламы зачастую не достигает необходимых целей и не приводит к повышенному сбыту рекламируемой продукции. И здесь нужны новые идеи. Пока не существует долгосрочных программ рекламы, использующей многочисленные информационные каналы. Мало используется возможности телевидения и Интернета, и мы не учимся на

наших ошибках. Без сожаления нельзя не отметить, что имидж великих спортсменов, которые являются огромным потенциалом в вопросе стимулирования привлечения спонсоров в легкую атлетику, используется недостаточно. У ИААФ есть ряд спонсоров: Adidas (контракт до 2019 г.), Seiko, Epson, TDK, недавно эти ряды пополнила компания Samsung.

В системе легкой атлетики существует некий культурный конфликт, который редко обсуждают в настоящее время. Это, прежде всего, вопрос соревнований в залах. Конфликт между Европой и Северной Америкой и странами Азии, Южной Америки и Африки. Если африканцы принимают участие в наших летних соревнованиях, то европейцы не желают делать аналогичное в течение африканского лета. Понятно, что этот вопрос прежде всего носит экономический характер, и в будущем легкая атлетика будет все больше и больше зависеть от мировых экономических рынков в целях своего развития. За редким исключением, такие рынки располагаются в настоящее время в регионах Европы и Северной Америки. С этих позиций проведение соревнований в залах достаточно продуктивно, но с позиций мировой культуры, несомненно, убыточно. Обычно эти вопросы не часто обсуждаются, но поскольку в мировой экономике назревают изменения, и часть экономических рынков передвигается в иные регионы, необходима дискуссия по новой региональной политике легкой атлетики.

Старение общества в некоторых странах является национальным фактом, и это затрагивает спорт и, в частности, легкую атлетику. Этот процесс проявляется в большинстве индустриальных и постиндустриальных стран и влияет на многие аспекты активности граждан. Социологи отмечают определенную зависимость между состоянием здоровья, способностью к работе, уровнем потребления и распределения свободного времени в различных странах в зависимости от возраста населения. Сегодня демографическое соотношение возрастных категорий в некоторых регионах представляет реальную опасность для развития легкой атлетики. Для примера можно привести следующий факт: в 1950 году разница в среднем возрасте населения Йемена и Японии составляла 3.4 года. Сейчас эти государства представляют самую молодую и самую старую нацию, и разница в среднем возрасте составляет уже 27 лет. К 2015 году эта разница будет составлять для Японии 34 года, а для Европы 32. Существенное старение Японии и Европы приводит к возникновению непредсказуемых социальных проблем. Китай, Индия, большая часть Юго-Восточной Азии и Латинской Америки также стареют быстро, и кризис старения тоже будет стоять перед ними. Только США пока представляет положительное исключение. Там рождаемость находится на нормальном уровне, и это поддерживает средний возраст населения на постоянной величине. В странах с низким средним уровнем возраста населения также могут возникнуть социальные проблемы в будущем. Индекс рождаемости в странах Европы - таких как Германия, Испания, Италия, Греция, а также странах Восточной Европы - составляет 1.3 и ниже, что в ближайшем будущем может вызвать проблемы в

соревновательном спорте, включая легкую атлетику. Значительное число пожилых людей вызывает снижение влечения к легкой атлетике и ведет к росту интереса к такой активности, как туризм и другим направлениям на растущем рынке услуг для старых членов общества.

Современная легкая атлетика сталкивается с многочисленными испытаниями. Главной головной болью международной федерации легкой атлетики (ИААФ) остается проблема допинга, который продолжает атаковать легкоатлетический спорт со всех сторон. Использование химических препаратов и физиологических методов стимуляции с целью искусственного повышения результатов в легкой атлетике существует столько же, сколько существует профессиональный спорт. Первые случаи употребления стимулирующих препаратов уходят корнями в античность. До 1980-х годов случаи применения допинга были единичны, не находили полного подтверждения и не привлекали общественного мнения, являясь исключением из правил. В 1968 году рекордсменки мира Ирина и Тамара Пресс ушли из спорта, после того как на Олимпийских играх, в качестве дополнительной процедуры, ввели определение пола спортсменок. Начиная с 1980-х годов, ИААФ принимает решение в корне изменить подход к использованию допинга спортсменами и санкциям. Антидопинговые проверки существовали достаточно давно, но процедура их проведения была такова, что атлеты могли заранее подготовиться. В 1984-м году Татьяна Казанкина, во время соревнований в Париже, была внезапно приглашена на допинг-пробу, отказалась и была дисквалифицирована.

По-настоящему громкий скандал разразился в связи с делом Бена Джонсона, канадского спринтера который в 1988 году выиграл забег на 100 метров в финале Сеульской Олимпиады. На следующий день Джонсон был дисквалифицирован в связи с обнаружением в его организме препарата станазола. Далее скандалы начали следовать один за другим Катрин Краббе (Германия, Чемпионка Мира 1991 года спринт), Рэнди Барнс (США, Олимпийский чемпион 1996 толкание ядра), Людмила Энkvист-Нарожиленко (СССР/Россия 100 м с барьерами, Олимпийская чемпионка) и другие. Начиная с 1984 года не было ни одной Олимпиады, где бы не случилось громкого допинг инцидента с легкоатлетами.

После объединения Германии особенно большое число пойманных и добровольно признавшихся атлетов и тренеров пришлось на бывшую представительницу авангарда легкой атлетики Германскую Демократическую Республику. Хайке Дрехслер, Рут Фукс, Илона Слупяnek добровольными признаниями пополнили список употреблявших допинг. Хайди (Андреас) Кригер (чемпионка Европы 1986 года в толкании ядра) стала одним из символов борьбы за чистоту спорта. В 1997 году она перенесла операцию по коррекции пола, так как применение запрещенных препаратов привело к изменению половых признаков.

Значительное количество мировых рекордов в легкой атлетике вызывает законные подозрения специалистов, хотя атлеты не были пойманы

и сами не признались. Особенно это касается женской лёгкой атлетики. К таковым относится, например, мировой рекорд на 400 м Мариты Кох (ГДР), Рекорды на 100 и 200 метров Флоренс Гриффит-Джойнер, рекорд на 3000 м и 10 000 м. Проблема в том, что современные спортсменки не могут даже приблизиться к результатам 1970—1980 годов. В лёгкой атлетике неприменим опыт тяжёлой атлетики, где ввели новую сетку весовых категорий и тем самым попросту отменили все предыдущие мировые рекорды. Страны Северной Европы предлагают аннулировать мировые рекорды в легкой атлетике, установленные до 2000 года. С такой инициативой федерации легкой атлетики этих стран намерены выступить 20 августа на конгрессе Международной Ассоциации легкоатлетических федераций /ИААФ/, приуроченном к чемпионату мира в Париже.

"Рекорды, которые были показаны в 1980-х и 1990-х годах, невозможно превзойти, потому что они были достигнуты спортсменами, применявшими допинг", - заявил президент Федерации легкой атлетики Норвегии Свейн Арне Хансен. Он утверждал, что "многие мировые рекорды были показаны с применением допинга. Это не является секретом, по некоторым случаям велись судебные разбирательства. Сейчас мы должны вычеркнуть все эти рекорды, установленные до 2000 года".

Как отмечает сегодня норвежское телеграфное бюро, Норвегия и ряд других европейских стран еще в 1999 году выступали за ликвидацию ряда мировых рекордов. Но тогда этого сделать не удалось. Сейчас страны Северной Европы вступают в новый этап борьбы во главе с президентом Федерации легкой атлетики Норвегии.

"Я считаю эту акцию чрезвычайно актуальной", - подчеркнул Свейн Арне Хансен. Он полагает, что многие европейские государства поддержат это предложение, но этого недостаточно. Чтобы предложение было принято, важно, чтобы к нему присоединились также и США.

С января 1997 на каждого легко атлета, попадающего в число двадцати лучших в мире, заведена специальная удостоверительная карточка, в которую заносится вся информация о прохождении атлетом вне соревновательного допингконтроля. Карточка получила название "Элитный клуб атлетов ИААФ". Только обладание этим документом открывает путь к получению денежных премий на чемпионатах. В карточке атлет расписывается также под обязательством: "Будучи одним из лучших атлетов в мире, я согласен поддерживать руководящий орган мировой легкой атлетики — ИААФ в его усилиях по утверждению чистой и честной легкой атлетики. В качестве своего вклада в эту благородную борьбу обязуюсь руководствоваться правилами и законами ИААФ".

## Заключение

Ассоциация содействия международному движению Спорт для всех (TAFISA), представляющая постоянную рабочую группу комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), обнародовала список 20-и самых популярных и массовых видов спорта в мире (в процентах, от всех занимающихся в 200 странах). Легкая атлетика оказалась самым популярным и массовым видом спорта в мире, опередив футбол, который занял второе место.

Тенденция мировой легкой атлетики последних десяти-пятнадцати лет - это "распыление" медалей по максимальному количеству стран-участниц. Если еще в конце 80-х более 70% призовых мест выигрывали СССР, США и ГДР, то сейчас такой гегемонии нет ни у одной страны.

## **Список использованных источников**

- 1 Библиотека Кирилла и Мефодия 2006г.
- 2 Физкультура и спорт. Малая энциклопедия - М.: "Радуга" , 2008г.

## Рецензия

На методическом пособии " Легкая атлетика" для студентов очной формы обучения, разработанное преподавателем БЦБК ФГОУ ВПО "БрГУ", кафедры ФВ Башковым В.Г.

Настоящее методическое пособие составлено в соответствии с программой по курсу "Физическое воспитание" для студентов средних специальностей учебных заведений.

Методическое пособие содержит практические рекомендации к проведению тренировок и соревнований по легкой атлетике. Работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению. Сдана во время.

Рецензент:

\_\_\_\_\_

( подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка)

" " \_\_\_\_\_ 20 г.

