



ГБПОУ
«ПЕРМСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ ИМ.А.С. ПОПОВА»

РЕФЕРАТ
по дисциплине «Физическая культура»

История возникновения лёгкой атлетики

Выполнил:
Дорошенко А.В.,
студент гр. КСК-23-В2

Руководитель работы:
Листопадова А.В.

Пермь — 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ДРЕВНИЙ МИР	6
2 ВОЗРОЖДЕНИЕ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ И ЗАРОЖДЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ	10
3 СТАНОВЛЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	20

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, где темпы жизни постоянно ускоряются, а значительная часть деятельности человека переносится в виртуальное пространство, вопросы физической культуры и здоровья приобретают особую актуальность. Способность человека к движению, его физическое развитие и совершенствование всегда были неотъемлемой частью человеческой цивилизации, от первобытных обществ до высокотехнологичного XXI века. Среди многообразия видов спорта легкая атлетика занимает особое место, по праву именуясь «королевой спорта». Она объединяет в себе наиболее естественные и базовые для человека движения: бег, прыжки и метания, которые легли в основу физической подготовки на протяжении всей истории человечества.

Несмотря на кажущуюся простоту и очевидность этих движений, а также на наличие некоторых стереотипов о том, что легкая атлетика – это лишь набор простейших упражнений, не требующих глубокого анализа, история этого вида спорта значительно богаче. Многие ошибочно полагают, что она является продуктом исключительно Нового времени, однако ее корни уходят глубоко в древность, отражая культурные, социальные и даже религиозные аспекты развития человечества. На самом деле, каждый элемент легкой атлетики пропитан вековой историей, традициями и эволюцией, отражая изменение отношения человека к своему телу, соревнованию и самосовершенствованию.

В современных реалиях, когда спорт становится не только ареной для демонстрации физических возможностей, но и мощным социальным и культурным явлением, глубокое понимание исторического пути легкой атлетики является ключевым фактором. Оно позволяет не только оценить ее текущее состояние, но и прогнозировать дальнейшее развитие, а также использовать ее как инструмент для формирования здорового образа жизни и патриотического воспитания.

За примером далеко ходить не нужно: история легкой атлетики неразрывно связана с зарождением Олимпийских игр в Древней Греции, ставшими высшим проявлением атлетизма и символом мирного соперничества. Эти древние состязания заложили фундамент для всего современного спортивного движения, и именно легкоатлетические дисциплины составляли их ядро. В данной работе будет рассмотрен путь легкой атлетики от ее зарождения в античном мире до становления в качестве «королевы спорта» в современном обществе, с учетом всех ключевых этапов и факторов ее развития.

Актуальность работы: Развитие физической культуры и спорта является ключевым фактором в поддержании здоровья нации и гармоничного развития личности. Понимание исторических корней легкой атлетики, как одного из основополагающих видов спорта, позволяет глубже осознать ее социокультурную роль, обогатить образовательный процесс и способствует популяризации здорового образа жизни в современном обществе.

Цель работы: Проследить исторический путь возникновения и развития легкой атлетики от древних времен до наших дней, выявив ключевые этапы и факторы, повлиявшие на ее становление и современное значение.

Задачи:

- 1) Исследовать истоки легкой атлетики в древних культурах и ее роль в жизни древних обществ.
- 2) Проанализировать значение древних Олимпийских игр как первого крупномасштабного спортивного события.
- 3) Рассмотреть период упадка и последующего возрождения интереса к физическим упражнениям в Средние века и эпоху Возрождения.
- 4) Изучить процесс формирования и систематизации легкой атлетики как отдельного вида спорта в XIX веке.
- 5) Описать становление современной легкой атлетики, включая развитие национальных и международных организаций, а также эволюцию ее дисциплин.

6) Проследить связь между историческим развитием легкой атлетики и ее современной значимостью.

Методы:

- анализ научной литературы и исторических источников;
- историко-хронологический метод;
- сравнительно-исторический анализ.

Работа состоит из введения, 3 глав основной части, заключения, списка литературы и приложения.

1 ДРЕВНИЙ МИР

Древние цивилизации, от Египта и Месопотамии до Греции и Рима, придавали большое значение физической подготовке. Эта необходимость была обусловлена несколькими факторами: военная подготовка, выживание в сложных условиях, а также поддержание здоровья и долголетия. Физические упражнения включали в себя бег, прыжки, метание копий, борьбу, плавание. Часто эти занятия имели ритуальный или религиозный характер, будучи частью обрядов инициации или празднеств. В Египте, например, сохранились изображения, демонстрирующие бегунов и борцов. В Месопотамии также существовали элементы спортивных состязаний, связанные с охотой и военными играми. Однако именно в Древней Греции физическое воспитание достигло своего расцвета, став неотъемлемой частью гармоничного развития личности.

Древний мир заложил фундамент для развития физических упражнений, которые позднее легли в основу легкой атлетики. Первоначальная направленность на практические нужды (военные, выживание) постепенно эволюционировала, приобретая более организованные формы и включая элементы соревновательности.

Наиболее значимым событием, ознаменовавшим начало организованных спортивных состязаний, стали Олимпийские игры, зародившиеся в Олимпии, Греция. Традиционно считается, что первые игры состоялись в 776 году до н.э. Изначально они были посвящены богу Зевсу и носили религиозный и мирный характер. Около 1200 лет эти игры проводились каждые четыре года, объединяя атлетов со всего греческого мира. Важно отметить, что Олимпийские игры не были исключительно спортивным мероприятием; они включали в себя также соревнования в музыке, поэзии и ораторском искусстве, отражая эллинское представление о гармоничном развитии человека (калокагатии).

В программу древних Олимпийских игр входили различные виды состязаний, многие из которых напрямую связаны с современными

легкоатлетическими дисциплинами. Самым первым и единственным видом состязаний на протяжении первых 13 игр был стадий – забег на одну длину стадиона (около 192 метров). Постепенно программа расширялась. Включались:

- Диаулос: бег на две длины стадиона.
- Долихос: бег на длинные дистанции (от 7 до 24 стадиев).
- Пятиборье (пентатлон): включало бег, прыжки в длину, метание диска, метание копья и борьбу. Это состязание было одним из наиболее престижных, требующих разносторонней физической подготовки.
- Бег в полном вооружении (гоплитодромос): атлеты бежали на две длины стадиона в шлемах, поножах и с щитом.
- Кулачный бой и панкратион: хотя и не являются чисто легкоатлетическими дисциплинами, они демонстрируют высокий уровень физической подготовки и боевых навыков.

Победители Олимпийских игр пользовались огромным почетом и уважением, их имена заносились в историю, им ставились памятники. Олимпийская победа была высшей честью для атleta и его полиса.

Древние Олимпийские игры стали прообразом современных спортивных состязаний, где бег, прыжки и метания занимали центральное место. Они способствовали развитию физической культуры, формировали спортивные идеалы и заложили основы для будущих легкоатлетических дисциплин.

Олимпийские игры не были просто спортивными состязаниями; они представляли собой глубоко укорененное религиозное и культурное событие, посвященное Зевсу. На время их проведения объявлялось священное перемирие – экхехейрия, которое обеспечивало безопасное прибытие атлетов и зрителей со всех греческих полисов, даже воюющих между собой. Это подчеркивало их роль как объединяющего фактора для эллинского мира.

Идеалом древнегреческого атлета была калокагатия – гармоничное развитие тела и духа, сочетание физической красоты, силы и моральных достоинств. Победа в Олимпиаде считалась не только личным достижением,

но и славой для всего полиса. Атлеты проходили строгую и длительную подготовку под руководством опытных наставников – гимнастов, которые использовали различные методики тренировок, включая бег, борьбу, метания и упражнения с отягощениями.

Физическая культура в Древней Греции была неотъемлемой частью образования. Молодые люди с детства посещали палестры и гимнасии, где помимо интеллектуального обучения занимались физическими упражнениями. Это создавало благодатную почву для выявления и развития спортивных талантов, многие из которых затем становились участниками Олимпийских игр.

Важным аспектом древнегреческого спорта была его публичность и эстетика. Атлеты соревновались обнаженными, что подчеркивало красоту человеческого тела и идеалы гармонии. Зрители, среди которых были философы, поэты и государственные деятели, воспринимали состязания не только как демонстрацию силы, но и как воплощение красоты и совершенства форм.

Однако, с течением времени, идеология Олимпийских игр начала трансформироваться. Сначала из-за усиления профессионализации спорта, когда атлеты стали получать значительные вознаграждения, что несколько отодвинуло на второй план идеалы любительства. Затем, с завоеванием Греции Римом, Олимпийские игры стали постепенно терять свой первоначальный дух. Римляне, хотя и ценили физическую подготовку для военных целей, предпочитали гладиаторские бои и цирковые представления, считая греческие атлетические состязания менее зреющими.

Окончательный закат древних Олимпийских игр произошел в 393 году н.э., когда римский император Феодосий I, будучи убежденным христианином, запретил их как языческое празднество. Это событие символизировало завершение почти 1200-летней истории одного из величайших спортивных явлений античности.

Несмотря на запрет, наследие древних Олимпийских игр и их легкоатлетических дисциплин оказалось невероятно живучим. Они остались

глубокий след в культуре, философии и даже в языке, послужив источником вдохновения для будущих поколений и доказав непреходящую ценность физического совершенства и соревновательного духа. Идеалы этих игр, хотя и были забыты на многие века, позже легли в основу возрождения современного олимпийского движения.

2 ВОЗРОЖДЕНИЕ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ И ЗАРОЖДЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

После падения Римской империи и прихода Средних веков, организованный спорт, в том числе и легкоатлетические состязания, постепенно утратил свое значение. Военные действия, религиозные догматы, сосредоточенные на духовной жизни, и социальные изменения привели к угасанию античных традиций. Однако, физическая активность не исчезла полностью. Рыцарские турниры, народные игры и состязания, такие как стрельба из лука, бег, борьба, существовали на местном уровне.

Эпоха Возрождения (XIV-XVI века) ознаменовалась новым интересом к античности, что коснулось и вопросов физического воспитания. Гуманисты вновь обратили внимание на важность физического развития для формирования образованного человека. Появились трактаты, посвященные физической культуре. Однако, систематизация и научный подход к спорту еще не были развиты.

XVIII и XIX века стали переломными в истории физической культуры. Развитие науки, появление новых образовательных концепций и социальные изменения привели к переосмыслению роли физического воспитания.

Немецкие педагоги, такие как Фридрих Людвиг Ян, разработали систему гимнастики ("Turnen"), направленную на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости. Эти упражнения часто включали элементы бега, прыжков, лазания.

В Англии, в престижных частных школах (Public Schools), таких как Итон и Регби, развивался школьный спорт. Здесь зарождались многие современные командные игры (футбол, регби), но также уделялось внимание индивидуальным состязаниям, включая бег и прыжки, как части тренировок и соревнований между школами.

Биология, физиология и медицина достигли значительных успехов, что позволило более научно подходить к вопросам физической подготовки, восстановления и травматизма.

В XIX веке начался процесс систематизации спортивных занятий. Школы стали организовывать спортивные клубы и соревнования. В Великобритании, например, первые университетские соревнования по легкой атлетике проводились уже в середине XIX века. Эти мероприятия, зачастую неформальные, служили основой для будущих официальных соревнований. Появились первые атлетические общества, которые объединяли любителей различных видов спорта, включая бег, прыжки и метания.

Период между античностью и XIX веком характеризовался как утратой, так и постепенным возрождением интереса к физической активности. XIX век стал эпохой, когда начался систематический подход к физическому воспитанию, заложивший основу для формирования современной легкой атлетики как самостоятельного вида спорта.

Гуманисты эпохи Возрождения, такие как Витторино да Фельтре в Италии, основавший школу "Дом радости" (La Casa Giocosa), или Франсуа Рабле во Франции, в своих произведениях подчеркивали важность гармоничного развития человека, где физическое воспитание было равнозначно интеллектуальному. Они предлагали не просто набор упражнений, а целостную систему, включающую игры на свежем воздухе, плавание, верховую езду, фехтование и, конечно же, бег и прыжки, видя в этом залог здоровья и крепости духа.

В немецкой системе "Turnen", разработанной Фридрихом Людвигом Яном в начале XIX века, легкая атлетика играла фундаментальную роль. Целью движения было не только физическое, но и патриотическое воспитание молодежи в период наполеоновских войн. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах сочетались с естественными движениями – бегом на различные дистанции, прыжками в длину и высоту, метаниями камней или копий, которые закладывали основу для будущих легкоатлетических дисциплин. Система Яна быстро распространилась по Германии и затем оказала влияние на развитие физической культуры во всем мире.

Параллельно в Англии, в элитных частных школах, называемых Public Schools, активно формировался уникальный подход к спортивному воспитанию. Здесь спорт рассматривался как средство формирования характера, лидерских качеств и "честной игры" (fair play). Бег по пересеченной местности (кроссы), соревнования в прыжках через препятствия и метания различных снарядов были неотъемлемой частью школьной жизни и межшкольных состязаний. Именно здесь начали формироваться первые неофициальные правила для таких дисциплин.

Промышленная революция XIX века также сыграла свою роль, создав новые социальные условия. С одной стороны, она привела к урбанизации и снижению физической активности рабочего населения, что вызвало обеспокоенность общественности и врачей. С другой стороны, рост благосостояния среднего класса и появление свободного времени способствовали развитию организованного досуга, частью которого стал и спорт. Создание железнодорожных сетей упростило перемещение атлетов и команд, способствуя проведению соревнований на более широком географическом уровне.

В этот период активно развивались и первые спортивные общества и клубы, часто формировавшиеся вокруг университетов или отдельных энтузиастов. Эти клубы не только организовывали тренировки, но и проводили соревнования, фиксировали результаты, что стало первым шагом к стандартизации. Например, Оксфордский и Кембриджский университеты стали пионерами в проведении регулярных легкоатлетических встреч, которые включали спринт, бег на средние и длинные дистанции, прыжки (в длину и высоту), а также метания (молота, диска).

Именно в Великобритании в середине XIX века были предприняты первые попытки кодификации правил для легкоатлетических соревнований. Эти "кодексы" были еще далеки от универсальных международных стандартов, но они создали прецедент для упорядочивания спортивного движения. Например, были определены стандарты для высоты барьеров, веса

метательных снарядов и длины дорожек. Это положило начало переходу от народных забав к дисциплинированным спортивным состязаниям.

Этот период также характеризовался дискуссиями о статусе атлетов – должен ли спорт быть чисто любительским или допускать профессионализм. В английских школах и университетах превалировал идеал "джентльмена-любителя", который занимался спортом ради удовольствия и совершенствования, а не ради денежного вознаграждения. Эта философия впоследствии оказала значительное влияние на формирование принципов возрожденного олимпийского движения.

К концу XIX века идея организованного спорта, и в частности легкой атлетики, вышла за пределы Англии и Германии, распространяясь по всей Европе и в Северной Америке. Американские университеты и колледжи, такие как Гарвард и Йель, перенимали британский опыт, создавая свои легкоатлетические команды и проводя межвузовские соревнования. Это стало важным этапом в глобализации легкой атлетики, создавая предпосылки для ее международного развития и последующего становления как "королевы спорта".

3 СТАНОВЛЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА

К концу XIX века легкая атлетика стала достаточно популярной, чтобы требовать организованной структуры.

В 1880 году была основана Атлетическая ассоциация любителей (AAU) в США, которая стала одним из первых и самых влиятельных спортивных объединений. Аналогичные организации стали появляться в других странах.

Ключевым событием стало основание IAAF в 1912 году в Стокгольме, во время V Олимпийских игр. Эта организация взяла на себя регулирование правил, проведение международных соревнований и унификацию мировых рекордов. Становление IAAF стало решающим шагом в превращении легкой атлетики в глобальный вид спорта.

Возрождение Олимпийских игр в 1896 году в Афинах под руководством Пьера де Кубертена сыграло колоссальную роль в развитии легкой атлетики. Олимпийские игры стали крупнейшей международной ареной, где атлеты из разных стран могли соревноваться в беге, прыжках и метаниях. Со временем программа Олимпийских игр расширялась, включая новые дисциплины. Олимпийские чемпионы становились мировыми звездами, что способствовало популяризации легкой атлетики во всем мире.

Современная легкая атлетика включает в себя широкий спектр дисциплин, которые постоянно развиваются:

- Беговые виды: От спринтерских дистанций (100 м, 200 м, 400 м) и барьерного бега до средних (800 м, 1500 м) и длинных дистанций (5000 м, 10000 м), марафона и ультрамарафона. Включает также эстафетный бег.
- Прыжки: Прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом.
- Метания: Метание диска, метание молота, толкание ядра, метание копья.
- Многоборье: Десятиборье (мужчины) и семиборье (женщины), объединяющие дисциплины из разных групп.
- Спортивная ходьба: Отдельный вид, требующий особой техники.

- Шоссейный бег: Марафон, полумарафон, кросс.

Со временем были добавлены новые дисциплины, например, женский спринт и другие женские виды, а также установлены стандартизованные мировые рекорды.

Научный подход и технологический прогресс оказали огромное влияние на легкую атлетику. Развитие спортивной физиологии, биомеханики и спортивной медицины позволило разработать более эффективные и безопасные тренировочные программы.

Современные спортивные костюмы, обувь (с улучшенной амортизацией и сцеплением), спортивное питание – все это способствует повышению результатов. Технологии изготовления дисков, копий, молотов, а также конструкция шестов и стадионов постоянно совершенствуются. Использование видеоанализа, датчиков времени и расстояния позволяет более точно фиксировать результаты и анализировать технику спортсменов.

Становление легкой атлетики как профессионального вида спорта в XIX-XX веках было обусловлено созданием международных федераций, возрождением Олимпийских игр и постоянным развитием спортивных дисциплин. Научно-технический прогресс сыграл и продолжает играть ключевую роль в повышении результатов и популяризации "королевы спорта".

Возрождение Олимпийских игр в 1896 году в Афинах стало знаковым событием, во многом благодаря неустанным усилиям барона Пьера де Кубертена. Он был убежден, что международные спортивные состязания могут способствовать укреплению мира и взаимопонимания между народами, а также служить инструментом для физического и морального воспитания молодежи. Кубертен столкнулся с немалыми трудностями и сопротивлением, но его настойчивость привела к созданию Международного олимпийского комитета (МОК) и успешному проведению первых современных Игр, где легкая атлетика, как наиболее универсальный и зрелищный вид спорта, заняла центральное место, сразу же завоевав статус "королевы".

Последующее развитие легкой атлетики было неразрывно связано с расширением олимпийского движения. Каждые новые Игры становились площадкой для демонстрации все возрастающего мастерства атлетов, установления новых рекордов и популяризации вида спорта. Особое внимание уделялось расширению списка дисциплин, а также интеграции женщин в легкоатлетические соревнования. Изначально женские соревнования были ограничены, но постепенно, благодаря борьбе за равноправие и изменению социальных норм, женщины получили возможность состязаться во все большем числе легкоатлетических дисциплин, что значительно обогатило программу.

Создание Международной любительской легкоатлетической федерации (IAAF) в 1912 году стало критически важным шагом в унификации правил и стандартов по всему миру. IAAF начала официально регистрировать мировые рекорды, регулировать проведение международных соревнований и обеспечивать единообразие в технике измерения результатов, что позволило объективно сравнивать достижения атлетов из разных стран и континентов. Это стимулировало здоровое соперничество и дальнейший рост популярности легкой атлетики.

В XX веке легкая атлетика стала не только спортивным зрелищем, но и важным элементом национальной гордости. Соревнования на Олимпийских играх и чемпионатах мира часто приобретали символическое значение, особенно в условиях политического противостояния, например, во времена Холодной войны. Соперничество между атлетами из разных стран стимулировало государственные программы по развитию спорта, совершенствованию тренировочных методик и поиску талантов.

Массовое распространение средств массовой информации – сначала радио, а затем и телевидения – сыграло колossalную роль в популяризации легкой атлетики. Трансляции Олимпийских игр и других крупных турниров позволяли миллионам людей по всему миру наблюдать за подвигами атлетов, становясь свидетелями исторических моментов и вдохновляясь их примером. Это способствовало превращению многих легкоатлетов в мировых звезд и

кумиров.

Однако с ростом ставок и конкуренции легкая атлетика столкнулась и с серьезными вызовами, главным из которого стал допинг. Борьба с использованием запрещенных препаратов стала постоянной задачей для IAAF и других спортивных организаций, направленной на сохранение честности и принципов "чистого" спорта. Эта борьба продолжается и по сей день, подчеркивая стремление к сохранению спортивной этики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования истории возникновения легкой атлетики можно сделать ряд выводов, подтверждающих ее глубокие корни и значительное развитие на протяжении веков.

Основные выводы:

- Древность и естественность: Легкая атлетика берет свое начало в самых древних формах физической активности человека, связанных с его естественными движениями – бегом, прыжками, метаниями. Эти навыки были необходимы для выживания и развития в первобытных обществах.
- Олимпийское наследие: Древние Олимпийские игры стали первым крупным шагом в организации спортивных соревнований, где легкоатлетические дисциплины занимали центральное место, формируя идеалы атлетизма и спортивного духа.
- Эволюция и систематизация: Период между античностью и XIX веком характеризовался упадком и последующим возрождением интереса к физической культуре, что привело к систематизации упражнений и появлению первых спортивных клубов и школ.
- Формирование современного вида спорта: XIX и XX века стали ключевыми для становления легкой атлетики как самостоятельного, профессионального и глобального вида спорта благодаря созданию национальных и международных федераций, возрождению Олимпийских игр и постоянному совершенствованию дисциплин.
- Научно-технический прогресс: Современное состояние легкой атлетики невозможно представить без постоянного внедрения научных достижений в тренировочный процесс, разработки высокотехнологичного инвентаря и экипировки.

История легкой атлетики – это не просто хроника состязаний, это история человеческого стремления к совершенству, преодолению себя и развитию своих физических и духовных возможностей. "Королева спорта" продолжает оставаться актуальной и любимой во всем мире, демонстрируя разнообразие талантов и неограниченный потенциал человека.

Современная легкая атлетика – это глобальное явление, объединяющее сотни тысяч профессиональных атлетов и миллионы любителей по всему миру. Она продолжает развиваться, внедряя новые технологии в подготовку, экипировку и судейство. Постоянно совершенствуются и методики тренировок, становясь все более персонализированными и научно обоснованными, что позволяет атлетам достигать ранее немыслимых результатов и расширять границы человеческих возможностей. Легкая атлетика, благодаря своей доступности и универсальности, остается одним из самых фундаментальных и зрелищных видов спорта, символом человеческого стремления к совершенству.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1** Абрамов, Ю.Ф. История физической культуры и спорта: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Ф. Абрамов, Е.А. Визитей, Г.В. Ка-чашкин. – М.: Академия, 2005
- 2** Каневец, Н.Л. Легкая атлетика: Учебник для ВУЗов / Н.Л. Кане-вец. – М.: Советский спорт, 2007.

Интернет-ресурсы

- 3** Лёгкая атлетика, Интернет-энциклопедия Википедия
https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0