

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПРИНТА

Аннотация: Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4 по 100 и 4 по 400 метров у мужчин и женщин. В данной статье проводится экскурс в историю развития спринта.

Ключевые слова: атлет, история, спринт, олимпийские игры, состязания, стадион.

Abstract: Sprint is a set of athletics disciplines where athletes compete in running short (sprint) distances around the stadium. Sprints are distances up to and including 400 meters. To the program The Olympic Games included smooth running for 100, 200 and 400 meters for men and women, relay running 4 for 100 and 4 for 400 meters for men and women. This article provides an excursion into the history of sprint development.

Key words: athlete, history, sprint, olympic games, competitions, stadium.

Легкоатлетический бег на короткие, или, как мы говорим сейчас, спринтерские, дистанции получил свое развитие из простого бега наперегонки, который в виде своеобразной беговой игры бытует и сейчас у некоторых народов [1]. О таком состязании в скорости, естественном и простом, упоминает в своем «Дневнике путешествий» Н. Н. Миклухо-Маклай.

Изучая жизнь папуасов Новой Гвинеи, он жил в деревне Бонгу, возле которой тянулся песчаный берег моря. Однажды он шел по берегу во время прилива и, чтобы не замочить ног, стал перебегать с одного места на другое, выбирая моменты отката волн. Заметив это, несколько жителей деревни побежали рядом с ним. «Туземцы, — пишет Миклухо-Маклай, — очень обрадовались случаю побегать, а быть может, просто пожелали узнать, могу ли я бегать так же быстро, как и они. Желая сам сравнить наши силы в беге, я поравнялся с ними, и мы пустились взапуски. К моему удивлению, несмотря на все их усилия, я оказался быстрее всех».

В этом случае бег проходил как своего рода игра и ее участники не ставили целью преодоление определенного расстояния.

Прототипом бега на 200 метров был бег взапуски на дистанцию, которую древние греки установили по мере длины, равной 600 следам ступней или футам. Эта мера была определена впервые в Древней Вавилонии. Заметив, что солнце в пору равноденствия описывает дугу, равную 360 своим диаметрам, а путь одного диаметра, следовательно, проходит примерно за две минуты, вавилонские астрономы определили мерой длины расстояние, проходимое спокойным шагом за время восхода солнца.

Греки переняли эту меру у вавилонян и дали ей свое название — «стадион» (от «ста» — стоять и «стадное» — определенный, устойчивый). Такое же название получили и равные этой мере дистанция и дорожка для бега и бег на длину дорожки. Отсюда произошло и слово «стадиэус» — участник состязания в беге. Позднее слово «стадион» получило значение спортивного сооружения, основой которого оставалась беговая дорожка.

Следует отметить, что измерение «стадием» употреблялось еще раньше в практике земледелия. Экономической основой общинного земледелия в Древней Греции являлся участок земли длиной в один стадий и шириной в один плетр — $\frac{1}{4}$ в часть стадия. Здесь, говоря словами Гомера, «в злачной, плодородной Элиде», населявшие ее пеласги, а позднее ахейцы и дорийцы на территории Олимпии (ахейское название) проводили культовые праздники с

играми, где устраивали бег на стадий. Победитель состязания получал звание «олимпиюника».

Позднее, в 1222 году до нашей эры, Элиду захватили дорийцы под предводительством Геракла. Геракл в честь победы над Авгием, царем Элиды, возобновил Пелопские игры и сам принял участие в беговых состязаниях. Причем расстояние он отмерил сам, и оно было равно 600 его ступням. Предание гласит, что это расстояние великий герой преодолел «одним духом». И хотя это несомненно преувеличение, но все же оно свидетельствует о том, что древние греки имели большой опыт в беге и знали о возможностях человека в беге с высокой скоростью.

В 748 году до нашей эры на VIII Олимпийских играх «агонофетом» — распорядителем и главным судьей — был Фидон, правитель дорического Аргоса, которому приписывают введение эгинских мер веса и длины. В память о Геракле он уточнил длину олимпийского стадия и фута (предполагаемый размер ступни Геракла), которые надолго стали эталонами линейного измерения в Греции.

После раскопок, проведенных в Олимпии в конце XIX века, впервые была определена метрическая длина стадия — 192,27 метров и фута — 0,32 метров. В дальнейшем эти измерения не раз уточнялись, так как стадий, который отмеряли шагами или ступнями, не мог быть одинаковым на разных стадионах. Так, дорожка стадиона в Милете, равная 191,39 метров, была на 13,04 метров длиннее, чем дорожка Дельфийского стадиона (178,35 метров).

В течение первых тринадцати олимпиад 776 — 730 г. до н. э. в атлетическую программу игр входил только бег на один стадий. Впоследствии был введен и бег на два стадия. Бег на стадий носил название «аулос» (дословно «бег по узкой и длинной дорожке»), а в Спарте и на Крите его называли «дромос» (от «дромо» — быстро, бегом). От этого слова и произошло название бегуна-скоростника — «дромэус» и «дромикос».

О технике бега древних спринтеров рассказывают дошедшие до нас рисунки на вазах. Бегуны выступали босиком. Мощная работа ног сочеталась с

активной работой рук, о которой еще Аристотель говорил, что она убыстряет бег. Корпус бегунов наклонен вперед, причем степень наклона зависела от качества и покрытия дорожки. На некоторых стадионах она была вязкой и покрытой толстым слоем песка, а на других — сглаженной и уплотненной (ксиста). Нога при беге ставилась с носка.

Бег проводился по отдельным дорожкам, обозначенным на общей площади стадиона. На старте бегуны принимали положение, сходное с современным высоким стартом, а участники бега в доспехах на 4 стадия опирались на старте на одну руку. Местом старта — «афезис» — был специальный порог, состоявший из нескольких каменных или мраморных плит — «балбис», в которых делались ямки или желобки для упора ног. Другим каменным порогом, но из более узких и меньших плит или просто плоских камней обозначался на противоположном конце дорожки финиш — «телос».

Сигнал к бегу подавался возгласом «Апите!» или звуком трубы глашатая. Тех спортсменов, кто покидал «балбис» до сигнала, наказывали ударами расщепленного прута. Специально для этой цели позади стартового порога стояли «палочники».

Любопытный диалог, связанный с этим обычаем, произошел у двух греческих военачальников накануне Саламинского сражения (449 г. до н. э.). Командующий греческими войсками Фемистокл настаивал на немедленном начале сражения. Тогда наварх греческого объединенного флота Эврибиад из Спарты сказал ему:

— О, Фемистокл! Ведь на состязаниях ударами палок наказывают тех, кто раньше времени поднимается с места!

На что ответил Фемистокл:

— Это верно, но и на отстающих венков не возлагают!

В скоростном беге древние греки упражнялись с детского возраста. Борьба и бег были важнейшими упражнениями ми в греческих палестрах. Тренировка атлетов была разносторонней и достаточно эффективной. Большое значение придавалось «диететике» — режиму жизни, гигиене.

Наиболее выдающимися из античных спринтеров были Корэб из Элиды, Хио (Хионис) из Спарты, Фанас из Пеллены, Астил из Кротона, Филин с острова Коса, Леонид с острова Родоса, Полит (Политес) из Кирен и Гермоген из Ксанфа. Корэб был первым «олимпиоником», и его именем была названа первая Олимпиада.

Хион на четырех играх подряд стал семикратным «олимпиоником». Четырежды побеждал он в беге на стадий и трижды в беге на два стадия. Подобного успеха не добивался ни один спринтер. Кроме того, Хион был прославленным пятиборцем и прыгуном в длину.

Филин победил на 128-х играх среди мальчиков в беге на один и два стадия, а на 129-х и 130-х играх пришел первым на этих же дистанциях среди взрослых атлетов. Помимо этого, он одержал четыре победы на Дельфийских и Немейских играх и одиннадцать (!) побед на Истмийских играх. Не случайно Филин носил прозвище «периодоник» (кругом побеждавший).

Поистине, непревзойденным в многоборье (беговом) был Леонид. Участвуя подряд в четырех играх (154 — 157-х), он был бессменным «триастесом»! Полит был знаменит тем, что на 212-х играх победил не только в беге на один и два стадия, но и на более длинной дистанции, что в те времена являлось большой редкостью [2].

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
2. Клименко, В. Стадион / В. Клименко // Легкая атлетика – 1968. – №12. – с.22-23.