

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

БЕГ В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ

Аннотация: В статье рассматривается дореволюционный период развития лёгкой атлетики в России. Период, в котором был приобретён бесценный тренировочный и соревновательный опыт выступлений русских атлетов как внутри страны, так и на международной арене. В работе рассказывается о русских легкоатлетах, проложивших дорогу легкоатлетам последующих поколений, заложивших базу советской системы спортивной тренировки.

Ключевые слова: бег, лёгкая атлетика, методика тренировки, русские спортсмены, соревнование, спорт.

Abstract: The article examines the pre-revolutionary period of the development of athletics in Russia. The period in which invaluable training and competitive experience of performances of Russian athletes was acquired both domestically and internationally. The work tells about Russian athletes who paved the way for athletes of subsequent generations, laid the foundation of the Soviet system of sports training.

Key words: running, athletics, training methods, Russian athletes, competition, sports.

В конце прошлого века в Петербурге, Москве, Нижнем Новгороде стали входить в моду выступления приезжих знаменитостей — профессиональных бегунов. Кто только не приезжал в Россию в поисках легкого заработка. Здесь были знаменитые скороходы: англичанин Кинг, австрийцы Кони и Дибельз,

«человек-лошадь» француз Делятуш, «человек-локомотив» итальянец Барюсси, «человек-молния» Вейстер и т. д. и т. п.

Профессиональные бегуны выступали обычно в беге на один час, причем обязывались успеть преодолеть за час больше 15-ти верст. В беге приглашались участвовать все желающие, а для победителей устанавливались призы. В Москве состязания проводились обычно в летнем саду «Эрмитаж». Нечего и говорить, что эти зрелища имели мало общего со спортом, и великий русский писатель А. П. Чехов, в ту пору начинающий журналист, в своих фельетонах «Осколки московской жизни» высмеял новое увлечение москвичей [4].

В августе 1883 года в «Эрмитаже» дебютировала какая-то госпожа Обре-Форд, которая вызывала желающих принять участие в получасовом беге. Первое же выступление иностранной «скороходки» кончилось серьезным провалом. Состязаться с ней вышли несколько русских девушек Акимова, Морозова и Лобова. Акимова сошла с дистанции, но Морозова и Лобова пробежали за полчаса более 5 верст и обогнали госпожу Обре-Форд. Не менее бесславно кончились выступления и многих других зарубежных бегунов. Простые русские люди Русин, Петров, Игнатъев, Умнов, несмотря на отсутствие специальной тренировки, смело вступали в борьбу с иностранными знаменитостями и побеждали их.

Взгляды на тренировку 60 лет назад не имели ничего общего с нашими представлениями о круглогодичном учебно-тренировочном процессе [3]. Вот что зафиксировал автор одной из ранних книг по легкой атлетике в России П. И. Гросс («Атлетический спорт». Санкт-Петербург): «Тренировка — строго систематическое упражнение соответствующего спорта в связи с особо строгим образом жизни в это время. Тренирующемуся предписывается спокойный образ жизни и ему необходимо избегать всяких волнений, будь то чтение, зрелище или что-нибудь другое» [2].

Другой автор С. Селиванов («Легкая атлетика», 1911 год) писал, что «гвозди» (так он называл шипы) на хорошей дорожке — лишняя тяжесть. Они требуются для бега по траве, чтобы не споткнуться. Тренировку к бегу на 200

метров следует начинать с бега на 100 метров, прибавляя на каждой следующей тренировке по 20 метров.

«Если атлет почувствует дурноту, стесненное дыхание или колики в боку, бег тотчас же прекратить. Из бегов на большие дистанции самым коротким и легким является бег на 1500 метров. Он гораздо легче выполним, чем бег на 400 и 800 метров, и достаточно 6 — 8 тренировочных пробегов, чтобы не чувствовать себя дурно после него. Профана пугает цифра полторы тысячи, но этот испуг несправедлив. Я лично испытал это и могу сказать, что бег на 1500 метров является третьим по легкости после 100 и 200 метров. Здесь не требуется напряжения всех сил, а нужна большая выносливость и выдержка. При беге не следует держать рот открытым, что повлекло бы за собой одышку. Не годится размахивать руками, что также ведет к одышке, являясь во всяком случае лишними движениями: руки всего лучше держать согнутыми у груди. Не рекомендуется также бегать в жаркую и ветреную погоду потому, что первая утомляет, а вторая создает одышку».

В изданном сборнике знаменитого спортсмена И. Рунге, вышедшем до революции в России, рассказывается: «В состязании по ходьбе различаются две главные группы:

1. Состязания в ходьбе в обыкновенном смысле, сюда относится общая ходьба по дороге на расстояние до 10 километров.

2. Состязание в маршировке. Эти состязания происходят на расстоянии 10 — 100 километров по проселочным дорогам и несколько осложняются благодаря тому, что участники состязания несут тяжелые пакеты».

Специальные разделы книги посвящены бегу через плетень (очевидно, автор имеет в виду барьерный бег) и бегу с препятствиями. «Бегун должен перепрыгивать через плетень, так сказать, прыговым шагом. Нога, которая начинает прыжок, плотно притягивается к телу, а другая, будучи согнутой в колене, принимает положение, параллельное изгороди».

Первая междугородная встреча московских легкоатлетов со спортсменами из Петербурга состоялась 27 мая 1910 года в честь открытия спортивной

площадки Московского клуба лыжников. Вот что писал об этих соревнованиях журнал «Русский спорт» в номере от 6 июня 1910 года: «Состязание 27 мая было первым открытым состязанием по легкой атлетике и прошло в моральном и материальном отношении с успехом. И публики собралось до 1500 человек, более чем собирается в Петербурге. Состязания доказали, что легкоатлетические спорты нашли в Москве благодатную почву. Наш взгляд, что в Москве лучший материал в этих спортах, чем в Петербурге, вполне разделяли приехавшие участники, а также мнение, что у нас отличный материал, но мало понимания и много лени... .

...В соревнованиях участвовал 51 человек, из них 14 от СПб кружка любителей спорта, от общества «Маяк» — 1 человек, от МКЛ — 14 человек и остальные от Московского русского гимнастического общества «Сокол».

12 июня 1912 года от причалов Петербургского порта отчалил огромный пароход «Бирма», на борту которого находилась команда российских спортсменов, отправлявшихся на V Олимпийские игры в Стокгольм. Но не успела «Бирма» скрыться из виду, как на набережной появилась группа отчаянно жестикулирующих людей. Это были члены команды, не знавшие об экстренном изменении часа отхода судна. Пришлось срочно искать быстроходное судно и отправляться в погоню.

Так началась бесславная эпопея участия российской команды в Олимпийских играх. Вот что писали по этому поводу в журнале «Русский спорт» (№ 28 от 8 июля 1912 г.) участники Олимпиады московские легкоатлеты Хорьков и Никольский: «Не для чего нас было пичкать все время разными соусами и рыбой, когда русский желудок требовал хорошего куска мяса. К тому же и щей похлебать в период тренировок не вредно было бы — искать же в городе русскую пищу после тренировок и соревнований до часу ночи — это еще вреднее всяких соусов и деликатесов, которые нам давали на пароходе».

А вот что пишет участник Стокгольмской олимпиады А. Елизаров: «Площадки были плохо оборудованы, инвентаря хорошего не имелось, отсутствовали и тренеры. В такой далеко не радостной обстановке мы, молодые

легкоатлеты, узнали о том, что организован Российский олимпийский комитет и русские спортсмены примут участие в V Олимпийских играх, которые намечалось провести летом 1912 года в Швеции.

... На пароходе «Бирма» мы отплыли из Петербурга в Стокгольм. Большинство участников были студенты и офицеры.

... Начались соревнования. На 800 метров из каждого забега в финал попадали двое. В моем забеге стартовало 10 человек, в их числе один турок в феске. У себя мы первый круг пробегали почти в полную силу, а второй, кто как мог. В то время русский рекорд на 800 метров равнялся 2.10.0, а здесь в других забегах их пробегали за 2 минуты. Я бежал вторым. Однако на последнем повороте меня обогнали, и на финише я оказался шестым. Оглянувшись, заметил, что за мной никого нет. Как потом оказалось, спортсмены большинства стран боролись до тех пор, пока имели шанс попасть в финал или занять призовое место. В противном случае они прекращали бег, скрываясь в тоннеле, который вел к раздевалкам. Русские спортсмены так не делали и боролись до конца...» [1].

Библиографический список:

1. Бушман, О. В дореволюционной России. / О. Бушман // Легкая атлетика – 1968. – №5. – с.1-3.
2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
3. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.
4. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // Scio.ru Научный электронный журнал. - Саранск, 2022 - №. - с.120-124.