

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Олена Отрошко,

старший викладач,

Національний університет біоресурсів і природокористування

України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-7789-467X>

***Анотація.** Презентоване дослідження містить в собі матеріали, які розкривають значення видів легкої атлетики у підготовці спортсменів з різних видів спорту, а також людей різних вікових і соціальних категорій.*

***Ключові слова:** легка атлетика, ходьба, біг, стрибки, метання, рухові якості, фізична підготовка, види спорту, тренувальне заняття*

Abstracts. *The presented research contains material that reveals the importance of athletics in the training of athletes in various sports, as well as people of different age and social categories.*

Keywords: *athletics, walking, running, jumping, throwing, motor skills, physical training, sports, training session*

Актуальність. Легка атлетика – це один із найдавніших та найбільш масових видів спорту. Програма Олімпійських ігор з легкої атлетики налічує двадцять чотири види чоловічих дисциплін та двадцять три жіночих, які збирають найбільшу кількість глядачів та вболівальників. За різноманітність і видовищність елементів, масовість, доступність та актуальність легку атлетику по праву називають «Королевою спорту». Її основу складають звичні та природні рухи людини, такі як: ходьба, біг, стрибки і метання.

Метою дослідження є визначення значимості елементів легкої атлетики в тренувальному, змагальному та відновлювальному процесі спортсменів з різних видів спорту.

Основні результати. Основні елементи легкої атлетики доступні для людей різного віку і рівня фізичної підготовки, вони не потребують особливих умов виконання, спеціальних локацій чи складного інвентарю та використовуються в програмі з фізичної культури вже з дошкільного віку.

Всі види легкої атлетики об'єднують в сучасну легкоатлетичну класифікацію:

- Ходьба (спортивна ходьба);
- Біг (гладкий, естафетний, з перешкодами);
- Стрибки (в висоту, в довжину);
- Метання (штовхання ядра, метання спису, диску, молоту);
- Багатоборства (10-борство, 7-борство).

Ходьба – це звичний спосіб пересування людини, під час якого задіяні майже всі групи м'язів тіла. Вона має важливе значення для покращення здоров'я і профілактики захворювань людей різних вікових та соціальних категорій. Під час ходьби покращується кровообіг, діяльність опорно-рухового та м'язового апарату, робота всіх органів і систем організму, підвищується настрій та загальний стан організму людини.

Залежно від рівня фізичної підготовки, стану здоров'я, поставленої мети чи вподобань людини ходьбу використовують в різноманітних аспектах:

- спортивна ходьба – це циклічний вид легкої атлетики, який характеризується узгодженим чергуванням кроків ногами, де підтримується постійний контакт з землею, з рухами рук;

- скандинавська ходьба (ходьба з палицями) сприяє зміцненню м'язового апарату всього тіла, покращує діяльність серцево-судинної та дихальної систем організму;

- піший туризм, спортивне орієнтування – це одні з найпоширеніших видів спортивного та аматорського туризму, які сприяють фізичному та інтелектуальному розвитку людини, зміцнюють м'язи та підвищують загальний рівень фізичної підготовки. Ці види фізичної активності залюбки використовують спортсмени з різних видів спорту в рекреаційний період.

- ходьба у поєднанні з бігом в повільному темпі використовується для розминки перед основними тренуваннями або, як засіб відновлення після навантаження для спортсменів з різних видів спорту;

- піші прогулянки на свіжому повітрі сприяють зміцненню здоров'я людей різного віку, статі чи рівня фізичної підготовки. Вони загартовують та підвищують опір організму різноманітним захворюванням, позитивно впливають на серцево-судинну і дихальну системи та опорно-руховий апарат людини.

Біг – це природний спосіб пересування людини, а також, один з основних засобів виховання фізичних та морально-вольових якостей організму. Бігові навички відіграють важливе значення у підготовці спортсменів в ігрових видах спорту. Особливості технічної підготовки футболістів, баскетболістів, волейболістів та гандболістів поєднують в собі елементи бігу з різною швидкістю, на різну довжину відрізків та різними способами.

Біг на короткі дистанції (спринт) є проявом швидкісних якостей людини і характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. Спринт є основою підготовки спортсменів з таких видів легкої атлетики, як стрибки в висоту і довжину, метання спису. В цих видах швидкісний біг використовують для досягнення максимальної швидкості перед

виконанням фінального зусилля. Спринт широко застосовують і в підготовці спортсменів в ігрових видах спорту.

Біг на середні дистанції є проявом швидкісної витривалості та використовується спортсменами з різних видів спорту під час розминки, заминки, активного відпочинку чи основної частини тренувального заняття.

Біг на довгі дистанції (стаєрський біг) є проявом витривалості та використовується спортсменами з різних видів спорту для зміцнення м'язів, підвищення рівня фізичної підготовки і загальної витривалості в підготовчому, основному та відновлювальному періодах.

Стрибки належить до природнього і швидкого способу подолання горизонтальних і вертикальних перешкод. Для них характерні короточасні але максимальні нервово-м'язові зусилля – швидкісно-силові якості спортсменів. Стрибки зміцнюють м'язи ніг і тулубу, виховують такі якості, як сила, швидкість, спритність і координація рухів, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля. Елементи стрибків широко використовують в змагальній та тренувальній діяльності таких видів спорту, як спортивні ігри, кросовий біг, спортивне орієнтування, бойові мистецтва, теніс, бадмінтон та інших.

Метання – це вправи у штовханні і метанні спеціальних спортивних приладів на дальність. Вони характеризуються короточасними інтенсивними зусиллями м'язів рук, плечового поясу, тулуба і ніг при їх координованій взаємодії; сприяють гармонійному розвитку усіх м'язових груп тіла людини.

Узагальнимо. Легка атлетика відіграє важливе значення в підготовці спортсменів з різних видів спорту. Її елементи використовують під час тренувального, змагального та рекреаційного періодів в підготовчій, основній і заключній частинах тренувального заняття у вигляді ходьби, бігу на різні дистанції, бігових, стрибкових та металевих вправ. Також, основні види легкої атлетики застосовують під час активного відпочинку, в період міжсезоння чи після змагального періоду.

Джерела:

1. Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни

«Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : Вид. НУБіП України, 2021. 40 с.

2. Тема 2. Легка атлетика в системі фізичного виховання. URL: https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload/Підручник/page5.html

3. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» / Уклад.: О. Отрошко, М. Костенко, В. Мирошніченко. Київ : НУБіП України, 2025. 157 с.

Здоров'я та освіта XXI століття / Health and Education XXI

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА
ПОЛІТЕХНІКА»
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ
КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ, ЕКОЛОГІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



**НАУКОВО-ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
В КРИЗОВИХ УМОВАХ /
SCIENTIFIC AND INFORMATIONAL SUPPORT
OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS
IN CRISIS CONDITIONS**

*Матеріали
II науково-практичного семінару*

*20 березня 2025 року
м. Київ*

УДК 378:37.091.12

*Рекомендовано до друку Вченою радою
гуманітарно-педагогічного факультету
Національного університету біоресурсів і природокористування України
(протокол № 9 від 17 травня 2025 року)*

Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах: матеріали II науково-практичного семінару (20 березня 2025 року, м. Київ); відп. ред. і укл. Н. О. Терентьєва. Київ: Редакційно-видавничий відділ НУБіП України, 2025. 252 с.

Відповідальний редактор і укладач:

Терентьєва Н. О., доктор педагогічних наук, професор [Національний університет біоресурсів і природокористування України]

Рецензенти:

Бахмат Н. В., доктор педагогічних наук, професор [Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка]

Білик В. Г., доктор педагогічних наук, професор [Український державний університет імені Михайла Драгоманова]

ISBN 978-617-8598-13-6

Збірник репрезентує авторські матеріали, представлені в рамках проведення II науково-практичного семінару з міжнародною участю «Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах», які органічно розкривають різні аспекти окресленої проблематики.

Матеріали стануть у нагоді науковим, науково-педагогічним, педагогічним, медичним працівникам, фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, здобувачам усіх рівнів вищої освіти, учителям-практикам і керівникам закладів освіти.

© Автори публікацій, 2025

© НУБіП України, 2025