



Луцький національний технічний університет



Федерація легкої атлетики України



Управління у справах молоді та спорту
Волинської обласної державної адміністрації



Департамент молоді та спорту
Луцької міської ради

ЛЕГКА АТЛЕТИКА В УКРАЇНІ: СЬОГОДЕННЯ І МАЙБУТНЄ

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (в змішаному онлайн-офлайн форматі)

15 листопада 2022 року

м. Луцьк – 2022

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)

М42

Легка атлетика в Україні: сьогодення і майбутнє: матеріали II наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 листопада 2022 року) / ред. В.В. Чижик, В. Я. Ковальчук Луцьк: Луцький національний технічний університет, 2022. 106 с.

Збірник розкриває актуальні питання, теорії і методика тренування у легкій атлетиці, фізіологічні та медичні аспекти тренувального процесу, роль легкої атлетики в кондиційному тренуванні та оздоровленні, питання історії та проблеми підготовки фахівців з легкої атлетики.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Коробейніков Г. В. доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

*Видається за рішенням кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцького національного технічного університету
(протокол № 7 від 6 грудня 2022 року)*

©Луцький національний технічний університет, 2022

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ У РОЗМИНЦІ СПРИНТЕРА	29
В.Д.Єднак, М.С.Васірук, ХРОБАТИН І.Я.	
ПОЗААКАДЕМІЧНА ОСВІТА ФАХІВЦІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	31
Г.В. Жукова, Т.М. Булгакова	
МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ЗМАГАЛЬНОГО ТА ІГРОВОГО МЕТОДІВ ПРИ ВИВЧЕННІ МОДУЛЯ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	33
І.С. Клш, О. П. Митчик	
СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ТА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	35
Н.А. Кулик	
СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «СПОРТИВНИЙ ВІДБІР» ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ.....	37
М.С. Мороз, І.С. Клш	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	40
А.В. НАУМОВ, І.А. ЯРМОЛЮК, О.С. БЕРЕЗЮК	
РОЛЬ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	42
О.О. ПАНАСЮК	
РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У БІГУНІВ НА 400 М З БАР'ЄРАМИ.....	44
О. О. ПАНТУС, А. П. ДЕНИСОВЕЦЬ	
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА – ДЕСЯТИБОРЦЯ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ЧИ СВІТОВОГО РІВНЯ.....	48
Л. Р. ПЕТРИНЕЦЬ, О.В. ГРЕБЕНЮК	
ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ... 52	
ПЕТРУК А.В., ПЕТРУК В.П.	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	56
О. В. РАДЧЕНКО	

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ У РОЗМИНЦІ СПРИНТЕРА

В.Д.Єднак, М.С.Васірук, Хробатин І.Я.

Тернопільський національний педагогічний університет

ім. В.Гнатюка, м.Тернопіль

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,

м.Івано-Франківськ

E-mail: ednak@ukr.net, vasiruk@ukr.net, 13101965h@gmail.com

Актуальність. Гнучкість – це здатність суглобів виконувати дії за рахунок широкого діапазону рухів. Природній діапазон рухів кожного суглобу залежить від розташування сухожилок, зв'язок та м'язів. Обмеження для суглобового діапазону рухів називається «кінцевою позицією».

Обмеження гнучкості – це одна із широко поширених причин поганої техніки та результату. Недостатня гнучкість може також загальмувати бігову швидкість і витривалість, так як м'язи повинні працювати більш напружено.

Регулярне виконання вправ на розтягання сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах. Вправи на гнучкість складають основу таких популярних систем як йога, пілатес та багатьох інших східних оздоровчих систем гімнастики. Окрім позитивного впливу на зв'язково-суглобовий і м'язовий апарат системи стрейтчинга гармонізують психоемоційний стан, регулюють роботу вегетативної нервової системи, підвищують енергетичний фон.

Мета дослідження: визначити особливості застосування вправ на гнучкість у розминці спринтерів.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація існуючих наукових даних та власного досвіду роботи.

Результати дослідження. Гнучкість та рухливість краще удосконалювати, якщо робити вправи кожного дня, а ще краще, кілька разів на день. Розтягування потрібно чергувати з обертами та вільними махами. Дуже важливо зберігати поступовість в амплітудах та зусиллях, не доводячи до болювого відчуття.

Враховуючи вікові особливості організму спортсмена, пластичність його м'язів, зв'язок, суглобів потрібно забезпечити з деяким запасом широку амплітуду рухів у різних напрямках. При цьому важливо збільшити функціональні можливості спортсмена тільки у тих ланках м'язів, котрі рухаються з великими амплітудами, і менше торкати м'язи, котрі виконують

утримуючі, несучі функції. Так, надлишкова гнучкість та рухливість у кульшовому суглобі знижують частоту спринтерського бігу.

Гнучкість дозволяє здійснювати вільний мах на більшій частині амплітуди бігового кроку, а пружність у кульшових суглобах при максимальному розведенні стегна створює пружний ефект, який сприяє більш швидкому їх зведенню. Таким чином, удосконалюючи гнучкість, тренер та спортсмен повинні прагнути до оптимального поєднання великої рухливості на основній частині амплітуди руху та достатньої пружності в зонах гальмування та зміни напрямку рухів.

Слід бути обережним, застосовуючи вправи на гнучкість та розтягування під час інтенсивніших тренувальних навантажень, в серіях змагань. Не потрібно захоплюватися вправами на розтягування після великого об'єму спринтерського бігу та особливо після бігу на розвиток спеціальної витривалості. Необхідно повністю виключити вправи на розтягування травмованих м'язів та зв'язок. Важливо використовувати увесь комплекс вправ, які удосконалюють гнучкість, рухливість, поєднуючи їх з маховими обертовими вправами і вправами на розслаблення.

Вагоме місце повинні займати вправи на гнучкість і у розминці спринтера. Завдання розминки – якнайкраще підготувати м'язи та суглоби до наступної швидкісної роботи.

В останні роки тренери-новатори почали більше використовувати активний, динамічний підхід до вправ на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах під час розминки.

На нашу думку розминка відіграє ключову роль у тренуванні, а зокрема і у розвитку гнучкості. Вона повинна складатись з чотирьох взаємопов'язаних частин:

Перша – це вправи статичного характеру на суглоби та сухожилки тривалістю кожна 10-15 сек. З метою стимулювати виділення синовіальної рідини.

Друга – повільний біг з метою підготовки функціональної, м'язової систем для роботи в основній частині заняття.

Третя – вправи на місці на гнучкість у динамічному режимі помірної інтенсивності для усіх груп м'язів, застосовуючи масажний рол та резинові джгути.

Четверта – активні вправи динамічного характеру з максимальною амплітудою на розвиток швидкості скорочення м'язів-антагоністів. Це явище називається «функціональною гнучкістю», а вправи які застосовуються при

цьому – мобілізаційними. Така розминка всебічно готує організм спортсмена до роботи, а також запобігає травматизму.

Щоб збільшити амплітуду руху суглоба, м'язи повинні бути розтягнуті за межами звичайної опірності. Для цього застосовуються стретчингові статичні вправи. Існує два основних види стретчингових вправ: активний стретчинг та пасивний стретчинг. При активному стретчингу спортсмен сам контролює рух. Ці вправи виконують в «кінцевій позиції». У статичному режимі їх тривалість 6-10 сек. Якщо ж активний, статичний стретчинг проводиться для розвитку гнучкості та рухливості у ході окремого тренування, розтягування утримується на протязі 15-30 сек.

При пасивному стретчингу вправи виконуються у кінцевому положенні за допомогою партнера. Спортсмен активно переходить у кінцеве положення, а партнер поступово збільшує на нього тиск. Такі вправи можуть виконуватися при відповідному рівні ЗФП та індивідуальному м'язовому контролі.

Висновок. Використання у розминці вправ на гнучкість активного та динамічного характеру сприятимуть підвищенню результативності тренувальної або змагальної діяльності спринтера.

ПОЗААКАДЕМІЧНА ОСВІТА ФАХІВЦІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Г. В. Жукова, Т. М. Булгакова

E-mail: galinazh1299@gmail.com, bulgakova_a_0702@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Запити навчатися протягом життя стають дедалі актуальнішими і змальовують не тільки економічну потребу, а й відображення стабільності країни, оскільки освіта є магістральною складовою суспільної, фахової та соціальної галузей. Формальна, неформальна й інформальна освіта є напрямками забезпечення непохитності основ держави, відповідає умовам професійно-культурного простору фахівців з легкої атлетики.

Спортсмен може відповідати швидкоплинним вимогам ринку праці тільки в тому випадку, коли він у змозі постійно вчитися і оптимально використовувати накопичений освітній капітал. У системі освіти мають бути закладені можливості не тільки академічної, а й позаакадемічної освіти, куди ми пропонуємо включити неформальну і інформальну види освіти. Термін «позаакадемічна освіта» підкреслює функціональну специфіку одержуваних знань фахівцями із легкої атлетики, це освіта, яка має забезпечити безперервне оновлення їх професійних знань і навичок [1, 2].