

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ПРО ЛЕГКУ АТЛЕТИКУ, ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ДОКАЗ ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Ковпак П. І., Деркач В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Постановка проблеми. Легкоатлетичні вправи проводилися з метою фізичної підготовки, а також для проведення змагань ще в глибокій старовині. Але історія легкої атлетики, як прийнято вважати, почалася зі змагань з бігу на олімпійських іграх Стародавньої Греції (776 рік до нашої ери).

Вважається, що початок історії сучасної легкої атлетики поклали змагання з бігу на дистанцію близько 2 км учнів коледжу в м. Регбі (Англія) в 1837 р., після чого такі змагання стали проводитися в інших навчальних закладах Англії [2].

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах та ін. [3].

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Мета – ознайомлення з основною термінологією легкої атлетики, практичний доказ ефективності спеціальних вправ.

Завдання:

1. Зробити огляд основних легкоатлетичних понять;
2. Розглянути основні правила проведення змагань;
3. Визначити різницю між видами легкої атлетики;
4. Розглянути існуючі організації і проблеми розвитку цього виду спорту на Україні.
5. Доказати ефективність спеціальних вправ для розвитку швидкісних якостей.

Аналіз останніх публікацій та виклад основного матеріалу. Легкоатлетичні вправи поділяються на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу діляться на види, різновиди і варіанти.

Ходьба і біг – природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла. Завдяки цьому підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем

організму. Ходьба як фізична вправа має передусім оздоровче значення. Біг – один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це і засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження працездатності. Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Ходьбою і різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження [4].

Спортивна ходьба відрізняється від звичайної технікою рухів і має вдвічі більшу швидкість, що, звичайно, вимагає підвищених енергозатрат. Заняття спортивною ходьбою зміцнюють внутрішні органи і системи, поліпшують їх працездатність.

Змагання з ходьби проводять на бігових доріжках стадіонів і на звичайних дорогах на дистанціях від 3 до 50 км включно. Учні (юнаки) 15-16 років змагаються лише на дистанціях 3 і 5 км, а 17-18 років – на 3,5 і 10 км[2].

Біг – найпоширеніший вид фізичних вправ, що входить до багатьох видів спорту (наприклад, спортивних ігор). Перед стрибком чи метанням спортсмен звичайно робить розбіг. У легкій атлетиці біг поділяють на гладкий, з перешкодами, естафетний і в природних умовах.

Гладкий – це біг по біговій доріжці стадіону (по колу проти годинникової стрілки) на дистанції від 30 до 30 000 м, сюди належать також біг на час – годину і дві години. Гладкий біг може бути на короткі (до 400 метрів включно), середні (500-2000), довгі (3000-10000) і наддовгі (до 42195 м) дистанції. Юнаки можуть змагатися на дистанціях до 5000 м, дівчата – до 1000 м включно. На дистанції 400 м включно учасники біжать окремими доріжками, на 800 м – перші два повороти окремими, а решту – по спільній доріжці, на більші дистанції – по спільній доріжці.

Біг з перешкодами має два різновиди. Для бар'єрного бігу на дистанція від 50 до 400 м рівномірно ставлять штучні однотипні перешкоди. Біг з перешкодами на 1500, 2000 і 3000 м проводиться через міцно встановлені (не перекидаються) бар'єри і яму з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону. Хлопці шкільного віку можуть змагатися на всіх дистанціях, а дівчата – лише в бар'єрному бігу до 100 м включно.

Естафетний біг належить до командного виду: дистанція поділена на кілька етапів і кожен спортсмен пробігає лише один етап. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями (кільцеві або зіркові).

Біг у природних умовах має два різновиди. Крос проводиться по пересіченій місцевості (полями, луками але частіше у лісі) на дистанціях до 14 км включно. У кросі учні можуть змагатися на дистанціях 1, 2, 3, 5 км, а учениці – на 500 м, 1, 2 і 3 км. Другий різновид бігу в природних умовах – дорогами (польовими, шосейними) на дистанціях від 15 до 42 км 195 м. Традиційні пробіги також проводяться по дорогах[5].

Стрибок належить до природного і швидкого способу долаття перешкод: для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м'язові зусилля. Стрибки зміцнюють м'язи ніг і тулуба, розвивають такі якості, як сила, швидкість, спритність і сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля.

Стрибки можна виконувати з місця і з розбігу[3].

Легкоатлетичні стрибки з розбігу поділяються на два види: через вертикальні перешкоди (у висоту і з жердиною) і через горизонтальні (у довжину і потрійний). Хлопці можуть змагатися з усіх видів стрибків, дівчата – з стрибків у висоту і довжину.

Метання – це вправи у штовханні і киданні спеціальних спортивних приладів на дальність. Вони характеризуються короткочасними інтенсивними («вибуховими») зусиллями м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг при їх координованій взаємодії. Метання сприяють гармонічному розвитку всієї мускулатури тіла.

Правила змагань з бігу і ходьби. Біг на дистанціях до 110 м виконується по прямій доріжці; біг на інших дистанціях і ходьба (крім кросового бігу, пробігів і ходьби по дорогах) – по круговій доріжці проти стрілки годинника.

Для забігів і заходів на 5000 м і довші дистанції стартуючи не повинно бути більше ніж 25 чоловік. Змагання треба організовувати так, щоб остаточна перемога визначалася в безпосередній боротьбі найсильніших легкоатлетів у фіналі. Порядок потрапляння учасників у наступні кола змагання чи проведення зразу фінальних забігів обговорюють у положенні про змагання або встановлює суддівська колегія, про що заздалегідь повідомляє представникам команд і учасникам [1].

Старт. Доріжки, по яких повинні стартувати учасники забігу (або місце старту, рахуючи від внутрішньої бровки, якщо спортсмени біжать по одній доріжці), визначають жеребкуванням, – як правило, заздалегідь. Спортсменам не дозволяється мінятися між собою доріжками чи місцями старту.

Для підготовки до старту відводиться до 2-х хвилин, починаючи від чергового забігу. На старті спортсмени не повинні торкатися один одного.

На дистанціях до 400 м включно для початку бігу стартер подає дві попередні команди: «На старт!» і «Увага!», а потім дає сигнал початку бігу пострілом або гучною командою «Марш!» і різко опускає прапорця; на решті дистанцій – «На старт!» і «Марш!» [3].

Правила змагань з стрибків. Учасники виконують кожну спробу по черзі. Дозволяється розмічувати свій розбіг і до початку змагань виконати визначену суддівською колегією кількість пробних незалікових стрибків під наглядом суддів. З моменту виклику до виконання чергової спроби спортсмен повинен затрачувати не більше 2 хвилин при стрибках у висоту, довжину і потрійному і не більше 3 хвилин при стрибку з жердиною.

Спробу зараховують після команди старшого судді «С!», який при цьому піднімає вгору білий прапорець. Якщо стрибок не зараховується, суддя командує «Ні!» і піднімає червоний прапорець. Сигнали можна подавати і одним прапорцем: правильний стрибок – прапорець вгору, не зарахований – відмашка опущеним вниз прапорцем.

Головним органом управління справами легкої атлетики є Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій IAAF, заснована в 1912 році після стокгольмської Олімпіади. IAAF встановлює правила проведення змагань і наглядає за їх дотриманням, офіційно засвідчує світові рекорди та забезпечує організацію міжнародних змагань. IAAF налічує 212 національних федерацій, тобто включає в себе усі країни світу і навіть деякі території, які ще не отримали офіційної незалежності.

Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій має шість континентальних підрозділів. Європейська асоціація легкої атлетики заснована в 1970 році. В Україні розвитком легкої атлетики займається Федерація легкої атлетики України [1].

Легка атлетика в Україні. Україна традиційно одна з провідних націй в легкій атлетиці. Українським спортсменам належать світові рекорди: Сергій Бубка є власником світового рекорду в стрибках з жердиною, Інесі Кравець належить світовий рекорд у потрійному стрибку, Юрію Седих – в метанні молота, а українська багатоборка Наталія Добринська володіє світовим рекордом в п'ятиборстві. Розвиток легкої атлетики в Україні має також чимало проблем, зв'язаних із застарілою інфраструктурою, нестачею фінансування, старінням тренерських кадрів[5].

Експериментальний доказ ефективності проведення спеціальних вправ для покращення швидкісних якостей спортсмена.

Основною цілю дослідження було практично довести ефективність спеціальних вправ для покращення результатів.

Об'єктом дослідження виступили 20 спортсменів віком від 14 до 18 років МСДЮСШОР з легкої атлетики.

Предметом дослідження були:

-спеціальні вправи для розвитку швидкості для покращення результатів в бігу на короткі дистанції;

-вправи зі спортивними снарядами (штангами, гантелями, гирями) для покращення результатів в бігу на короткі дистанції.

Методи дослідження:

1. Узятих спортсменів поділили на дві групи по 10 чол. у кожній;

2. Провели забіги на дистанціях 100 і 200 м.

3. Записали результати.

4. Одній групі (першій) розписали план спеціальних вправ для покращення швидкості, у яких входили такі вправи:

-стрибки на скакалці на кількість разів за хвилину;

- човниковий біг;
- біг з високим підніманням стегна;
- біг в упорі;
- біг з опором(біговий парашут);
- швидка зміна ніг у випаді;
- координаційні сходи для покращення швидкісних якостей.

5. Іншій (другій) групі розписали план вправ зі спортивними снарядами, у яких входили такі вправи:

- присідання зі штангою;
- випади з гантелями;
- ривок гирі на швидкість;
- зміна ніг у випаді з штангою;
- становя тяга;

6. Протягом місяця спортсмени включали у свої тренування ті чи інші методи.

7. Через місяць спортсмени знову змагалися на дистанції 100 и 200 м.

8. Результати першої групи значно покращилися зрівнюючи з результатами тих же спортсменів місяць тому, при тому покращилась і сама техніка виконання бігу;

9. Друга група показала деякий приріст результатів, але набагато менший ніж перша, при тому техніка бігу стала гірше, це пояснюється певних гіпертонусом у спортсменів, які виконували більш силові вправи.

ВИСНОВКИ. Легка атлетика – один з основних масових видів спорту, яка посідає гідне місце в системі фізичного виховання. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення і входить до програм уроків з фізичного виховання в школах та вузах, а також є доступним засобом фізичного виховання для осіб з різними вадами. Результатом проведеної роботи стало підтвердження того, що якщо наша головна ціль – це покращення швидкісних якостей спортсмена за короткий проміжок часу, то основу наших тренувань повинні складати спеціальні вправи для розвитку швидкісних якостей, які виконувалися групою під №1, так як вони показали значний приріст результату в бігу на короткі дистанції, порівнюючи з приростом групи під № 2.

Література

1. Агненкова В. А. Королева спорта. – СПб: Ю-Питер, 2000. – 198с.
2. Демідова І.В. Історія розвитку видів легкої атлетики. Методична розробка. – Миколаїв, 2011. – 121с.
3. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2006
4. Програма розвитку легкої атлетики в Україні // Вісник ФЛАУ. – 2005. № 6.
5. Шилаєв Е. С. Розвиток легкоатлетичних видів спорту в Україні // Вісник КНЕУ, 2000. № 3.