

У 2008 році розряди воркауту придумав спортсмен з України Євген Козирєв. Незважаючи на неофіційність розряди мотивують атлетів, дають поштовх і бажання вдосконалювати своє тіло.

Література

1. Сучасні технології у фізичному вихованні та спорті: Матеріали всеросійської науково-практичної конференції з міжнародною участю / Під ред. А. Ю.Фролова. Х.:ТППО, 2019. 382 с.

Пахота Є., студент групи 102-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК НАЙПОПУЛЯРНІШИЙ ВИД СПОРТУ

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань і спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба.

Результати бігових дисциплін оцінюються з огляду на місце, яке спортсмен посів, або на час, який був ним показаний, на фініші, в той час як переможцем у стрибках та метаннях є атлет, що найдовше або найвище стрибнув, чи найдовше метнув знаряддя за результатами серії спроб. Відносна простота змагань та відсутність необхідності у коштовному обладнанні роблять легку атлетику одним з найпопулярніших видів спорту у світі. Легка атлетика складається, переважно, з індивідуальних дисциплін за виключенням естафетних стартів та змагань, в яких додаються індивідуальні показники спортсменів задля визначення команди-переможця (наприклад, у кросі).

Організовані легкоатлетичні змагання беруть свій початок з 776 до н. е., коли були проведені перші античні Олімпійські ігри. Правила та формат проведення змагань із сучасних легкоатлетичних дисциплін були розроблені у Західній Європі та Північній Америці у 19 та 20 сторіччях, та були згодом перейняті в інших куточках планети. Переважна більшість сучасних найважливіших змагань організовуються та проводяться під егідою керівного органу світової легкої атлетики – Світової легкої атлетики та її 214 країн-членів.

Легкоатлетичні види формують кістяк змагань на літніх Олімпійських іграх. Крім цього, найголовнішим легкоатлетичним змаганням є Чемпіонат світу з легкої атлетики, що включає змагання з бігових та технічних дисциплін на стадіоні, марафонський біг та спортивну ходьбу. Інші найбільш престижні змагання включають, наприклад, Чемпіонат світу з легкої атлетики в

приміщенні, Чемпіонат світу з напівмарафону та змагання серії «Діамантова ліга».

Слід зауважити, що легка атлетика поділяється на такі підгрупи:

1. Біг. Бігові дисципліни включають: спринтерський біг (дистанції до 400 м включно); біг на середні (дистанції до 3000 м включно) та довгі дистанції (дистанції довші за 3000 м); бар'єрний біг; шосейний біг (дистанції будь-якої довжини до марафонської включно); естафетний біг; кросовий біг; гірський біг; біг на ультрамарафонські дистанції; трейловий біг; спортивна ходьба; стрибки; метання; багатоборство.

Найбільш популярні бігові дисципліни (загалом – 15) представлені в легкоатлетичній олімпійській програмі:

- три дисципліни спринтерського бігу: 100, 200 та 400 м;
- три дисципліни бігу на середні дистанції: 800, 1500 м; 3000 м з перешкодами;
- дві дисципліни бігу на довгі дистанції: 5000 та 10000 м;
- марафонський біг
- три дисципліни бар'єрного бігу: 100 м (суто у жінок), 110 м (суто у чоловіків) та 400 м;
- три естафетні дисципліни: 4×100 м та 4×400 м у чоловіків та жінок, а також естафета 4×400 м серед змішаних команд (по два чоловіки та жінки у кожній).

Окремі інші популярні бігові дисципліни, що не входять до олімпійської програми, включають:

- біг на 60 м у приміщенні;
- біг на 1 милю у приміщенні та на стадіоні;
- шосейний біг на 10-кілометровій та напівмарафонській дистанціях.

2. Спортивна ходьба. Порівняно зі звичайною ходьбою, від учасників змагань зі спортивної ходьби, як групи легкоатлетичних дисциплін, вимагається дотримання двох ключових правил, за повторюване порушення яких спортсмен знімається з дистанції):

- спортсмен повинен постійно здійснювати контакт із землею, щоб при цьому не відбувалося видимої для людського ока втрати контакту з доріжкою;
- винесена вперед (опорна) нога повинна бути повністю випрямлена (не зігнута в колінному суглобі) з моменту першого контакту із землею до проходження вертикалі.

Швидкість спортивної ходьби в 2–2,5 рази вище звичайної, що досягається як довжиною (105–115 см), так і частотою (180–200 на хвилину) кроку.

3. Стрибки. Стрибкові дисципліни у легкій атлетиці, всі з яких – олімпійські, поділяють на горизонтальні та вертикальні. До горизонтальних стрибків належать стрибки у довжину та потрійний стрибок. Вертикальні стрибкові дисципліни представлені стрибками у висоту та стрибками з жердиною.

4. **Метання.** Метання являє собою комплекс спортивних дисциплін легкої атлетики, що включає метання диска, списа, молота та інших спортивних снарядів, а також штовхання ядра на дальність.

5. **Багатоборство.** Багатоборства включають змагання із кількох легкоатлетичних дисциплін, і переможець визначається за сумою очок, які даються за результат у кожній дисципліні. До сучасної олімпійської програми входять десятиборство у чоловіків та семиборство у жінок. До 1980 р. жіночі змагання проводилися з п'яти видів, утворюючи п'ятиборство. До чоловічого десятиборства входять чотири бігові дисципліни, три стрибкові та три металеві.

Змагання у залах проводяться за вкороченою програмою, оскільки деякі з дисциплін, такі як метання списа, наприклад, потребують простору.

Легка атлетика – один з найдавніших видів спорту. За багато століть до нашої ери деякі народи Азії і Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав у Стародавній Греції. Перші Олімпійські ігри давнини, про які збереглися достовірні записи, відбулися в 776 р. до н. е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192,27 м). У 724 р. до н. е. проводився біг вже на 2 стадії, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію – 24 стадії. Перемога на іграх цінувалася дуже високо. Чемпіонам надавали великі почесті, обирали на почесні посади, в їх честь будували монументи. Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий факел. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а 708 р. до н. е. вперше були проведені змагання з багатоборства – пентатлону, в який входив біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок в довжину (під час розбігу атлет тримав в руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба (панкратіон). У 393 р. н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв'язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу Римської імперії. Разом з Олімпійськими іграми античності на довгий час зник і грецький ідеал виховання гармонії тіла й духу, фізичної краси й духовного благородства. Більше тисячоліття повинно було пройти, щоб у новій ситуації, тепер вже не на національному, а на міжнародному рівні було відроджено Олімпійські ігри.

Основні причини, чому ж варто займатися легкою атлетикою:

- фізичні навантаження прирівнюються до роботи в спортзалі;
- розвиває спритність та мислення;
- розвиває координацію;
- розвиває реакцію;
- зміцнює м'язи стопи та всього тіла.

Отже, кожен має свою особисту мотивацію для заняття спортом, але в більшості випадків мета одна – рельєфне та красиве тіло. Завдяки легкій атлетиці зміцнюється серцева, дихальна і кісткова системи. Розвивається сила, координація, спритність, швидкість, витривалість, імунітет. Також це позитивно позначається на психологічному рівні й емоційному інтелекті: людина вчиться ставити цілі та йти до них, спорт допомагає їй справлятися з невдачами, не боятися висловлювати свої емоції.

Література

1. <https://blog.decathlon.ua/legka-atletika-dlia-dtei-poradi-vd-r.html>
2. https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика

Радченко І., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту
Пермяков О. А.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТАКТИЧНІ СИСТЕМИ ВЕДЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ БОРотьБИ У ФУТБОЛІ У ХХ – НА ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТЬ

«Українці – футбольна нація». Дане гасло є цілком обґрунтованим, адже з однієї сторони ми маємо сотні тисяч вболівальників українського футболу, з іншої – бажання значної кількості молодих українців опанувати саме цей вид спорту у професійному плані. Згідно соціологічного опитування футбольних експертів, кожен 2-ий українець у дитячому та юному віці грає в футбол, половина з них відвідує дитячі юнацькі спортивні школи.

Тому метою статті є висвітлення особливостей тактичних систем ведення змагальної боротьби у футболі. У ході дослідження ми проаналізували тактику гри 12 команд провідних елітних чемпіонатів. Загальна кількість проаналізованих ігор становить 48 ігор в яких взяло участь понад 150 футболістів. Для визначення тактичної побудови гри ми проаналізували особливості групових та командних тактичних взаємодій, стилі ведення гри, тактичних схем, які найчастіше використовують команди, системи за якими гравці переміщуються по футбольному полю. Аналізуючи відеозаписи ігор ми досліджували кількість атак виконаних поступовим нападом, (через центр, за допомогою флангів, по всій ширині полі) та швидким проривом.

Вкажемо, що серед тактичних схем гри в Європі домінуючими є система гри «1+4+3+3», яка передбачала перебудову середньої лінії та лінії нападу завдяки переходу одного нападаючого в середню лінію. Наявність трьох гравців в середній лінії дозволяє активно включати в атаку не менше двох з них. Не слід також забувати, що суперники не знають заздалегідь, які саме гравці середньої лінії підключаються до нападу. Це вносить елемент несподіваності в дії нападаючих тим самим ускладнюючи організацію захисту [1].

При використанні даної системи один з центральних захисників отримує можливість активно втручатись в нападаючі дії команди. Паралельно з цим більшість команд використовують також системи гри «1+4+4+2». При грі за даною системою гравців розташовуються в три лінії: лінія захисту з чотирьох гравців, середня лінія – також з чотирьох гравців и лінія нападу – з двох