



## **Підручник - Легка атлетика, спорт**

### 1. Вступ

- 1.1 Що таке легка атлетика?
- 1.2 Історія легкої атлетики
- 1.3 Значення і цілі легкої атлетики

### 2. Laufdisziplinen

- 2.1 Спринт
  - 2.1.1 Техніка і стиль бігу
  - 2.1.2 Startübungen
  - 2.1.3 Курвенлауф
- 2.2 Біг на довгі дистанції
  - 2.2.1 Тренування та стратегії на витривалість
  - 2.2.2 Тактика в бігу на довгі дистанції
- 2.3 Гонка з бар'єрами
  - 2.3.1 Hürdentechnik
  - 2.3.2 Навчання та підготовка

### 3. Sprungdisziplinen

- 3.1 Стрибки в довжину
  - 3.1.1 Технологія і процедура
  - 3.1.2 Sprungkrafttraining
- 3.2 Стрибки у висоту
  - 3.2.1 Фосберійський флоп та інші техніки
  - 3.2.2 Координаційне навчання
- 3.3 Потрійний стрибок
  - 3.3.1 Фази потрійного стрибка
  - 3.3.2 Sprungtechniken

### 4. Wurfdisziplinen

- 4.1 Постріл
  - 4.1.1 Основи техніки удару
  - 4.1.2 Силі тренування штовхачів ядра
- 4.2 Метання диска
  - 4.2.1 Техніка кидків і скручування
  - 4.2.2 Навчання вдосконаленню техніки метання
- 4.3 Метання списа
  - 4.3.1 Форми захоплення і кидка
  - 4.3.2 Тренування та техніка метання списа

### 5. Багатоборство

- 5.1 Десятиборство і гептатлон
  - 5.1.1 Дисципліни та підрахунок балів
  - 5.1.2 Навчання та підготовка до багатоборства

### 6. Технічні помилки та запобігання травматизму

- 6.1 Виявлення та виправлення технічних помилок
- 6.2 Профілактика травматизму та управління ним у легкій атлетиці



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### 7. Легка атлетика в школі та популярних видах спорту

#### 7.1 Легка атлетика в школі

##### 7.1.1 Дидактичні та методичні підходи

##### 7.1.2 Заохочення молодих талантів

#### 7.2 Легка атлетика для спортсменів-аматорів

##### 7.2.1 Навчання Altersgerechtes

##### 7.2.2 Масові змагання та заходи

### 8. Підготовка та стратегії конкуренції

#### 8.1 Розумова підготовка до змагань

#### 8.2 Тактичні міркування та стратегії змагань

#### 8.3 Харчування і гідратація до і під час змагань

### 9. Правила та організація змагань

#### 9.1 Головні правила легкої атлетики

#### 9.2 Організація та процедура змагань

### 10. Легка атлетика та етика

#### 10.1 Чесна гра та спортивні цінності

#### 10.2 Допінг-профілактика та антидопінгові правила

### 11. Перспективи розвитку легкоатлетичного спорту

#### 11.1 Технологічні досягнення та їх вплив

#### 11.2 Тенденції та виклики в легкоатлетичному спорті

### 12. Schlussbetrachtung

#### 12.1 Огляд та погляди на легку атлетику



## **Підручник: Легка атлетика Спорт**

### **1. Вступ**

#### **1.1 Що таке легка атлетика?**

Легка атлетика - це вид спорту, який охоплює різноманітні дисципліни, спрямовані на вимірювання та розвиток спортивних навичок людини, таких як швидкість, витривалість, сила, спритність та координація. Коріння легкої атлетики йдуть в глибоку давнину, коли спортивні змагання були важливою частиною суспільного життя. У наш час легка атлетика є одним з найпопулярніших і поширених видів спорту в усьому світі.

До основних категорій легкої атлетики відносяться бігові дисципліни, стрибкові дисципліни, метання і багатоборство. Кожна категорія має різні підкатегорії та специфічні методики, які розробляються та вдосконалюються спортсменами.

Дисципліни легкої атлетики проводяться в індивідуальних змаганнях, естафетах та багатоборстві. В індивідуальних змаганнях спортсмени змагаються поодиночі і намагаються досягти найкращих результатів у своїх дисциплінах. Естафети вимагають, щоб кілька спортсменів працювали разом як команда, щоб пройти жердину або маркер по заданій трасі. Багатоборство - це комбінації різних дисциплін, таких як десятиборство або гептатлон, які перевіряють навички багатоборства спортсменів.

Легка атлетика - це вид спорту, яким займаються як чоловіки, так і жінки в різних вікових групах, від школярів і спортсменів-любителів до професійних спортсменів міжнародного рівня. Це не тільки дає можливість покращити фізичну форму, але й сприяє розвитку командного духу, дисципліни, змагального духу та самореалізації.

Змагання з легкої атлетики проходять на різних рівнях, від місцевих та національних заходів до міжнародних чемпіонатів, таких як Олімпійські ігри та чемпіонати світу. Легка атлетика має давні традиції як олімпійський вид спорту і є невід'ємною частиною спортивної програми на Олімпійських іграх.

В цілому, легка атлетика - це універсальний і захоплюючий вид спорту, який подобається людям різного віку і виховує широкий спектр спортивних навичок і талантів. Він залишається символом справедливості, відданості та спортивної досконалості.

#### **1.2 Історія легкої атлетики**

Історія легкої атлетики сягає глибокої давнини, коли легкоатлетичні змагання були важливою частиною культури і суспільства. Найбільш ранні задокументовані легкоатлетичні події відбувалися в Греції, особливо під час стародавніх Олімпійських ігор, які почалися близько 776 року до нашої ери. Ці ігри були присвячені Зевсу, батькові богів, і проводилися кожні чотири роки в Олімпії. Вони включали в себе змагання з бігу, стрибків і метань, які вважаються основами сучасної легкої атлетики.

У Стародавній Греції існували різні легкоатлетичні дисципліни, в тому числі стадіонний біг (бігова дистанція близько 200 метрів), біг на довгі дистанції (доліхос), метання списа і стрибки в довжину. Спочатку змагання проводилися оголеними, щоб забезпечити справедливість і рівність. Переможці нагороджувалися славою і славою, а їх імена заносилися в підручники історії.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Після закінчення античних Олімпійських ігор в 393 році нашої ери в ході християнізації Римської імперії легка атлетика надовго відійшла на другий план. Лише в сучасності, в 19 столітті, легка атлетика пережила відродження і стала популярним видом спорту у Великобританії та інших європейських країнах.

Створення «Атлетичного клубу» в Англії в 1860 році вважається початком сучасної легкої атлетики. Клуб організовував регулярні змагання з різних дисциплін і заклав основу для міжнародних змагань. У 1896 році в Афінах були проведені перші сучасні Олімпійські ігри, де легка атлетика становила значну частину програми.

Згодом легка атлетика розвивалася, вводилися нові дисципліни, удосконалювалася техніка. У 1920-х і 1930-х роках легка атлетика пережила особливий розквіт з видатними спортсменами, такими як Джессі Оуенс, який виграв чотири золоті медалі на Олімпійських іграх 1936 року в Берліні.

Легка атлетика ставала все більш інституціоналізованою та інтернаціоналізованою. У 1912 році була заснована Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (IAAF, нині World Athletics), яка сприяє розвитку та організації спорту в усьому світі. IAAF також встановлює правила та організовує міжнародні змагання, такі як чемпіонати світу та континентальні ігри.

У новітній історії легка атлетика продовжувала випускати видатних спортсменів, які побили рекорди і розсунули межі людської діяльності. Дисципліна залишається важливою частиною Олімпійських ігор та інших міжнародних спортивних заходів, захоплюючи мільйони глядачів у усьому світі. Історія легкої атлетики відзначена традиціями, пристрастю і прагненням до спортивної досконалості.

### 1.3 Значимість і цілі легкої атлетики

Легка атлетика має велике значення в сфері спорту і грає важливу роль в суспільстві. Їх різноманітні дисципліни сприяють розвитку різних спортивних навичок та сприяють фізичній підготовці, розумовій силі та соціальному розвитку учасників. Важливість легкої атлетики можна проілюструвати наступними моментами:

- a) Зміцнення здоров'я та фізичної форми: легка атлетика забезпечує комплексну підготовку всього тіла. Завдяки різноманітним змаганням з бігу, стрибків та метань покращується витривалість, сила, спритність та координація, що призводить до кращої фізичної підготовки та здоров'я.
- b) Розвиток талантів та просування молодих талантів: легка атлетика є ідеальним видом спорту для визнання та просування талантів на ранній стадії. Діти та підлітки можуть розвивати свої спортивні навички в різних дисциплінах і відкривати, де лежать їхні сильні сторони.
- c) Змагальний дух та чесна гра: змагання з легкої атлетики сприяють спортивним амбіціям та змагальному духу. У той же час спорт надає великого значення чесній грі та дотриманню правил, що передає важливі цінності, такі як повага та чесність.
- d) Командний дух та соціальні навички: Хоча легка атлетика часто розглядається як індивідуальний вид спорту, існують також естафетні змагання та багатоборство, які вимагають командної роботи. Це виховує командний дух і вміння працювати разом.
- e) Особистий розвиток та впевненість у собі: Виклики та успіхи в легкій атлетиці допомагають підвищити впевненість у собі учасників та підтримують їх у їхньому особистому розвитку. Постановка і досягнення спортивних цілей також можуть переноситися на інші сфери життя.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Цілі легкої атлетики різноманітні і можуть змінюватися в залежності від індивідуальних амбіцій і цілей тренувань. Деякі з основних цілей:

- Удосконалення спортивних навичок: Легка атлетика спрямована на вдосконалення техніки бігу, стрибків та метань спортсменів з метою підвищення їх продуктивності у відповідних дисциплінах.
- Досягнення особистих рекордів: Спортсмени ставлять собі за мету перевершити свої особисті рекорди і постійно вдосконалюватися.
- Змагальні досягнення: Багато спортсменів прагнуть досягти успіху в змаганнях, будь то на місцевому, національному чи міжнародному рівні.
- Зміцнення здоров'я: Для спортсменів-аматорів та спортсменів-любителів основна увага часто приділяється зміцненню здоров'я та благополуччя. Легка атлетика дає можливість тренуватися і залишатися активними.
- Участь у великих спортивних заходах: Деякі спортсмени мріють взяти участь в Олімпіаді, чемпіонаті світу або інших великих спортивних заходах і представити свою країну.

Загалом, легка атлетика пропагує різноманітні позитивні цінності та характеристики, такі як здоров'я, справедливість, командний дух та особистий розвиток. Це позачасовий вид спорту, який відіграє важливу роль як для найкращих спортсменів, так і для спортсменів-любителів.

## 2. Laufdisziplinen

### 2.1 Спринт

#### 2.1.1 Техніка і стиль бігу

Техніка і стиль бігу мають вирішальне значення для ефективного і успішного виступу в бігових дисциплінах легкої атлетики. Правильна техніка бігу покращує швидкість, витривалість і знижує ризик травм. Ось кілька важливих аспектів техніки і стилю бігу:

- Початкове положення: Початкове положення має вирішальне значення для швидкого старту. Спринтери займають так звані «стартові колодки» для забезпечення потужного старту. Корпус вирівнюється в лінію, руки спираються на стартові колодки, а стопи розташовуються в стартових колодках.
- Позиція зльоту: Позиція зльоту важлива для вибухового старту. Тулуб трохи нахилено вперед, а руки розміщені близько до підлоги, щоб забезпечити сильний відштовхування.
- Біговий рух: У спринті біговий рух характеризується швидкою і ритмічною послідовністю кроків. Руки рухаються паралельно тулуба і підтримують рух ногами. Лікті повинні бути зігнуті приблизно під кутом 90 градусів.
- Кріплення стопи: Стопа повинна бути розміщена під центром ваги тіла під час бігу. Спринтери часто ходять навшпиньках, щоб мінімізувати час контакту з землею і збільшити швидкість. У бігу на довгі дистанції частіше зустрічається плесновий або п'ятковий біг.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Довжина та частота кроку: Ідеальна довжина та частота кроку змінюються залежно від відстані. У спринті більш короткі, швидкі кроки ефективніші, тоді як у бігу на довгі дистанції перевага віддається довшим, контрольованим крокам.
- Постава: Вертикальна і розслаблена поза важлива для оптимізації дихання і руху. Плечі повинні бути розслаблені, а погляд спрямований вперед.
- Техніка рук: Руки відіграють важливу роль у бігу та підтримці руху ногами. Вони повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів і рухатися в ритмічному такті.
- Дихання: Контрольоване і глибоке дихання має вирішальне значення для хорошої роботи. Спортсмени повинні бути обережними, щоб дихати ритмічно і координувати дихання зі своїм біговим рухом.
- Передача потужності: Ефективна техніка бігу дозволяє краще передавати енергію від землі до тіла, що призводить до більш високої швидкості.

Важливо відзначити, що техніка бігу може змінюватися індивідуально і залежить від різних факторів, таких як статура, швидкість, дисципліна і рівень підготовки. Спортсмени повинні регулярно переглядати і вдосконалювати свою техніку бігу під керівництвом досвідченого тренера, щоб повністю розкрити свій потенціал і уникнути травм. Вправи на техніку бігу, тренування з бігу та аналіз відео є корисними інструментами для вдосконалення та оптимізації техніки.

### 2.1.2 Startübungen

Вправи на зліт є важливою частиною спринтерських тренувань і використовуються для поліпшення вибуховості, координації і техніки на старті. Хороший старт має вирішальне значення для досягнення оптимального прискорення і закладення основи для успішної гонки. Ось кілька ефективних стартових вправ:

- Блокові старты: Блокові старты - це базова стартова вправа в спринтерських тренуваннях. Спортсмени беруть стартові коридори і відпрацьовують правильну стартову процедуру. Ви навчитеся позиціонувати себе в стартових коридорах, приймати сильну стартову позицію і вибухово відштовхуватися від блоків.
- Старт кочення: Ця вправа виконується без стартових колодок. Замість цього спортсмени стартують в бігу і прискорюються з кочення. В результаті вони вчаться вдосконалювати правильний стартовий рух і робити перші кроки ефективними.
- Киньте крокові стрибки: Ця вправа покращує вибухонебезпечність при запуску. Спортсмени роблять короткий стрибок однією ногою вперед і приземляються на іншу ногу. При цьому вони повинні швидко і потужно відштовхуватися, щоб тренувати свою стрибучу силу.
- Почніть вправи з предметом: Спортсмени можуть тримати в руках м'яч або гантель під час виконання запуску. Це створює додаткове навантаження на верхню частину тіла і покращує передачу потужності при зльоті.
- Вправи на реакцію: Реакційні вправи покращують стартову швидкість і здатність швидко реагувати на сигнал старту. Для цього тренер може несподівано подавати стартові сигнали, а спортсмени повинні негайно приступити до бігу.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Гірські спринти: Спринти в гору - відмінна вправа для поліпшення сили і сили ніг на старті. Спортсмени роблять спринт в гору, орієнтуючись на сильний рух відштовхування.
- Осінні старты: Ця вправа призначена для підготовки спортсменів до непередбачених фальстартів. Тренер подає нерегулярні сигнали старту, і спортсменам доводиться вирішувати, стартувати чи ні. Це допомагає тренувати розумові сили і зосередженість на старті.
- Кілька стартів: У цій вправі спортсмени виконують кілька послідовних стартів з короткими перервами між ними. Це імітує хід запливів або декількох гонок в один змагальний день і тренує здатність швидко відновлюватися і стартувати спочатку.

Вправи на зліт повинні регулярно інтегруватися в спринтерські тренування для вдосконалення техніки старту і оптимізації швидкості зльоту. Хороша підготовка до старту має вирішальне значення для успішного виступу в спринті і може зробити різницю між перемогою і поразкою.

### 2.1.3 Курвенлауф

Повороти є важливою навичкою в спринтерських дисциплінах, особливо на дистанціях понад 200 метрів, 400 метрів і в естафетах. Оскільки смуги на легкоатлетичній трасі криві, проходження поворотів вимагає певної техніки та стратегії для підтримки швидкості та ефективного бігу по кривій. Ось кілька важливих аспектів проходження поворотів:

- Постава: Вертикальна поза має вирішальне значення для управління відцентровими силами на кривій. Верхня частина тіла повинна бути вертикально, плечі розслаблені, а погляд спрямований прямо вперед. Правильна постава дозволяє забезпечити оптимальне дихання і кращий контроль на кривій.
- Біг всередині смуги: У кривих забігах бігуни намагаються бігти якомога ближче до внутрішньої траси, оскільки крива там менш вигнута. В результаті вони економлять дистанцію і скорочують дистанцію. Однак важливо тримати рівновагу і не наближатися занадто близько до внутрішньої лінії смуги, щоб уникнути падіння і перешкод.
- Радіус кривої: У кривій радіус кривої в ідеалі повинен бути більшим, ніж у внутрішнього тіла. Це означає, що бігуни біжать трохи далі в кутку, щоб забезпечити більш стабільний біговий рух і поліпшити контакт з землею.
- Техніка рук: руки відіграють важливу роль у підтримці рівноваги та імпульсу на кривій. Руки повинні розгойдуватися в ритмічному такті, але рухи не повинні бути занадто великими, щоб уникнути зайвих бічних рухів.
- Рухи ногами: Ноги повинні бути в трохи більш щільному стилі бігу, ніж на прямій. Довжина кроку може бути коротше в повороті, щоб зберегти рівновагу і зберегти швидкість. Швидка каденція має вирішальне значення для підтримки швидкості.
- Відпрацювання техніки проходження поворотів: Спортсмени повинні виконувати конкретні вправи та тренування для проходження поворотів. Сюди входять короткі спринти на кутовому, тренування техніки поворотів і зосередження уваги на згаданих аспектах проходження поворотів.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Силові тренування: Стабільність і сила в ногах і основних м'язах важливі для проходження поворотів. Спортсмени повинні адаптувати свої силові тренування спеціально до вимог проходження поворотів.
- Розумова підготовка: Проходження поворотів вимагає хорошої концентрації і розумових сил. Спортсмени повинні зосередитися на кривій, бути рішучими і розглядати криву як можливість обігнати своїх конкурентів.

Проходження поворотів вимагає практики і досвіду для вироблення оптимальної техніки. При цілеспрямованих тренуваннях спортсмени можуть поліпшити свою швидкість і ефективність на кривій і таким чином підвищити свою продуктивність на спринтерських дистанціях. Уміння спритно бігати по кривій - вирішальний фактор успіху на коротких дистанціях легкої атлетики.

## 2.2 Біг на довгі дистанції

### 2.2.1 Тренування та стратегії на витривалість

Тренування на витривалість є важливою частиною легкої атлетики, особливо для бігунів на довгі дистанції. Покращує аеробні можливості, витривалість і працездатність серцево-судинної системи. Ось деякі методи і стратегії тренування витривалості для бігунів на довгі дистанції:

- Біг на довгі дистанції: Регулярний біг на довгі дистанції є основою тренування на витривалість. Спортсмени пробігають довші дистанції, наприклад, 10 км і більше, в помірному або високому темпі. Біг на довгі дистанції покращує аеробну витривалість і здатність долати великі відстані.
- Темпові пробіжки: Темпові пробіжки - це інтервальні пробіжки, в яких спортсмени пробігають певну відстань або час у більш швидкому темпі, ніж їх мета змагань. Такий вид тренувань покращує швидкість і можливість варіювати темп забігу.
- Водійська гра (Фартлек): Водійська гра - це грайливий метод тренувань, при якому спортсмени спонтанно змінюють свою швидкість та інтенсивність. Швидкі секції чергуються з більш повільними фазами відновлення. Водійська гра сприяє адаптивності та веселошам від бігу.
- Інтервальні тренування: Інтервальне тренування складається з повторних коротких спринтів або високоінтенсивних пробіжок з подальшими перервами на відновлення. Цей метод тренувань покращує анаеробну витривалість і здатність підтримувати високі швидкості.
- Тренування на пагорбах: Під час тренувань на пагорбі спортсмени бігають в гору та в гору, щоб покращити силу та силу ніг. Біги в гору і в гору імітують різні навантаження під час бігу по пересіченій місцевості або бігу в гору.
- Тренування піраміди: Цей метод включає інтервальні пробіжки зі збільшенням і зменшенням інтенсивності. Наприклад: 200 м, 400 м, 600 м, 800 м, 600 м, 400 м, 200 м з перервами між ними. Тренування піраміди покращують як швидкість, так і витривалість.
- Відновлювальне тренування: Відновлювальне тренування складається з легких і повільних пробіжок, які сприяють відновленню після інтенсивних тренувань. Це допомагає запобігти травмам і зменшити навантаження на організм.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

h. Періодизація: Спортсмени повинні розділити свої тренування на витривалість на фази, щоб підготуватися конкретно до змагань і уникнути перетренованості. Періодична структура навчання дозволяє постійно покращувати продуктивність.

У всіх методах тренування на витривалість важливо звертати увагу на індивідуальну фізичну форму і рівень підготовки спортсменів. Збалансоване тренування з адекватними періодами відновлення має вирішальне значення, щоб уникнути травм і підвищити працездатність. Бажано проходити тренування на витривалість під керівництвом досвідченого тренера, щоб правильно підібрати методи і стратегії під індивідуальні цілі.

### 2.2.2 Тактика в бігу на довгі дистанції

У бігу на довгі дистанції тактика відіграє найважливішу роль, так як мова йде про правильний розподіл сил, контролі конкуренції і знаходженні оптимального положення в гонці. Ось кілька ключових тактик, які можуть використовувати бігуни на довгі дистанції:

- Стабільний темп: Поширеною тактикою в бігу на довгі дистанції є підтримка стабільного темпу. Спортсмени намагаються тримати свою швидкість відносно постійною протягом всієї гонки. Це дозволяє їм більш ефективно використовувати свої запаси енергії і мати міцну обробку.
- Негативне розщеплення: При негативному розщепленні спортсмен пробігає другу половину гонки швидше першої. Це вимагає консервативного підходу до старту, щоб мати достатньо енергії для прискореної завершальної фази. Така тактика може змусити спортсмена обігнати конкурентів, які занадто швидко стартували і тепер втомлюються.
- Позитивне розщеплення: На відміну від негативного розщеплення, першу половину гонки спортсмен пробігає швидше, ніж другу з позитивним розщепленням. Така тактика використовується рідше, оскільки несе ризик передчасної втоми. Однак в деяких випадках він може бути успішним, якщо спортсмен хоче чинити тиск на своїх конкурентів на ранньому етапі.
- Енергозбереження: Бігунам на довгі дистанції потрібно добре розпоряджатися своїми запасами енергії, щоб передчасно не втомитися. Ви можете спробувати бігати великими групами і залишатися в потоці інших бігунів, щоб заощадити енергію.
- Проміжні спринти: Деякі спортсмени покладаються на цілеспрямовані проміжні спринти, щоб чинити тиск на своїх конкурентів або віддалятися. Ці короткі прискорення можна використовувати тактично розумно, але їх слід добре продумати, оскільки вони також можуть коштувати сил.
- Позиціонування перед заключною фазою: Перш ніж вступити в заключну фазу гонки, бігуни намагаються знайти хорошу позицію, щоб забезпечити сильний фінальний спринт. Можна спробувати розташуватися біля передньої частини поля, щоб не втрачати зв'язок з лідерами.
- Атака у фінальній частині гонки: На заключних етапах спортсмени можуть використовувати добре спланований фінальний спринт, щоб обігнати своїх конкурентів і виграти гонку.

Правильна тактика в бігу на довгі дистанції залежить від різних факторів, таких як довжина дистанції, рівень результативності змагань, власні навички і поточна форма. Це вимагає досвіду, розумних рішень і гарного відчуття власного темпу. Кращі бігуни на довгі дистанції поєднують тактичну майстерність з фізичною і розумовою силою для досягнення поставлених цілей.



## 2.3 Гонка з бар'єрами

### 2.3.1 Hürdentechnik

Техніка бар'єрів є вирішальним аспектом у перешкодах легкої атлетики. Він включає в себе конкретні прийоми і послідовності рухів для ефективного подолання перешкод і підтримки швидкості під час гонки. Ось кілька ключових моментів про техніку бар'єрів:

- Старт: Розбіг перед першою перешкодою має вирішальне значення для успішної гонки. Довжина розбігу залежить від типу бар'єра і дистанції. Бігуни повинні знаходити свою довжину кроку і частоту в розбігу, щоб досягти оптимальної швидкості.
- Перетин з бар'єрами: Оптимальний перетин перешкод вимагає поєднання техніки ніг і контролю верхньої частини тіла. При перетині перешкоди важливо підтягнути коліно вгору і поставити стопу трохи вище перешкоди. Верхня частина тіла залишається вертикальною, в той час як руки виконують ритмічний рух.
- Ритм: Хороший бар'єрист має сильний ритм при перетині перешкод. Це означає, що каденція між перешкодами залишається постійною для підтримки потоку бігу.
- Техніка проміжних перешкод: Техніка між перешкодами так само важлива, як і перетин самих перешкод. Бігуни повинні знайти оптимальну довжину і частоту кроку, щоб максимізувати прискорення між перешкодами.
- Техніка ніг: ноги відіграють вирішальну роль у подоланні перешкод. Бігуни повинні активно і скоординовано використовувати ноги, щоб швидко і ефективно долати перешкоди.
- Техніка рук: Руки підтримують рух ніг і допомагають підтримувати тіло стабільним. Руки повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів і виконувати безперервний ритмічний рух.
- Контроль: Бар'єристи повинні точно оцінювати перешкоди та контролювати свою швидкість та рух. Неправильна техніка або неправильна оцінка перешкод можуть призвести до падінь.
- Тренування та вправи: Бар'єристи повинні виконувати цільові тренування, щоб покращити свою техніку. До них відносяться бар'єри на різних швидкостях, вправи на зміцнення м'язів ніг і техніка виконання вправ.

Техніка подолання перешкод вимагає багато практики та досвіду для вдосконалення. Важливо тренувати техніку під керівництвом досвідченого тренера, щоб уникнути травм і оптимізувати результативність. Кращі бар'єристи освоїли техніку і мають правильний час, щоб швидко і плавно долати перешкоди і успішно завершувати заїзди.

### 2.3.2 Навчання та підготовка

Тренування і підготовка до перешкод в легкій атлетиці вимагає цілеспрямованого і ретельного підходу. Ось деякі важливі аспекти навчання та підготовки до перешкод:

- Тренування техніки з перешкодами: Серцем тренування має бути тренування цільової техніки з перешкодами. Він включає в себе практику різних аспектів техніки бар'єрів, включаючи розбіг,



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

перетин бар'єрів, техніку проміжних бар'єрів і ритм. Це тренування потрібно проводити регулярно і під керівництвом досвідченого тренера, щоб відточувати техніку.

- Тренування швидкості та витривалості: Бар'єристам потрібні як швидкість, так і витривалість, щоб бути успішними. Тому тренування повинні включати комбінацію швидкісного бігу, інтервальних тренувань, гри за кермом і бігу на довгі дистанції для поліпшення як анаеробної, так і аеробної витривалості.
- Сила ніг і ядра: Подолання перешкод вимагає сильних м'язів ніг і стабільних основних м'язів. Силові тренування повинні бути зосереджені на зміцненні ніг, основних м'язів і м'язів стегна для поліпшення вибуховості і стійкості.
- Гнучкість і рухливість: Хороша гнучкість і рухливість мають вирішальне значення для техніки перешкод і запобігання травмам. Регулярні вправи на розтяжку і рухливість повинні бути інтегровані в тренування для підвищення гнучкості.
- Тренування зі стрибків: Стрибкові вправи, такі як пліометрія та стрибкові вправи, можуть допомогти покращити силу стрибків та вибухонебезпечність при перетині перешкод.
- Розумова підготовка: Розумова сила так само важлива, як і фізична підготовка з перешкодами. Спортсмени повинні морально підготуватися до гонки, зміцнити впевненість і зосередитися на техніці і тактиці гонки.
- Підготовка до змагань: Перед початком змагань важливо провести відповідну підготовку до змагань. Це включає візуалізацію гонки, вивчення суперників, визначення тактики гонки та розробку протоколу розминки.
- Відновлення та відновлення: Бар'єристи повинні мати достатньо часу для відновлення та регенерації, щоб уникнути перетренованості та травм. Достатній сон, збалансоване харчування і адекватні методи відновлення важливі для підвищення працездатності.

Підготовка до перешкод вимагає дисципліни, наполегливості і постійних тренувань. Спортсмени повинні зосередитися на своїх індивідуальних цілях і сильних сторонах і зосередити свою підготовку на них. Професійний нагляд тренера і, при необхідності, фізіотерапевта може допомогти оптимізувати тренування і запобігти травмам. Завдяки систематичній та цілеспрямованій підготовці, бар'єристи можуть повністю розвинути свій потенціал та підвищити свою продуктивність у змаганнях.

## 3. Sprungdisziplinen

### 3.1 Стрибки в довжину

#### 3.1.1 Технологія і процедура

У стрибках у довжину правильна техніка має вирішальне значення для досягнення максимально можливих відстаней. Техніка включає різні фази, які плавно зливаються один з одним, щоб забезпечити успішний стрибок. Ось огляд техніки і процедури в стрибках у довжину:

**Фаза запуску:**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Розбіг є першою частиною стрибків у довжину і грає найважливішу роль в успіху стрибка. Спортсмен стартує з розміченої точки, яка знаходиться в кінці доріжки для стрибків у довжину.
- Кількість кроків в розбігу варіюється в залежності від спортсмена і рівня підготовки. Під час розбігу спортсмен повинен наростити стійку і контрольовану швидкість, щоб набрати достатній імпульс для стрибка.
- Розбіг повинен бути по прямій, і спортсмен повинен бути обережним, щоб не підійти занадто близько до краю доріжки для стрибків у довжину, щоб не поставити під загрозу стрибок.

### Абспрунгфаза:

- Стрибок - критичний момент в стрибках в довжину, коли спортсмен злітає з розбігу пучка. Стрибок може здійснюватися з однієї або двох ніг, в залежності від особистих переваг і техніки спортсмена.
- При стрибках важливо зберегти швидкість і змістити центр ваги тіла вперед для оптимальної траєкторії.

### Фаза польоту:

- Під час фази польоту спортсмен знаходиться в повітрі і намагається максимально збільшити відстань польоту за рахунок ефективної техніки польоту.
- Руки утримуються перед корпусом і використовуються для стабілізації і балансування під час польоту.
- Ноги згинаються, щоб зменшити лобовий опір і досягти оптимального положення в польоті.

### Landephase:

- Приземлення - остання частина стрибків у довжину, де спортсмен піднімається на піщане ложе або в яму для стрибків.
- Спортсмен повинен подбати про збереження рівноваги і забезпечити контрольований вихід зі стрибкової ями.

Важливо підкреслити, що техніка стрибків у довжину складна і вимагає багато практики і тренувань для освоєння. Спортсмени можуть вдосконалювати свою техніку за допомогою відеоаналізу, зворотного зв'язку від тренерів та цілеспрямованих тренувань. Хороший контроль тіла, сила, швидкість і координація мають вирішальне значення для успіху в стрибках у довжину. Регулярні і структуровані тренування допомагають спортсменам розвивати свої навички і постійно вдосконалювати свої показники в стрибках у довжину.

### 3.1.2 Sprungkrafttraining

Тренування зі стрибків мають вирішальне значення для успіху в стрибках у довжину, оскільки вони покращують здатність спортсмена розвивати сильну і вибухову силу відскоку. Цілеспрямовані стрибкові тренування допомагають збільшити дистанцію стрибка і запобігти травмам. Ось кілька важливих вправ і методів тренування для тренувань зі стрибків у довжину:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Пліометричні вправи: Пліометричні вправи - це вибухові рухи, які змушують м'язи розтягуватися і швидко скорочуватися, щоб поліпшити підстрибування. Приклади пліометричних вправ включають стрибки з присіданням, випади, стрибки з коробки та груди ногами.
- Присідання: Присідання є одним з найефективніших вправ для розвитку підстрибування в ногах. Вони зміцнюють м'язи стегон, сідниць і ікри.
- Перехресні кроки: Перехресні кроки - це вправа, при якому спортсмен стрибає боком через перешкоду, по черзі схрещуючи ноги вперед-назад. Ця вправа сприяє бічному відскоку і координації.
- Біг вгору і вниз по сходах: Біг вгору і вниз по сходах покращує підстрибування і вибуховість ніг. Спортсмен повинен швидко і енергійно бігати вгору-вниз по сходах.
- Стрибки зі скакалкою: Стрибки зі скакалкою - це проста вправа, яка покращує силу стрибків і координацію ніг.
- Силові тренування: Силові тренування з вагами також можуть допомогти збільшити стрибкову силу. Для цього підійдуть такі вправи, як жим ніг, розгинання ніг, присідання з обважнювачами і станова тяга.
- Ексцентричне тренування: ексцентричне тренування зосереджено на зниженні ваги та подовженні м'язів. Це може покращити розвиток вибухової сили, запобігаючи травмам.
- Стабільність тулуба: Сильні основні м'язи важливі для забезпечення стабільної постави під час зльоту та посадки. Основні вправи, такі як планки та російські скручування, можуть бути інтегровані в тренування.
- Періодизація: Тренування зі стрибків повинні бути ретельно інтегровані в загальну програму тренувань з урахуванням різних фаз інтенсивності і навантаження. Періодична структура тренувань допомагає уникнути перетренованості і постійно підвищувати працездатність.

Важливо, щоб тренування зі стрибків були індивідуально адаптовані до потреб і рівня працездатності спортсмена. Хороші поради досвідчених тренерів або експертів в області легкої атлетики можуть допомогти розробити ефективну і індивідуальну тренування зі стрибків. Регулярні і цілеспрямовані стрибкові тренування допомагають підвищити результативність в стрибках в довжину і поліпшити загальні спортивні навички.

### 3.2 Стрибки у висоту

#### 3.2.1 Фосберійський флоп та інші техніки

Стрибки у висоту - це дисципліна в легкій атлетиці, в якій спортсмени намагаються перестрибнути планку, розміщену на двох стійках. Існує кілька прийомів, які використовують спортсмени для перетину планки. Однією з найвідоміших технік є флоп Фосбері. Ось основні прийоми в стрибках у висоту:

- Фосберійський флоп: Фосберійський флоп - це революційна техніка, введена американським стрибунем у висоту Діком Фосбері наприкінці 1960-х років. Раніше поширеною технікою був стрибок зі стрибка зі стрибка або стрижка, при якому спортсмени перестрибували штангу животом вгору. При флопі Фосбері спортсмен стрибає назад і перетинає планку спиною вниз. Ця



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

техніка дозволяє краще подолати планку, так як тіло обертається над планкою і спортсмен може перелетіти штангу з більшою площею.

- Стрибок зі стрибка зі стрижки - це більш стара техніка, при якій спортсмен перестрибує штангу животом вгору. Спочатку ноги переходять планку, за ними тулуб і плечі. Ця техніка вимагає високої спритності і точної координації, щоб не торкатися перекладини.
- Вестерн Рол: Вестерн-рол - ще одна стара техніка, яка схожа на стрибок зі зсувом, але одночасно переводить руки і ноги над планкою. Кузов обертається боком над перекладиною, що робить цей прийом менш ефективним, ніж флоп Фосбері.
- Гібрид Стреддл-Фосбері: Деякі спортсмени використовують суміш техніки стреддла та Фосбері, щоб знайти найкращу техніку стрибка для них.
- Стрибок ножицями: Стрибок скісора - це техніка, при якій ноги по черзі переводяться через перекладину, подібно до стрижки. Ця методика сьогодні використовується рідко, оскільки вона менш ефективна, ніж флоп Фосбері.
- Флопадель: Флопадель - це техніка, яка поєднує в собі елементи флопу Фосбері та стрибка на стрибку. Корпус направляється назад по перекладині, але ноги ставляться аналогічно стрибку в стрічці.

Фосберійський флоп зробив революцію в техніці стрибків у висоту і зараз використовується більшістю стрибунів у висоту у всьому світі. Техніка дозволила значно збільшити рекорди зі стрибків у висоту з роками. Однак вибір техніки часто залежить від індивідуальних фізичних особливостей і здібностей спортсмена. Кожен стрибун у висоту розробляє власну техніку для досягнення найкращих показників.

### 3.2.2 Координаційне навчання

Координаційне тренування має велике значення в стрибках у висоту, так як дана дисципліна вимагає високої технічної складності і точної координації рухів. Цілеспрямовані тренування координації можуть допомогти поліпшити рухи, відточити техніку і підвищити працездатність в стрибках у висоту. Ось кілька важливих аспектів координаційних тренувань в стрибках у висоту:

- Техніка бігу: Техніка бігу є важливою частиною стрибків у висоту. Координаційні тренування можуть допомогти виробити правильні послідовності рухів в розбігу, включаючи правильну каденцію, довжину кроку і техніку рук. Тренування можуть включати вправи і вправи для вдосконалення техніки бігу.
- Координація стрибків: Стрибок є вирішальним моментом у стрибках у висоту. Координація між кроками, стрибучою ногою і враженням важлива для досягнення оптимальної злітної висоти. Вправи для поліпшення координації стрибків можна інтегрувати в тренування.
- Фази польоту: Фаза польоту в стрибках у висоту - це час, коли спортсмен перелітає штангу. Хороша фаза польоту вимагає точної постави і вмілої координації рухів. Спортсмени можуть працювати над фазою польоту конкретними вправами для вдосконалення своєї техніки.
- Координація приземлення: Приземлення після стрибка у висоту також важливо, щоб уникнути травм і досягти гарного стартового положення для наступного стрибка. Координаційні тренування можуть допомогти розробити безпечну та ефективну посадку.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Гонка з бар'єрами: Цілеспрямоване тренування з бар'єрами може поліпшити координацію ніг і рук і сприяти здатності долати перешкоди. Бар'єри можуть поліпшити координацію і спритність, необхідні для успішного стрибка у висоту.
- Гімнастика та гімнастичні вправи: Гімнастичні та гімнастичні вправи можуть покращити координацію рухів та контроль тіла. Такі елементи, як крен, стійка на руках або різні варіанти стрибка можуть бути включені в тренування.
- Сенсорне тренування: Тренування координації також може включати сенсорні аспекти, такі як тренування почуття рівноваги та пропріоцептивні навички для оптимізації контролю тіла.
- Технічні вправи: Існують спеціальні технічні вправи в стрибках у висоту, які спеціально покращують координацію, наприклад, стрибки через невеликі перешкоди або відпрацювання стрибкових рухів.

Координаційні тренування повинні проводитися регулярно і цілеспрямовано, щоб автоматизувати послідовності рухів і відточити техніку в стрибках у висоту. Важливо проводити тренування під керівництвом досвідченого тренера, щоб забезпечити правильне виконання вправ і мінімізувати ризик отримання травм. Завдяки цілеспрямованим координаційним тренуванням стрибуні у висоту можуть підвищити свою продуктивність і досягти поставлених цілей.

### 3.3 Потрійний стрибок

#### 3.3.1 Фази потрійного стрибка

Потрійний стрибок - це дисципліна в легкій атлетиці, яка складається з трьох послідовних стрибків: розбігу, стрибка та приземлення. Спортсмени намагаються стрибати якомога більше, оптимізуючи техніку і фази потрійного стрибка. Ось три основні фази потрійного стрибка:

##### 1-й розбіг:

- Розбіг - це перша фаза потрійного стрибка. Спортсмени стартують з встановленої стартової позначки і біжать у напрямку злітної балки.
- Під час розбігу важливо наростити стійку швидкість і знайти оптимальну довжину і частоту кроку. Спортсменам потрібно добре розрахувати свої кроки, щоб потрапити в злітну балку в потрібному положенні.
- Розбіг служить для створення швидкості та імпульсу для стрибка та досягнення хорошого початкового положення для стрибка.

##### 2. Стрибок (стрибок):

- Стрибок є другою фазою потрійного стрибка. Спортсмени однією ногою зістрибують з злітної балки і виконують перший стрибок, так званий «стрибок».
- У стрибку спортсмен зістрибує однією ногою і приземляється на іншу ногу.
- Рухи в стрибку повинні бути вибуховими і потужними, щоб досягти максимально великої відстані стрибка.
- Після стрибка спортсмен плавно переходить до наступної фази - «кроку».

##### 3. Крок (ступінчаста фаза):





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Крокова фаза є третьою фазою потрійного стрибка і слід відразу після стрибка.
- У кроці спортсмен ставить другу ногу попереду стрибучої ноги і виконує ще один стрибок.
- Фаза кроку повинна бути швидкою та ефективною, щоб скористатися імпульсом стрибка та максимізувати відстань стрибка.
- Після кроку спортсмен переходить до третьої і завершальної фази - «стрибка».

### 4. Стрибок (фаза стрибка):

- Фаза стрибка є завершальною фазою потрійного стрибка. Після того як спортсмен виконав крок, він зістрибує обома ногами і намагається знайти оптимальне положення при приземленні.
- Посадка повинна бути контрольованою і стійкою, щоб забезпечити безпечну посадку і допустиму відстань.
- Відстань потрійного стрибка вимірюється від злітної балки до точки посадки в пісок.

Потрійний стрибок вимагає тісного зв'язку між трьома фазами для досягнення оптимальної відстані стрибка. Техніка і координація в кожній фазі мають вирішальне значення для успіху в потрійному стрибку. Завдяки цілеспрямованим тренуванням і постійному вдосконаленню техніки, потрійні стрибуни можуть підвищити свою працездатність і бути успішними на змаганнях.

### 3.3.2 Sprungtechniken

У потрійному стрибку існують різні техніки стрибків, які використовуються спортсменами для досягнення оптимальної дистанції стрибка. Найважливішими техніками стрибків в потрійному стрибку є:

#### 1. Техніка удару ногою:

- Техніка зчпного удару - одна з найпоширеніших технік стрибка в потрійному стрибку.
- У першому стрибку, «стрибку», спортсмен зістрибує однією ногою і виконує ножицеподібний рух ногами, розмахуючи вільною ногою вперед і направляючи стрибучу ногу назад.
- На другому стрибку, «кроці», спортсмен ставить вільну ногу попереду стрибучої ноги і знову виконує ножицеподібний рух, при цьому стрибуча нога махає вперед, а вільна - назад.
- На третьому стрибку, «стрибку», спортсмен зістрибує обома ногами і приземляється в пісок.

#### 2. Техніка обмеження (обмежені кроки):

- Обмежувальна техніка - менш поширена, але ефективна техніка стрибка в потрійному стрибку.
- Спортсмен робить кілька довгих енергійних кроків, кожен з яких нагадує обмежувальний рух, при якому нога витягується далеко вперед.
- При стрибку спортсмен зістрибує однією ногою і виконує ножицеподібні рухи, аналогічні техніці зчпки.
- На другому і третьому стрибках також виконуються довгі енергійні кроки з обмежувальними рухами.

#### 3. Техніка пропуску кроку:

- Техніка скіп-степу - рідкісна техніка стрибка в потрійному стрибку.
- Спортсмен робить три коротких кроки, зістрибуючи однією ногою і «перескакуючи» (стрибки) в повітря іншою, а потім приземляючись в пісок обома ногами.
- Ця техніка вимагає високої фугасності і координації для виконання ефективного руху.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Вибір техніки стрибка часто залежить від індивідуальних фізичних особливостей і здібностей спортсмена. Кожен потрійний стрибун розробляє власну техніку для досягнення найкращої продуктивності. Техніка в потрійному стрибку вимагає багато тренувань для автоматизації рухів і оптимізації дистанції стрибка. Тісний зв'язок і координація між стрибками мають вирішальне значення для досягнення максимальної дистанції в потрійному стрибку.

## 4. Wurfdisziplinen

### 4.1 Постріл

#### 4.1.1 Основи техніки удару

Техніка штовхання ядра - це складний рух, що вимагає хорошої координації, сили і техніки. Ось основні етапи і принципи техніки штовхання ядра:

- Початкове положення: Спортсмен стоїть спиною до напрямку тяги, тримаючи м'яч близько до шиї штовхає рукою (рукою, яка не є домінуючою). Стопи повинні бути приблизно на ширині плечей, домінуюча нога трохи зміщена назад, а недомінантна - трохи вперед.
- Розбіг: Розбіг у штовханні ядра коротший, ніж в інших кидкових дисциплінах. Спортсмен повинен досягти хорошого прискорення, щоб розвинути достатній імпульс для удару. Розбіг може бути довжиною від чотирьох до семи кроків, в залежності від індивідуальних переваг і здібностей спортсмена.
- Обертання і тяга: Спортсмен обертається на стороні тяги (стороні, де знаходиться тягова рука) і виводить домінуючу ногу вперед, поки недомінантна нога направляється навколо м'яча. Цей обертальний рух дозволяє спортсмену наростити імпульс і привести м'яч в положення тяги.
- Положення тяги: У положенні тяги недомінантна нога знаходиться попереду, а домінуюча нога - ззаду. Спортсмен тримає м'яч близько до шиї і на рівні плеча штовхає рукою. Рука повинна бути розслаблена і злегка відкрита, щоб забезпечити ефективну подачу м'яча.
- Удар: фактичний удар генерується вибуховим рухом всього тіла. Спортсмен відштовхує м'яч від шиї і розганяє його силою ніг, стегон і рук. Стегно і домінуюча нога грають центральну роль в поштовху, так як вони є основним джерелом сили.
- Подача: Після того, як м'яч відштовхнутий, спортсмен повинен відпустити м'яч у напрямку удару і правильно вийти з положення удару.
- Фаза виходу: Після удару спортсмен виходить з ударної ями, переміщаючи ногу, яка була на стороні прикладу, вперед і повертаючи недомінантну ногу назад.
- Баланс і контроль: Хороший контроль балансу має вирішальне значення для досягнення успішного пострілу. Спортсмен повинен залишатися стабільним після удару і домогтися контрольованого приземлення за межами ударної ями.

Техніка штовхання ядра вимагає великої підготовки та практики для освоєння. Важливо освоїти техніку під керівництвом досвідченого тренера, щоб уникнути травм і підвищити ефективність в поштовху.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Регулярні і цілеспрямовані тренування допоможуть закріпити основи техніки штовхання ядра і безперервно підвищувати продуктивність в штовханні ядра.

### 4.1.2 Силіві тренування штовхачів ядра

Силіві тренування відіграють вирішальну роль у підготовці штовхачів ядра, оскільки допомагають їм розвинути силу та вибуховість, необхідні для пострілу. Цілеспрямовані силіві тренування дозволяють поліпшити дистанцію удару і підвищити продуктивність на змаганнях. Ось кілька важливих аспектів силових тренувань для штовхачів ядра:

- Основні вправи: Основні вправи, такі як присідання на спині, присідання спереду, станова тяга, жим лежачи та жим над головою, складають основу силових тренувань для штовхачів ядра. Ці вправи зміцнюють основні групи м'язів, що беруть участь в поштовху, такі як ноги, спина, груди і плечі.
- Вибухові вправи: Вибухові вправи, такі як присідання в стрибку, жим поштовху та кидки м'яча, допомагають розвинути вибухову силу, необхідну під час удару. Ці вправи імітують рух удару і покращують здатність відштовхуватися від м'яча швидко і потужно.
- Вправи всього тіла: Штовхання ядра вимагає сильної координації і співпраці м'язів всього тіла. Вправи для всього тіла, такі як махи гирьовим махом, чисті та ривки, а також пліометричні вправи, можуть допомогти покращити загальну силу тіла та вибухонебезпечність.
- Зміцнення ядра та ядра: сильні м'язи ядра мають вирішальне значення для стабільності та передачі енергії під час удару. Такі вправи, як російські скручування, планки і підйоми ніг, можуть зміцнити основні і основні м'язи.
- Додаткові ваги: Штовхачі ядра можуть використовувати додаткові ваги, такі як манжети або гантелі, для активізації тренувань і подальшого зміцнення м'язів.
- Періодизація: Силіві тренування слід періодично відвідувати, щоб постійно підвищувати працездатність і уникати перетренованості. Важливо планувати різні етапи тренувань, такі як фаза нарощування сили, фаза вибуховості та фаза підготовки до змагань.
- Регенерація: Після інтенсивних силових тренувань важливо достатньо часу для відновлення та регенерації, щоб м'язи могли відновитися та рости.
- Індивідуальні тренування: Силіві тренування повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб і цілей спортсмена. Досвідчений тренер може розробити індивідуальну програму тренувань, яка враховує конкретні вимоги і сильні сторони штовхача ядра.

Важливо ретельно планувати силіві тренування і виконувати їх під керівництвом досвідченого тренера, щоб уникнути травм і досягти оптимальних результатів. За допомогою цілеспрямованих силових тренувань штовхачі ядра можуть поліпшити відстань кидка і досягти поставлених цілей на змаганнях.

## 4.2 Метання диска

### 4.2.1 Техніка кидків і скручування



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

. У метанні диска існують різні техніки метання, які спортсмени використовують, щоб закинути диск якомога далі. Двома основними техніками в метанні диска є техніка кидка твіст (або техніка скручування) і техніка кидка скручування тіла (або скручування тіла). Ось основи техніки кидка твіст:

- Початкове положення: Спортсмен стоїть на внутрішньому краю кола спиною до напрямку кидка. Стопи приблизно на ширині плечей, домінуюча нога трохи зміщена назад. Мішень утримується в металевій руці, сторона тіла, звернена до мети (метальники правші тримають диск в правій руці, лівші металевники - в лівій).
- Розбіг: Розбіг в метанні диска довший, ніж в штовханні ядра і вимагає хорошого прискорення. Спортсмен повинен розвивати високу швидкість, щоб генерувати необхідну імпульсну енергію для кидка.
- Обертальний рух: У техніці ротаційного метання спортсмен обертається навколо власної осі кілька разів під час розбігу, щоб наростити імпульс. Обертальний рух є одним з ключових компонентів техніки, і правильна координація має вирішальне значення. Під час обертання спортсмен повинен тримати диск близько до тіла і обертатися в контрольованому темпі.
- Розмашистий рух: Незадовго до того, як спортсмен кине диск, він далеко простягає руку металевною рукою, щоб надати кидку більше швидкості та потужності. Розмашистий рух відбувається, коли спортсмен рухається до трикутника диска.
- Падіння: Падіння здійснюється вибуховим рухом вперед металевій руці і всього тіла. Спортсмен відкриває руку, щоб відпустити диск під час повороту в напрямку кидка.
- Фаза виходу: Після кидка спортсмен виходить з металевого кільця, щоб покинути зону кидка. Хороший контроль балансу важливий для забезпечення безпечної посадки.

Техніка кидка твіст в метанні диска вимагає великої підготовки, координації та часу, щоб ефективно оволодіти нею. Спортсменам важливо освоювати техніку під керівництвом досвідченого тренера, щоб уникнути травм і підвищити ефективність в кидку. Завдяки постійним тренуванням і цілеспрямованим вправам спортсмен може вдосконалювати свої навички метання диска і безперервно підвищувати свою працездатність.

### 4.2.2 Навчання вдосконаленню техніки метання

Тренування для вдосконалення техніки метання в метанні диска мають вирішальне значення для підвищення продуктивності і дальності кидків. Ось кілька тренувальних підходів і вправ, які допоможуть спортсменам поліпшити свою техніку метання:

- Тренування техніки: Тренування техніки є найважливішою частиною тренування для вдосконалення техніки метання. Спортсмен повинен працювати під керівництвом досвідченого тренера, який відкоригує техніку і пропише цілеспрямовані вправи для розвитку металевого руху. Це може включати відпрацювання кожного кроку техніки кидка, а також включення аналізу відео та зворотного зв'язку.
- Силові тренування: Силові тренування важливі для нарощування сили, необхідної для кидка. Такі вправи, як присідання, становая тяга, жим плечима і жим лежачи, можуть поліпшити силу в ногах, стегнах, тулубі і руках, що має вирішальне значення для кидка.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Координаційне тренування: Тренування координації важливо для поліпшення послідовності рухів в кидку. Вправи, що сприяють координації рухів і рівновазі, допомагають розробити плавну і ефективну техніку кидка.
- Специфічні вправи з метання: Особливо важливі вправи, спеціально спрямовані на кидок диска. Сюди входять такі вправи, як тренування з метання з більш легким дискусом або з медичними кульками для вдосконалення техніки і розвитку кидкової сили.
- Пліометричні тренування: Пліометричні тренування можуть допомогти збільшити швидкість і вибуховість при кидку. Пліометричні вправи, такі як стрибки, стрибки з присіданням або стрибки з випадом, можуть бути інтегровані в програму тренувань.
- Фізична гнучкість: Хороша гнучкість у верхній частині тіла та суглобах важлива для покращення рухливості під час кидка та запобігання травмам. Вправи на розтяжку повинні бути включені в розминку і охолодження.
- Розумова підготовка: Розумова підготовка є важливим аспектом тренування для вдосконалення техніки метання. Фокусування, візуалізація та розумова підготовка до кидка можуть підвищити продуктивність і допомогти спортсменам краще виступати під тиском.
- Регулярні тренування та змагальний досвід: Постійні тренування та участь у змаганнях мають вирішальне значення для закріплення техніки метання та впровадження її в змагання.

Важливо інтегрувати тренування для вдосконалення техніки метання в загальну програму тренувань і поступово збільшувати навантаження, щоб уникнути перетренованості і травм. Індивідуальний коучинг і регулярний зворотний зв'язок від досвідченого тренера мають вирішальне значення для вдосконалення техніки кидка і постійного поліпшення продуктивності в метанні диска.

### 4.3 Метання списа

#### 4.3.1 Форми захоплення і кидка

У метанні списа існують різні форми захоплення і кидка, які використовуються спортсменами для оптимального розміщення наконечника списа і максимального збільшення відстані кидка. Ось основні форми захоплення та кидка в метанні списа:

- Утримання стрижня: У підйомі жердини спис тримається однією рукою внизу рукоятки, а інша рука розташовується приблизно посередині рукоятки. Таке положення рукоятки дозволяє краще контролювати спис і полегшує вставку списа в землю під час кидка.
- Finngrip: Finngrip - це техніка, при якій спис тримається між великим і вказівним пальцями вістрям вниз. Решта пальці не повністю обіймають спис. Таке положення рукоятки часто використовується фінськими пусковими установками і може оптимізувати траєкторію руху списа.
- Розкинута хватка: Розкинута рукоятка передбачає утримання списа між великим і вказівним пальцями, тоді як інші пальці розведені в сторони і не обіймають спис. Таке положення хвата дозволяє краще контролювати траєкторію і обертання списа під час кидка.
- V-захват: У V-подібній рукоятці спис утримується між великим і вказівним пальцями, а інші пальці розташовані навколо списа у формі V. Таке положення рукоятки забезпечує кращу стабілізацію списа і більш точне розміщення вістря списа.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Захоплення кігтів: У захопленні кігтів пальці стискають спис, як кіготь, а великий палець підтримує спис на нижній стороні. Таке положення захоплення здатне збільшити швидкість списа під час кидка і поліпшити дистанцію.

Важливо відзначити, що вибір хватом і форм для метання списа залежить від індивідуальних переваг, техніки і досвіду. Кожен спортсмен повинен знайти ту форму хвата і кидка, яка найкращим чином відповідає його майстерності і стилю кидка. Правильне захоплення та форма кидка мають вирішальне значення для максимізації ефективності кидка списа та досягнення найкращої продуктивності. Хороші поради досвідчених тренерів або експертів з метання списа можуть допомогти знайти правильний хват і форму кидка, а також постійно вдосконалювати техніку.

### 4.3.2 Тренування та техніка метання списа

Тренування з метання списа має вирішальне значення для вдосконалення техніки, сили та дистанції в метанні списа. Це вимоглива дисципліна, яка вимагає хорошого контролю тіла, координації та вибуховості. Ось деякі важливі аспекти тренувань і техніки метання списа:

- Базова підготовка: Тренування з метання списа повинна починатися з твердої базової підготовки, яка вчить правильному хвату і формі метання. Спортсмен повинен навчитися правильно тримати спис і приймати стійке стартове положення.
- Техніка бігу: Техніка бігу є важливою частиною метання списа. Спортсмени повинні працювати над швидкістю розбігу, довжиною кроку та каденсом, щоб досягти оптимальної швидкості для кидка. Також важливі правильні рухи рукою і ногою під час бігу.
- Обертальний рух: Обертальний рух є відмінною рисою метання списа. Атлет кілька разів обертається навколо власної осі, перш ніж відпустити спис. Обертальний рух вимагає хорошої координації між руками, тулубом і ногами.
- Силові тренування: Цілеспрямовані силові тренування важливі для нарощування необхідної сили для кидка списа. Такі вправи, як жим поштовху, кидки м'яча, вибухові стрибкові присідання і жими над головою можуть зміцнити м'язи руки, плечей і ніг.
- Технічні вправи: Технічні вправи можуть допомогти покращити конкретні аспекти техніки метання списа. Вправи, що стосуються обертального руху, позиціонування рук і звільнення списа, можуть бути інтегровані в тренування.
- Аналіз відео: Аналіз відео є важливим інструментом для вдосконалення техніки. Спортсмени можуть записувати свої кидки на відео і аналізувати їх разом зі своїм тренером, щоб виявити помилки і відточити техніку.
- Практика змагань: Регулярна практика змагань має вирішальне значення для перевірки техніки під тиском та адаптації до різних ситуацій. Змагання також дають можливість оцінити результати та визначити подальші покращення.
- Розумові тренування: Розумові тренування можуть допомогти спортсменам візуалізувати техніку, зосередитися на кидку та підвищити впевненість.

Важливо проводити тренування з метання списа під керівництвом досвідченого тренера, щоб забезпечити безпечну і ефективну техніку. Завдяки цілеспрямованим тренуванням і постійному



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

вдосконаленню техніки метальники списа можуть підвищити свою продуктивність і бути успішними в змаганнях.

## 5. Багатоборство

### 5.1 Десятиборство і гептатлон

#### 5.1.1 Дисципліни та підрахунок балів

Десятиборство і гептатлон - це багатоборчі дисципліни в легкій атлетиці, в яких спортсмени змагаються в різних дисциплінах і заробляють очки, щоб визначити загального переможця. Ось дисципліни та підрахунок балів для десятиборства та гептатлону:

##### **Десятиборство:**

Десятиборство складається з 10 дисциплін, розподілених протягом двох днів поспіль. Дисципліни такі:

1. 100-метровий ривок
2. Стрибки в довжину
3. Постріл
4. Стрибки у висоту
5. 400-метровий ривок
6. 110-метрові бар'єри
7. Метання диска
8. Стрибки з жердиною
9. Кидок списа
10. 1500 метрів

##### **Підрахунок очок в десятиборстві:**

Для кожної дисципліни бали розраховуються за спеціальною формулою, яка ставить досягнуту продуктивність по відношенню до еталонної продуктивності. Підрахунок балів різний для кожної дисципліни. Точна формула залежить від варіанту таблиці виступів, який використовується на міжнародних змаганнях, таких як таблиця балів IAAF. Чим краще отримані показники в порівнянні з еталонними, тим більше балів отримує спортсмен. Бали з усіх 10 дисциплін складаються разом, щоб визначити загальний бал десятиборства. Спортсмен, який набрав найбільшу кількість балів, є абсолютним переможцем.

##### **Гептатлон:**

Гептатлон складається з 7 дисциплін, які також проводяться протягом двох днів поспіль. Дисципліни такі:

1. Біг на 100 метрів з бар'єрами, жінки  
Біг на 110 метрів з бар'єрами, Чоловіки
2. Стрибки у висоту
3. Постріл
4. 200-метровий ривок
5. Стрибки в довжину
6. Кидок списа
7. 800 метрів

##### **Розрахунок очок в гептатлоні:**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Підрахунок очок в гептатлоні аналогічний такому в десятиборстві, але формули для окремих дисциплін спеціально адаптовані під гептатлон. Тут також досягнута продуктивність встановлюється по відношенню до еталонної продуктивності з метою визначення точок. Бали з усіх 7 дисциплін складаються разом, щоб визначити загальний бал гептатлону. Спортсмен, який набрав найбільшу кількість балів, є абсолютним переможцем.

Десятиборство і гептатлон - вимогливі і різнобічні дисципліни, що вимагають як фізичної, так і розумової сили. Спортсмени повинні добре виступати у всіх дисциплінах, щоб досягти високого загального балу і успішно освоїти багатоборство.

### 5.1.2 Навчання та підготовка до багатоборства

Тренування і підготовка до багатоборства вимагає цілісного підходу, так як спортсменам необхідно підвищувати свою майстерність в різних дисциплінах. Ось кілька важливих аспектів навчання і підготовки до багатоборства:

- Індивідуальний аналіз: Кожен спортсмен має свої сильні та слабкі сторони в різних дисциплінах. Індивідуальний аналіз важливий для виявлення областей, які вимагають особливої уваги і роботи.
- Базова підготовка: Тренування повинні починатися з міцного базового тренування, яке покращує загальну фізичну форму, витривалість, силу та гнучкість. Міцний фундамент формує основу для конкретної підготовки в окремих дисциплінах.
- Тренінг для конкретної дисципліни: Для кожної дисципліни слід проводити спеціальні навчальні заняття. Це може включати, наприклад, спринтерські тренування для бігових дисциплін, технічну підготовку для змагань зі стрибків і метань, а також цілеспрямовану силову підготовку для штовхання ядра і дисциплін з метання гирі.
- Кондиціонування та витривалість: Спортсмени повинні розвивати хороші кондиції та витривалість, щоб впоратися з двома днями багатоборства. Тренування з кондиціонуванням, такі як інтервальні пробіжки та заняття на витривалість, повинні бути інтегровані в тренування.
- Навчання техніці: Вдосконалення техніки в кожній дисципліні має вирішальне значення для оптимізації продуктивності. Технічні вправи та регулярні технічні вправи важливі для вдосконалення та автоматизації рухів.
- Розумові тренування: Розумові тренування можуть допомогти спортсменам підготуватися до змагань, зміцнити впевненість і впоратися з тиском. Візуалізація, позитивні афірмації та методи релаксації можуть бути інтегровані в розумові тренування.
- Змагальна практика: Участь у змаганнях перед багатоборством важлива для практики змагальної рутини та оцінки результативності. Змагання дають можливість випробувати техніку під тиском і адаптуватися до різних ситуацій.
- Відновлення: Правильне відновлення та відновлення мають вирішальне значення для запобігання травмам та підтримки працездатності. У підготовку повинен бути включений достатній сон, правильне харчування і відновні періоди.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Підготовка до багатоборства вимагає часу, самовіддачі та продуманого планування тренувань. Робота з досвідченим тренером може допомогти створити ефективне та цілеспрямоване навчання для досягнення найкращих результатів у багатоборстві.

## 6. Технічні помилки та запобігання травматизму

### 6.1 Виявлення та виправлення технічних помилок

Виявлення та виправлення технічних помилок є важливою частиною легкої атлетики. Технічні помилки можуть вплинути на продуктивність і призвести до травм. Нижче наведено кілька кроків для виявлення та виправлення технічних помилок.

- **Аналіз відео:** Аналіз відео є ефективним способом виявлення технічних помилок. Спортсмени можуть записувати свої рухи на відео і аналізувати їх разом зі своїм тренером або тренером. Відеоаналіз може використовуватися для виявлення помилок і неточностей в технології.
- **Досвідчений тренер:** Досвідчений тренер або тренер може допомогти виявити технічні помилки. За допомогою своїх тренуваних очей вони можуть виявляти порушення в русі і виконанні і пропонувати відповідні виправлення.
- **Технічні дрилі:** Цілеспрямовані технічні дрилі можуть допомогти виправити конкретні технічні помилки. Ці вправи спрямовані на те, щоб навчити правильні схеми рухів і підготувати м'язи до правильного виконання.
- **Повільне і контрольоване навчання:** помилки техніки часто виникають, коли виконуються занадто швидко або безконтрольно. Завдяки повільним і контрольованим тренуванням спортсмени можуть виконувати рухи більш усвідомлено і виправляти помилки.
- **Зворотній зв'язок та виправлення:** Регулярний зворотний зв'язок від тренера важливий, щоб привернути увагу до помилок та покращити ситуацію. Тренер може спостерігати за спортсменами під час тренувань і вносити негайні корективи.
- **Розминка і мобілізація:** правильна розминка і мобілізація відповідних м'язів можуть допомогти мінімізувати технічні помилки. Хороша рухливість і гнучкість дозволяють отримати кращу техніку.
- **Розумові тренування:** Розумові тренування можуть допомогти спортсменам зосередитися на правильному виконанні техніки та зміцнити впевненість. Техніки візуалізації можуть допомогти побачити правильний рух в очах розуму.
- **Налаштування:** Кожен спортсмен унікальний, і технічні помилки можуть бути індивідуальними. Важливо задовольнити конкретні потреби кожного спортсмена та відповідно адаптувати тренування.

Виявлення та виправлення технічних помилок вимагає терпіння, практики та постійного вдосконалення. Працюючи конкретно над технікою, спортсмени можуть підвищити свою працездатність, уникнути травм і бути успішними на змаганнях.

### 6.2 Профілактика травматизму та управління ним у легкій атлетиці





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Профілактика та управління травмами мають велике значення в легкій атлетиці, оскільки спорт вимагає фізичних витрат, і травми можуть траплятися часто. Ось деякі важливі заходи щодо запобігання травматизму та управління травматизмом у легкій атлетиці:

### **Verletzungsprävention:**

- Розминка: Ретельна розминка перед тренуванням або змаганням важлива для розігріву м'язів, посилення кровообігу і зробити суглоби рухливими.
- Правильна техніка: Чиста і правильна техніка має вирішальне значення, щоб уникнути травм. Спортсмени повинні вивчати правильну техніку і регулярно працювати над нею під керівництвом тренера.
- Відповідне навантаження: Надмірне використання є поширеною причиною травм. Спортсмени повинні подбати про поступове збільшення тренувального навантаження і планувати достатні періоди відновлення.
- Зміцнення і стабілізація: Цілеспрямовані тренування зі зміцнення і стабілізації можуть допомогти стабілізувати м'язи і суглоби і запобігти травмам.
- Гнучкість і рухливість: Сприяння гнучкості та спритності може покращити рух та зменшити ризик травм.
- Належна комплектація: Використання відповідного та добре підігнаного спортивного обладнання важливо для мінімізації травм.
- Регенерація та відновлення: Адекватне відновлення важливе, щоб уникнути травм, спричинених надмірним використанням. Спортсмени повинні висипатися і планувати регулярні періоди відпочинку.

### **Verletzungsmangement:**

- Негайне лікування: Якщо сталася травма, слід негайно надати відповідну першу допомогу, щоб запобігти подальшому пошкодженню.
- Метод R.I.C.E.: Метод R.I.C.E. (відпочинок, лід, стиснення, піднесення) може бути використаний при багатьох травмах, таких як розтягнення, синці та розтягнення, для полегшення болю та зменшення набряку.
- Медична допомога: У разі серйозної травми або постійного дискомфорту слід завжди проконсультуватися з лікарем або фізіотерапевтом, щоб отримати точний діагноз і почати правильне лікування.
- Реабілітація: Цілеспрямована реабілітація важлива, щоб дозволити травмі повністю загоїтися і зробити повернення до тренувань і змагань безпечним.
- Адаптоване навчання: Під час відновного періоду тренування повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб і обмежень, щоб мінімізувати ризик повторного травмування.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Профілактичні заходи: Після травми слід вживати профілактичних заходів, щоб запобігти повторенню травми. Це може включати тренування зі зміцнення та стабілізації або оптимізацію техніки.

Профілактика та управління травматизмом повинні бути високим пріоритетом у тренувальному та змагальному процесі з метою підтримки та покращення здоров'я та працездатності спортсменів.

## 7. Легка атлетика в школі та популярних видах спорту

### 7.1 Легка атлетика в школі

#### 7.1.1 Дидактичні та методичні підходи

У легкій атлетичі важливі різні дидактичні та методичні підходи для ефективного навчання спорту та сприяння навчанню спортсменів. Ось кілька важливих дидактичних і методичних підходів в легкій атлетичі:

- а. Диференціація: Оскільки легка атлетика охоплює різні дисципліни та навички, важливо адаптувати викладання та тренування до індивідуальних потреб спортсменів. Диференціація дає можливість реагувати на різні рівні продуктивності та навичок з метою створення оптимального навчального середовища.
- б. Навчання, орієнтоване на дії: Основна увага на уроках повинна бути зосереджена на активних діях спортсменів. Завдяки практичним пробам і помилкам спортсмени можуть краще зрозуміти і засвоїти послідовності рухів і техніку.
- в. Проблемне навчання: Спортсмени найкраще вчать, коли стикаються з проблемами та проблемами, які їм доводиться вирішувати самостійно. Завдяки проблемному навчанню спортсмени мотивуються застосовувати свої знання та навички для виконання поставлених завдань.
- г. Змагальна орієнтація: легка атлетика є змагальним видом спорту, тому заняття також повинні бути змагальними. Участь у змаганнях може підвищити мотивацію спортсменів і допомогти їм поліпшити свої навички під тиском.
- д. Цілісне навчання: Тренування з легкої атлетики повинні бути цілісними і враховувати різні аспекти, такі як техніка, сила, витривалість, координація та гнучкість. Цілісне тренування підтримує спортивний розвиток і результативність.
- е. Соціальні форми: Різні соціальні форми навчання, такі як індивідуальна робота, партнерська робота або групова робота, можуть бути використані для сприяння навчанню та зміцнення командного духу.
- ж. Використання навчальних та навчальних матеріалів: Навчальні та навчальні матеріали, такі як підручники, відео, графіка та сучасні технології, можуть бути використані для того, щоб зробити уроки яскравими та різноманітними.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- h. Зворотній зв'язок та рефлексія: Зворотний зв'язок є важливою частиною навчального процесу. Спортсмени повинні отримувати регулярний зворотний зв'язок про свою техніку та продуктивність, щоб постійно вдосконалюватися. Відображення власного навчання та продуктивності також може допомогти поглибити навчання.

Поєднання цих дидактичних та методичних підходів може допомогти зробити тренування та тренування з легкої атлетики ефективними та захоплюючими для оптимізації навчання та продуктивності спортсменів.

### 7.1.2 Заохочення молодих талантів

Заохочення молодих талантів у легкій атлетиці має велике значення для забезпечення майбутнього спорту, а також для виявлення та розвитку талановитих молодих спортсменів. Ось деякі важливі заходи та підходи для просування молодих талантів у легкій атлетиці:

- Розвиток талантів та скринінг: Виявлення та відбір талантів є важливим першим кроком. Талановитих молодих спортсменів слід виявляти на ранній стадії і підтримувати в спеціальних програмах розвитку талантів.
- Шкільні спортивні та клубні роботи: Легка атлетика вже повинна пропагуватися в шкільних видах спорту, щоб викликати ентузіазм і інтерес у учнів. Співпраця з легкоатлетичними клубами може допомогти просунути талановитих студентів та інтегрувати їх у клубний спорт.
- Масовий спорт та базова підготовка: Широкий масовий спорт важливий для того, щоб якомога більше дітей та молоді захопилися легкою атлетикою. Базовій підготовці слід навчати на ранньому етапі, щоб створити міцну основу для спортивного розвитку.
- Кваліфіковані тренери: Просування молодих талантів вимагає кваліфікованих та відданих тренерів, які можуть професійно контролювати та підтримувати молодих спортсменів.
- Конкурентні можливості: Надання конкурентних можливостей має вирішальне значення для надання молодим спортсменам платформи для змагань та вимірювання їх результативності.
- Наставництво та рольові моделі: Досвідчені спортсмени можуть служити наставниками та зразками для наслідування для наступного покоління. Вони можуть поділитися своїм досвідом і дати цінні поради юним спортсменам.
- Фінансова підтримка: Фінансова підтримка талановитих молодих спортсменів може допомогти їм повністю зосередитися на своєму виді спорту та просунути свій спортивний розвиток.
- Інтеграція в національні програми: Заохочення молодих талантів також має бути інтегроване в національні програми розвитку спорту для забезпечення систематичного розвитку та підтримки.
- Цілісна підтримка: Заохочення молодих спортсменів має бути спрямоване не лише на спортивний розвиток, але й на особистий та освітній розвиток молодих спортсменів.

Завдяки цілеспрямованому та цілісному просуванню молодих талантів, талановиті спортсмени можуть бути виявлені, розвинені та просуваються з метою зміцнення легкої атлетики на національному та міжнародному рівнях та забезпечення майбутнього успіху.



### 7.2 Легка атлетика для спортсменів-аматорів

#### 7.2.1 Навчання Altersgerechtes

Відповідні віку тренування мають велике значення в легкій атлетичі, оскільки діти та підлітки проходять різні рівні фізичного та когнітивного розвитку. Тренування, що відповідають потребам і здібностям юних спортсменів, сприяють їх працездатності, ентузіазму і довгостроковому спортивному розвитку. Ось деякі важливі аспекти відповідних віку тренувань з легкої атлетики:

- Розгляд фаз розвитку: Навчання повинно враховувати різні фази розвитку, в яких опиняються діти та підлітки. Моторика, вміння концентруватися і інтерес до певних дисциплін варіюються в залежності від вікової групи.
- Гра та вправи: Діти найкраще вчаться через гру та рух. Тренування повинні містити грайливі елементи, що сприяють радості руху і спорту.
- Координація та спритність: Розвиток координації та спритності має бути на першому плані. Основним моделям руху слід навчати і практикувати на ранній стадії.
- Універсальність і популярні види спорту: Різноманітні тренування, які охоплюють різні дисципліни і форми руху, сприяють загальному спортивному розвитку. Масові види спорту дозволяють дітям спробувати себе в різних видах спорту, перш ніж спеціалізуватися в певній дисципліні.
- Форми гри та змагань: Тренінг повинен містити елементи змагань, розроблені відповідно до віку. Невеликі змагання і грайливі форми змагання здатні підвищити мотивацію і зміцнити командний дух.
- Техніка тренування: Техніка тренування повинна бути адаптована до віку та рівня розвитку спортсменів. Складним прийомам слід навчати і практикувати крок за кроком.
- Індивідуальний догляд: Індивідуальний догляд важливий для того, щоб відповідати потребам і здібностям кожної окремої дитини. Тренери повинні уважно стежити за прогресом і розвитком своїх спортсменів і реагувати відповідним чином.
- Безпека та запобігання травматизму: безпека дітей завжди на першому місці. Профілактика травматизму та навчання безпеці руху є важливими аспектами навчання, відповідного віку.
- Позитивне навчальне середовище: Позитивне та сприятливе навчальне середовище сприяє мотивації та впевненості молодих спортсменів.

Завдяки навчанню, відповідному віку, діти та підлітки можуть постійно вдосконалювати свої навички та продуктивність, підтримувати свій ентузіазм до спорту та розвивати довгострокове задоволення від легкої атлетики. Просування індивідуальних сильних сторін і талантів допомагає юним спортсменам повністю розкрити свій потенціал.

#### 7.2.2 Масові змагання та заходи

Масові змагання та заходи з легкої атлетики відіграють важливу роль у наданні якомога більшої кількості людей можливості займатися спортом, змагатися та бути частиною легкоатлетичної спільноти. Ці заходи



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

сприяють захопленню спортом, дають можливість для спортивної активності та зміцнюють соціальну згуртованість. Ось деякі важливі аспекти масових змагань та заходів:

- Участь для будь-якого віку та здібностей: масові змагання та заходи повинні бути відкритими для всіх вікових груп та класів перформансу. Починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшокласниками, кожен повинен мати можливість взяти участь.
- Універсальні дисципліни: Заходи повинні охоплювати різні дисципліни, щоб показати універсальність легкої атлетики. Змагання з бігу, стрибків і метань на різні дистанції і рівні складності пропонують учасникам широкий вибір.
- Має значення не тільки виступ, але й участь: масові змагання не зосереджуються виключно на результатах, але також визнають участь та відданість спортсменів. Кожен учасник повинен бути винагороджений за свої зусилля і мужність.
- Сімейна атмосфера: Масові змагання повинні пропонувати сімейну атмосферу, в якій всі учасники відчують себе бажаними гостями і цінними. Це сприяє веселощам спорту та соціальній солідарності серед учасників.
- Виховання командного духу: командні змагання та естафети сприяють розвитку командного духу та дозволяють спортсменам підтримувати та підстобувати один одного.
- Підтримка новачків: Особливо для новачків важлива підтримка та заохочення досвідчених спортсменів та тренерів. Вони можуть надати їм поради та підтримку, а також допомогти їм розвинути свої навички.
- Низькі бар'єри для участі: участь повинна бути простою і зрозумілою, щоб зламати заборони і дати якомога більшій кількості людей доступ до спорту.
- Події з веселим фактором: Масові спортивні змагання та заходи також можна поєднувати зі спеціальними атракціонами та програмами підтримки, щоб збільшити фактор веселощів та зробити подію особливим досвідом для всіх учасників.

Масові змагання та заходи допомагають зробити легку атлетику привабливою для широкої аудиторії, розкрити таланти та сприяти захопленню спортом. Вони створюють платформу для зустрічей та обмінів між спортсменами, тренерами, батьками та глядачами та зміцнюють почуття спільності у спорті.

## 8. Підготовка та стратегії конкуренції

### 8.1 Розумова підготовка до змагань

Розумова підготовка до змагань є важливим аспектом в легкій атлетиці, так як психічний стан спортсмена може мати серйозний вплив на його працездатність. Сильна розумова підготовка може допомогти зменшити нервозність, підвищити впевненість у собі та покращити зосередженість на своїх здібностях та цілях конкуренції. Ось кілька порад для моральної підготовки до змагань:

- Мета: Поставити чіткі та реалістичні цілі конкурсу. Ці цілі повинні бути як пов'язані з продуктивністю (наприклад, personal best), так і з процесами (наприклад, зосередження на технологіях).



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Візуалізація: Візуалізуйте конкуренцію в голові заздалегідь. Уявіть, як ви успішно освоюєте конкурентну ситуацію і досягаєте поставлених цілей. Цей прийом допомагає підвищити впевненість в собі.
- Позитивне мислення: Зосередьтеся на позитивних думках і розмові з собою. Уникайте негативної невпевненості в собі і зосередьте свою увагу на тому, у чому ви хороші і як ви досягнете успіху.
- Методи дихання та релаксації: Вивчіть методи дихання та релаксації, щоб зменшити нервозність та напругу перед змаганнями. Глибоке дихання і усвідомлене розслаблення можуть допомогти зберегти спокій.
- Розумова підготовка: Доповніть свою фізичну підготовку розумовими тренуваннями. Пройдіть через ситуацію конкуренції в своїй голові і подумки подолайте виклики, щоб підготуватися до них.
- Ритуали та процедури: Розробіть передзмагальні ритуали та процедури, щоб перевести вас у режим змагань. Ці процедури можуть підняти вас розумово та емоційно налаштованими на змагання.
- Зосередьтеся на тут і зараз: сконцентруйтеся на моменті конкуренції і залишайтеся тут і зараз. Уникайте відволікаючих чинників і не думайте занадто багато про результат або минулі змагання.
- Боротьба з тиском: навчіться справлятися з тиском, пов'язаним з конкуренцією. Прийміть, що тиск є нормальним, і спробуйте прийняти його як позитивний виклик.
- Підтримка тренера та команди: Поговоріть зі своїм тренером та командою про свою розумову підготовку та поділіться своїм досвідом. Підтримка суглобів може бути дуже корисною.
- Зміцнюйте впевненість: Перш ніж змагатися, нагадайте собі про свої сильні сторони, минулі успіхи та наполегливу роботу на тренуваннях. Зміцнюйте впевненість і довіру до своїх здібностей.

Ефективна розумова підготовка може допомогти вам повністю розкрити свій потенціал у конкуренції та звільнитися від негативних впливів. Це важливий будівельний блок, щоб отримати максимальну віддачу від своїх спортивних навичок і розвивати себе далі в легкій атлетичі.

## 8.2 Тактичні міркування та стратегії змагань

Тактичні міркування та стратегії змагань мають вирішальне значення для досягнення успіху в легкій атлетичі. Добре продумана тактика може зробити різницю між перемогою і поразкою. Ось деякі важливі аспекти тактичних міркувань і стратегій змагань:

- Знайте своїх опонентів: дізнайтеся про своїх опонентів, їх сильні та слабкі сторони. Це дозволяє розробити стратегію, виходячи з ваших індивідуальних можливостей і умов конкуренції.
- Розділіть гонки: Особливо в бігових дисциплінах важливо добре розділити гонку. Занадто висока початкова швидкість може призвести до передчасного виснаження, тоді як занадто повільна початкова швидкість може ускладнити наздоганяння пізніше. Ретельно плануйте свою швидкість і енергію, щоб досягти найкращої продуктивності.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Тактичне положення для бігу: У бігових дисциплінах вибір тактичної бігової позиції може бути вирішальним. Знайдіть найкраще місце на маршруті, щоб скористатися ковзанням або сприятливим маршрутом.
- Порядок метання та стрибків: У дисциплінах метання та стрибків важливий порядок спроб. Знайдіть оптимальний порядок, щоб зосередитися на конкретній техніці або реагувати на слабкі сторони опонентів.
- Тактична поведінка: На змаганнях важливо бути гнучким і тактично розумним. Реагуйте на ситуації в конкурентній боротьбі і коригуйте свою стратегію при необхідності.
- Робота зі змінами: Плани можуть змінюватися під час конкурсу. Будьте готові адаптуватися до непередбачених подій і залишатися зосередженими.
- Розумова сила: сильний психологічний настрій має вирішальне значення для ефективної реалізації тактичних рішень. Зберігайте спокій і зосередженість, навіть коли ситуація стає складною.
- Командна тактика: В естафетах або командних змаганнях командна робота може мати вирішальне значення. Заздалегідь обговоріть тактику зі своїми товаришами по команді і працюйте разом, щоб досягти найкращого результату.
- Використовуйте досвід змагань: Досвід минулих змагань може бути цінним. Проаналізуйте свої минулі виступи і використовуйте цей досвід, щоб поліпшити свою тактичну підготовку.
- Залишайтеся впевненими: Будьте впевнені у своїх силах і стратегії, яку ви розробили. Впевненість в собі може допомогти вам успішно освоїти конкурентну ситуацію.

Тактичні міркування і стратегії змагань є важливим доповненням до фізичної підготовки в легкій атлетичі. Добре продумана стратегія може допомогти вам максимізувати свої показники і досягти успіху в змаганнях. Важливо відпрацьовувати свою тактику на тренуваннях і відточувати її на змаганнях для досягнення максимально високих результатів.

### 8.3 Харчування і гідратація до і під час змагань

Правильне харчування і гідратація до і під час змагань мають вирішальне значення для підтримки працездатності, поліпшення витривалості і сприяння відновленню. Ось кілька важливих порад щодо харчування та гідратації до та під час легкоатлетичних змагань:

#### Перед конкурсом:

- Збалансоване харчування: споживайте збалансовану їжу, яка містить вуглеводи, білки та корисні жири. Вуглеводи є важливим джерелом енергії для занять на витривалість.
- Час прийому їжі: Останній основний прийом їжі слід приймати приблизно за 3-4 години до змагань, щоб дати достатньо часу для травлення. Закуси можна приймати приблизно за 30 хвилин до 1 години до змагань.
- Гідратація: Пийте достатньо води, щоб залишатися гідратованою, але уникайте пиття великої кількості занадто близько до конкуренції, щоб запобігти незручному відчуттю ситості.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Кофеїн і добавки: Кофеїн може підвищити продуктивність, але перевірте його на тренуваннях перед змаганнями, щоб побачити, як він впливає на вас. Не використовуйте нові добавки безпосередньо перед змаганнями, попередньо не випробувавши їх широко.

### Під час змагань:

- Гідратація: Регулярно пийте невелику кількість води або ізотонічного спортивного напою, щоб компенсувати втрату рідини. Переконайтеся, що ви не зневоднюєтеся, але і не перепивайте себе, щоб уникнути розладу шлунка.
- Енергопостачання: Якщо змагання тривають довше години, може знадобитися додаткове джерело енергії, таке як гелі, батончики або фрукти для підтримки запасів глікогену і підтримки стабільного рівня цукру в крові.
- Уникайте продуктів, які важко перетравлюються: Під час змагань слід уникати продуктів, які важко перетравлюються, оскільки вони можуть призвести до проблем з травленням.
- Безперервне постачання: Обов'язково постійно споживайте невелику кількість рідини та їжі замість того, щоб споживати велику кількість відразу.

### Після конкурсу:

- Регідратація: Після змагань важливо компенсувати втрату рідини, випиваючи достатню кількість води.
- Білки і вуглеводи: Їжа, яка містить достатню кількість білків і вуглеводів, може допомогти відновити м'язи і запаси енергії.
- Релаксація: Знайдіть час, щоб розслабитися і відновитися після змагань, щоб омолодити тіло.

Важливо відзначити, що у кожного спортсмена індивідуальні потреби в харчуванні. Те, що добре працює для одного спортсмена, не обов'язково може працювати для іншого. Бажано перевірити плани харчування та стратегії гідратації на тренуваннях та адаптувати їх до індивідуальних потреб. Якщо у вас виникли питання щодо харчування та гідратації до та під час змагань, бажано проконсультуватися з дієтологом або фахівцем зі спортивної медицини.

## 9. Правила та організація змагань

### 9.1 Головні правила легкої атлетики

Правила легкої атлетики встановлюються і регулярно оновлюються Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій (IAAF). Найважливіші правила включають в себе прийоми, вимірювання і процедури для кожної дисципліни. Ось кілька основних правил, які діють в легкій атлетиці:

- Правила старту: У бігових дисциплінах спортсмени повинні стартувати на призначених їм стартових коридорах. Фальстарт обернеться дискваліфікацією спортсмена.
- Бігові дисципліни: У бігових дисциплінах спортсмени повинні долати свої смуги або дистанції, не залишаючи ліній траси. У перегонах з бар'єрами бар'єри потрібно правильно долати.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Стрибкові дисципліни: У стрибкових дисциплінах, таких як стрибки в довжину або у висоту, спортсмени повинні правильно виконувати відповідну техніку, щоб зробити спробу дійсною.
- Змагання з метання: У змаганнях з метання, таких як штовхання ядра, метання диска або списа, спортсмени повинні використовувати відповідну техніку метання та дотримуватися зони метання.
- Багатоборство: У багатоборстві, таких як десятиборство або гептатлон, спортсмени повинні пройти всі дисципліни багатоборства і проколюються відповідно до їх продуктивності.
- Невдалі спроби: У змаганнях зі стрибків і метань спортсмени зазвичай мають обмежену кількість спроб досягти своїх найкращих результатів.
- Стартовий кліренс: У бігових дисциплінах та естафетах стартовий кліренс зазвичай подається акустичним сигналом, таким як стартовий сигнал.
- Домашній відрізок: У бігових дисциплінах спортсмени повинні перетнути фінішну лінію, щоб зупинити свій час.
- Одяг: Спортсмени повинні змагатися у відповідному спортивному одязі, який відповідає офіційним правилам.
- Дискваліфікація: Спортсмени можуть бути дискваліфіковані за порушення правил або неспортивну поведінку.

Важливо, щоб спортсмени, тренери та організатори були повністю обізнані та дотримувалися офіційних правил легкої атлетики для забезпечення чесних та безпечних змагань. Точні правила змінюються залежно від дисципліни, тому бажано перевіряти конкретні правила для кожної окремої дисципліни та йти в ногу з часом, оскільки правила можуть час від часу змінюватися.

## 9.2 Організація та процедура змагань

Організація та процедура змагань мають вирішальне значення для безперебійного проведення легкоатлетичних змагань. Ось основні кроки та аспекти, які слід враховувати при організації конкурсу:

- Організатори та дозволи: Змагання організовує організатор, який отримує необхідні дозволи та дозволи від місцевих органів спортивної влади або національної федерації легкої атлетики.
- Розклад і дисципліни: Складається розклад змагань, в якому визначаються окремі дисципліни і час початку. Вибір дисциплін залежить від виду змагань, наприклад, індивідуальні змагання, естафети або багатоборство.
- Оголошення та реєстрації: Спортсмени реєструються на змагання заздалегідь, або через свій клуб, або безпосередньо з організатором. Повідомлення важливі для планування розкладу та організації.
- Стартові номери та хронометраж: Спортсменам-учасникам будуть надані стартові номери, щоб ідентифікувати їх під час змагань. Хронометраж здійснюється в бігових дисциплінах електронним хронометражем або ручними секундомірами.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Конкурс та судді: Конкурс та судді несуть відповідальність за впровадження та контроль окремих дисциплін. Вони гарантують, що правила дотримуються і результати записуються правильно.
- Поле для змагань та обладнання: Поле для змагань, стадіон або спортивне поле, повинні бути обладнані відповідно до вимог легкої атлетики. Сюди входять бігові доріжки, ями для стрибків, металеві споруди та інші необхідні споруди.
- Безпека та перша допомога: Безпека спортсменів є головним пріоритетом. У разі отримання травми повинні бути надані перша медична допомога і заходи медичної допомоги.
- Інструктаж змагань: Перед змаганнями проходить змагальний інструктаж, на якому спортсмени інформуються про процедуру, правила та особливості.
- Організація естафетних забігів: В естафетах станції передачі та порядок бігунів повинні бути чітко визначені та відпрацьовані.
- Оголошення результатів та церемонія нагородження: Результати конкурсу будуть оголошені, а переможці будуть відзначені на церемонії нагородження.

Добре організована організація змагань важлива для забезпечення спортсменів чесним і приємним досвідом змагань. Чіткі графіки, своєчасне інформування спортсменів і дотримання правил зроблять змагання успішним заходом для всіх учасників.

## 10. Легка атлетика та етика

### 10.1 Чесна гра та спортивні цінності

Чесна гра та спортивні цінності є важливими основами в легкій атлетиці та спорті в цілому. Вони являють собою етичні принципи, які повинні поважатися і пропагуватися спортсменами, тренерами, суддями і глядачами. Ось деякі з найважливіших аспектів чесної гри та спортивних цінностей:

- Повага: поважайте своїх суперників, товаришів по команді, тренерів, суддів та всіх інших, хто бере участь у спорті. Звертайте увагу на їхні думки, ідеї та досягнення.
- Чесність: Будьте чесні з собою та іншими. Чи не обманювати, щоб отримати перевагу, а домагатися успіху чесним і чесним шляхом.
- Відповідальність: Візьміть на себе відповідальність за власну поведінку і дії. Визнайте свої помилки і вчіться на них.
- Командний дух: Розвивайте командний дух і підтримуйте своїх товаришів по команді. Успіхи слід святкувати разом, а поразки нести разом.
- Корисність: Будьте корисні іншим спортсменам, особливо якщо вони потребують підтримки або перебувають у складній ситуації.
- Прийняття рішень: Приймайте рішення арбітрів і поважайте їх авторитет. Обговорюйте чесно, не проявляючи неповаги.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Рівне ставлення: ставитися до всіх людей у спорті справедливо і однаково, незалежно від статі, походження, релігії чи інших характеристик.
- Самодисципліна: Дотримуйтесь правил і норм спорту. Практикуйте самодисципліну та уникайте неспортивної поведінки.
- Спортивний дух: Проявіть спортивний дух, навіть якщо програєте. Привітайте опонентів з успіхами і прийміть їх досягнення.
- Веселощі та задоволення від спорту: Пам'ятайте, що спорт в основному існує, щоб весело провести час і відчувати радість. Насолоджуйтеся конкуренцією та викликами.

Чесна гра та спортивні цінності мають вирішальне значення для створення шанобливого та позитивного середовища у спорті. Вони допомагають зберегти дух спорту, зберегти цілісність і підвищити довіру людей до спорту. Живучи цими цінностями в легкій атлетиці, можна виступати не тільки як успішний спортсмен, але і як зразок для наслідування для інших.

### 10.2 Допінг-профілактика та антидопінгові правила

Допінг-профілактика та антидопінгові правила мають вирішальне значення для підтримки цілісності спорту та захисту здоров'я спортсменів. Допінг відноситься до використання заборонених речовин або методів для підвищення продуктивності або маніпулювання результатами. У легкій атлетиці вживаються суворі антидопінгові заходи для забезпечення чесної і чистої конкуренції. Ось деякі з найважливіших аспектів допінг-профілактики та антидопінгових правил:

- Заборонений список: Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА) щорічно публікує заборонений список, в якому перераховані всі заборонені речовини і методи. Спортсмени зобов'язані самостійно інформувати себе про цей список і дотримуватися його.
- Допінг-тести: Спортсмени повинні регулярно проходити допінг-тести, як під час змагань, так і поза ними. Ці тести часто проводяться без попередження з метою підвищення ефективності.
- Обов'язок повідомляти: Спортсмени повинні вказати своє місцезнаходження, щоб бути доступними для проведення допінг-тестів у будь-який час. Це для прозорості та полегшує проведення неоголошених тестів.
- Штрафи: У разі позитивного допінг-тесту до спортсменів можуть бути застосовані санкції, включаючи відсторонення від змагань і дискваліфікацію результатів. Тривалість заборони залежить від тяжкості порушення.
- Освіта та обізнаність: Спортсмени, тренери та допоміжний персонал проходять навчання з допінгової профілактики та навчання щодо заборонених речовин та методів.
- Терапевтичне звільнення: Спортсмени, яким потрібні заборонені речовини за медичними показаннями, можуть подати заявку на терапевтичне звільнення (TUE). Це дозволяє їм вживати певні речовини під наглядом лікаря.
- Програма інформаторів: Існують програми, які надають інформаторам анонімність і дозволяють отримувати інформацію про можливі порушення антидопінгових правил.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Міжнародне співробітництво: Антидопінгові зусилля координуються на глобальному рівні для забезпечення цілісності спорту в глобальному масштабі.
- Повторні правопорушники: Неодноразові порушення антидопінгових правил можуть призвести до більш суворих покарань, включаючи довічні заборони.
- Довіра до спорту: антидопінгові заходи допомагають зміцнити довіру до спорту та сприяти чесній конкуренції.

Допінг-профілактика та антидопінгові правила мають важливе значення для збереження чистого та справедливого характеру спорту. Вони покликані захищати здоров'я спортсменів і забезпечувати досягнення завдяки працьовитості, таланту і етичних цінностей. Суворо дотримуючись цих правил, зміцнюється впевненість громадськості в цілісності спорту.

## 11. Перспективи розвитку легкоатлетичного спорту

### 11.1 Технологічні досягнення та їх вплив

Технологічний прогрес також мав численні наслідки в легкій атлетиці, впливаючи на спорт різними способами. Ось деякі з ключових технологічних розробок та їх вплив на легку атлетику:

- Вимірювання та аналіз продуктивності: Досягнення в області сенсорних і вимірювальних технологій дозволили точно вимірювати і аналізувати результати спортсменів. GPS-трекери, акселерометри та інші пристрої допомагають збирати дані про швидкість, прискорення, висоту стрибка тощо.
- Аналіз відео: Відеозаписи з високою роздільною здатністю дозволяють детально аналізувати техніку та рухи спортсменів. Таким чином, тренери можуть виявляти слабкі місця і робити цілеспрямовані поліпшення.
- Спортивний одяг: Досягнення в технології матеріалів призвели до створення більш легкого, дихаючого та високопродуктивного спортивного одягу, який дає спортсменам перевагу з точки зору комфорту та продуктивності.
- Більш легке спортивне обладнання: Сучасне спортивне обладнання, таке як шипи, стартові колодки або списи, постійно вдосконалюється, щоб забезпечити кращу продуктивність.
- Антидопінгові тести: Технологічний прогрес також дозволив розробити передові допінг-тести для поліпшення виявлення заборонених речовин і методів.
- Легка атлетика на телебаченні та онлайн-трансляції: Технологічний прогрес у медіа-технологіях зробив легку атлетику доступною для широкої аудиторії. Прямі трансляції, уповільнені повтори та онлайн-трансляція дозволяють шанувальникам дивитися змагання з будь-якої точки світу.
- Електронні системи старту: сучасні стартові змагання часто контролюються електронними системами, які дозволяють більш точний час і справедливу процедуру старту.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Навчальні додатки та програмне забезпечення: Спортсмени можуть використовувати спеціальні тренувальні програми та програмне забезпечення для відстеження свого прогресу, створення планів тренувань та зв'язку з іншими спортсменами.
- Біомеханічні дослідження: досягнення в галузі біомеханічних досліджень дозволили краще зрозуміти послідовності рухів, що призвело до вдосконалення методів у різних дисциплінах.
- Профілактика травм і реабілітація: Технологічні розробки також сприяли профілактиці травм і реабілітації спортсменів, наприклад, за допомогою кріотерапії або фізіотерапевтичного обладнання.

Технологічний прогрес, безсумнівно, зробив революцію в легкій атлетичі, зробивши її високорозвиненим і захоплюючим видом спорту. Постійний розвиток технологій буде продовжувати мати значний вплив на легку атлетику, з метою завжди покращувати результати спортсменів, підвищувати безпеку та робити спорт доступним як для спортсменів, так і для вболівальників.

### 11.2 Тенденції та виклики в легкоатлетичному спорті

У легкій атлетичі існують різні тенденції та виклики, які впливають на розвиток та успіх спорту. Ось деякі з ключових тенденцій та викликів:

- Професіоналізація: легка атлетика стала професійним видом спорту, і спортсмени вкладають все більше часу та ресурсів у свої тренування та кар'єру. Це призводить до збільшення питомої потужності і більш інтенсивної конкуренції.
- Технологічні досягнення: Як згадувалося раніше, технологічний прогрес зробив революцію в легкій атлетичі. Це може забезпечити як переваги, покращуючи продуктивність і підвищуючи точність, так і створюючи проблеми, оскільки правила необхідно коригувати для забезпечення чесних умов конкуренції.
- Легка атлетика стала популярним видом спорту у всьому світі, зі спортсменами та змаганнями в багатьох країнах. Це призводить до більшої різноманітності та інтернаціональності у спорті, але також створює проблеми з точки зору організації, логістики та рівності.
- Просування молодих талантів: Залучення та просування молодих талантів має вирішальне значення для майбутнього легкої атлетики. Однак виховання молодих талантів може бути складним завданням у деяких регіонах, оскільки воно часто конкурує з обмеженими ресурсами та конкуренцією з боку інших видів спорту.
- Допінг і чесність: Боротьба з допінгом залишається важливим викликом для спорту. Захист цілісності легкої атлетики вимагає постійних зусиль та інвестицій в антидопінгові заходи.
- Зниження кількості глядачів: У деяких регіонах легка атлетика бореться зі зниженням кількості глядачів. Важливо підвищити інтерес глядачів за допомогою захоплюючих конкурсів, інновацій та маркетингових стратегій.
- Екологічна свідомість: легка атлетика повинна вирішувати проблеми охорони навколишнього середовища шляхом сприяння стійким заходам та екологічним практикам.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Профілактика травматизму: Профілактика травм та зміцнення здоров'я спортсменів мають велике значення, оскільки травми можуть вплинути на продуктивність та поставити під загрозу кар'єру спортсменів.
- Рівність: легка атлетика покращилася з точки зору рівності між жінками та чоловіками, але все ще існують проблеми щодо рівного ставлення та просування жінок у спорті.
- Адаптація до змін: легка атлетика повинна постійно адаптуватися до суспільних змін та мінливих інтересів і потреб спортсменів і глядачів, щоб залишатися актуальною та привабливою.

Легка атлетика стикається з різними проблемами, а також можливостями для зростання та прогресу. Спостерігаючи за тенденціями та активно вирішуючи проблеми, легка атлетика може продовжувати відігравати значну роль у спорті, надихаючи спортсменів та вболівальників у всьому світі.

## 12. Schlussbetrachtung

### 12.1 Огляд та погляди на легку атлетику

#### Огляд легкої атлетики:

Легка атлетика має багату історію і є одним з найстаріших видів спорту в світі. З часом він еволюціонував від оригінального поєднання змагань з бігу, стрибків і метань до всеосяжного і різноманітного виду спорту. Легка атлетика породила безліч незабутніх моментів і вражаючих досягнень, які схвилювали спортивний світ.

За останні десятиліття численні талановиті спортсмени залишили свій слід в легкій атлетиці і домоглися легендарних досягнень. Такі імена, як Джессі Оуенс, Карл Льюїс, Усейн Болт, Джекі Джойнер-Керсі і багато інших залишили свій слід в історії спорту і стали справжніми легендами.

Легка атлетика також розвивалася з точки зору участі та різноманітності. Все більше країн беруть участь у міжнародних змаганнях, а легка атлетика стала глобальним видом спорту, який захоплює людей різного віку та походження.

#### Прогноз на легку атлетику:

Легка атлетика стикається з захоплюючими викликами та можливостями на майбутнє. Ось деякі можливі події та тенденції, які можуть сформувати легку атлетику в найближчі роки:

- Технологічний прогрес: Технологічні досягнення продовжуватимуть впливати на легку атлетику, як з точки зору підвищення продуктивності спортсменів, так і впливу засобів масової інформації та досвіду глядачів.
- Сталий розвиток: легка атлетика буде більше зосереджена на стійких практиках та заходах, щоб зменшити свій вплив на навколишнє середовище та стати більш екологічним видом спорту.
- Інклюзивність та рівність: легка атлетика продовжуватиме виступати за інклюзивність та рівність, сприяючи рівним можливостям для спортсменів різної статі, етнічної приналежності та походження.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Розвиток молодих талантів: розвиток молодих талантів відіграватиме ключову роль у виявленні та вихованні талановитих молодих спортсменів, щоб забезпечити майбутнє легкої атлетики.
- Маркетинг та інновації: легка атлетика продовжуватиме зосереджуватися на інноваційних стратегіях комерціалізації, щоб підвищити інтерес з боку спонсорів, засобів масової інформації та глядачів.
- Чесність і боротьба з допінгом: боротьба з допінгом і збереження цілісності спорту і надалі залишатиметься пріоритетом для забезпечення чесної і чистої конкуренції.
- Адаптація до соціальних змін: легка атлетика адаптується до соціальних змін, щоб задовольнити потреби та інтереси спортсменів та вболівальників.

Легка атлетика має захоплююче минуле і багатообіцяюче майбутнє. Завдяки постійним зусиллям, спрямованим на сприяння чесній грі, інклюзивності, інноваціям та чесності, легка атлетика продовжуватиме надихати та хвилювати спортсменів та вболівальників у всьому світі протягом багатьох років.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Kontakt:  
Siegfried Kraus  
Vorstand

### **UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.**

Theodor-Quehl-Str. 10  
c/o Maksym Pozhydaiev (Vorstand)  
D-78727 Oberndorf am Neckar

Tel.: +49 1577 4279710

E-Mail: [info@ukrainians-international.com](mailto:info@ukrainians-international.com)

URL: [www.ukrainiansinternational.com](http://www.ukrainiansinternational.com) und [www.ukrainiansinternational.de](http://www.ukrainiansinternational.de)