

Шифр «Легка атлетика»

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи забезпечення здорового способу життя населення громади.....	5
РОЗДІЛ 2. Сучасний стан розвитку легкої атлетики в територіальних громадах України.....	9
РОЗДІЛ 3. Обґрунтування системи розвитку легкої атлетики в територіальних громадах України з метою підтримки здорового способу життя населення.....	12
ВИСНОВКИ	19
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	20
ДОДАТКИ	21

ВСТУП

Здоровий спосіб життя є важливим фактором, що сприяє підтримці фізичного і психічного добробуту, збільшенню тривалості активного життя населення територіальних громад. Складовими здорового способу життя називають різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я — фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливішими з них є: харчування, побут, умови праці, рухова активність. Виходячи з цього, дослідження системи розвитку легкої атлетики в територіальних громадах може наочно продемонструвати сучасні переваги, недоліки та перспективи формування здорового способу життя в окремій місцевості.

Питаннями збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя стали предметом досліджень багатьох учених, серед яких праці І. В. Іванової, С. В. Кириленко, В. М. Копи, Л. А. Лепіхової, Т. М. Титаренко, К. А. Шуляк. Дослідженню особливостей розвитку легкої атлетики присвячені праці таких науковців, як С.Н. Бубка, Ю.П. Мічуда, С.І. Гуськов, В.М. Платонов, Л. Діак, П. Небіоло, В.Ф. Александров, М.В. Акілов, Ю.П. Мічуда, І.І. Переверзін. Проте, наразі досить слабо описано процес розвитку легкої атлетики, не з точки зору поширення спорту в Україні, а з точки зору підтримки здорового способу життя населення в окремих територіальних громадах.

Метою роботи є дослідження сучасного стану, проблем та перспектив розвитку легкої атлетики задля підтримки здорового способу життя населення в окремих територіальних громадах. Виходячи з мети дослідження впливають наступні завдання:

- дослідити теоретичні основи забезпечення здорового способу життя населення громади;
- визначити місце і значення легкої атлетики у забезпеченні здорового способу життя населення окремих територіальних громад;

– описати тенденції розвитку сучасної української легкої атлетики в тому числі в окремих територіальних громадах;

– обґрунтувати систему розвитку легкої атлетики в територіальних громадах України з метою підтримки здорового способу життя населення.

Об’єктом дослідження є процес підтримки здорового способу життя населення в територіальних громадах України за рахунок розвитку легкої атлетики.

Предметом дослідження є теоретичні та практичні аспекти підтримки здорового способу життя населення в територіальних громадах України за рахунок розвитку легкої атлетики.

Методичною і теоретичною основою наукової роботи є наукові положення фундаментальних і прикладних досліджень у галузі спортивно-оздоровчої діяльності, економіки та управління.

Робота виконана на 28 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи складає 19 сторінок.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи забезпечення здорового способу життя населення громади

На сьогодні актуальними проблемами розвитку територіальних громад в Україні залишаються: погіршення стану здоров'я населення, зловживання алкоголем, тютюновими виробами, вживання наркотичних засобів. Як наслідок – зменшується тривалість життя, загострюється криміногенна ситуація, особливо – у молодіжному середовищі.

Світовий досвід показує, що рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я.

До основних причин, що негативно впливають на спосіб життя, стан здоров'я населення та розвиток сфери фізичної культури і спорту, належать:

- неформованість сталих традицій та мотивацій щодо ведення здорового способу життя та фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів засобами фізичної культури і спорту як важливих чинників фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я і подовження тривалості життя;

- загальне погіршення стану здоров'я населення, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до дитячо-юнацького спорту та спорту вищих досягнень, спроможних витримувати значні фізичні навантаження та досягати високих спортивних результатів;

- невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме: кадрового, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного [1].

Сьогодні науковці переважно виокремлюють три стратегії сприяння покращенню здоров'ю населення в територіальних громадах: захист, активне відстоювання, просування здоров'я для створення основних, найбільш істотних передумов для здоров'я; надання всім людям можливості досягти і реалізувати повністю свій потенціал здоров'я; здійснення посередництва між різними інтересами у суспільстві для забезпечення і досягнення здоров'я. Ці стратегії підтримуються і забезпечуються п'ятьма напрямками пріоритетної діяльності

сприяння покращенню здоров'я: формування політики, сприятливої для здоров'я, створення сприятливого середовища для здоров'я; підвищення спроможності, посилення дій суспільства, громади у напрямку покращення громадського здоров'я; розвиток особистих навичок людей діяти на користь власного та громадського здоров'я, переорієнтація служби охорони здоров'я [2].

Суть оздоровчої спрямованості як важливого принципу системи фізичного виховання полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку.

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

Легка атлетика - олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби [3].

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

Історія розвитку легкої атлетики в Україні представлена в додатку А.

Легка атлетика – вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з жердиною), метання (диск, спис, молот, іштовхання ядра) і легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту. Легка атлетика відноситься до вельми

консервативним видами спорту. Так програма чоловічих дисциплін в програмі Олімпійських ігор (24 види) не змінювалася з 1956 року. У програму жіночих видів входить 23 види. Єдина різниця це ходьба на 50 км, якої немає в жіночому списку.

Види легкої атлетики прийнято поділяти на п'ять розділів: ходьбу, біг, стрибки, метання і багатоборства. Кожен з них, у свою чергу, підрозділяється на різновиди.

Таблиця 1.2 Основні види легкої атлетики

№ п/п	Вид	Сутність
1	Спортивна ходьба	На 20 км (чоловіки та жінки) і 50 км (чоловіки). Спортивна ходьба - це циклічний локомоторное рух помірної інтенсивності, яке складається з чергування кроків, при якому спортсмен повинен постійно здійснювати контакт з землею і при цьому винесена вперед нога повинна бути повністю випрямлена з моменту торкання землі і до моменту вертикалі.
2	Біг	На короткі (100, 200, 400 м), середні (800 і 1500 м), довгі (5000 і 10 000 м) і наддовгі дистанції (марафонський біг - 42 км 195 м), естафетний біг (4 х 100 і 4 х 400 м), біг з бар'єрами (100 м - жінки, ПО м - чоловіки, 400 м - чоловіки і жінки) і біг з перешкодами (3000 м). Для бігунів найважливішими якостями є: здатність підтримувати високу швидкість на дистанції, витривалість (для середніх і довгих), швидкісна витривалість (для довгого спринту), реакція і тактичне мислення.
3	Стрибки	Стрибок у висоту з розбігу - дисципліна легкої атлетики, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів. Складові стрибка - розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, перехід через планку і приземлення. Вимагає від спортсменів стрибучості і координації рухів. Стрибок з жердиною - дисципліна, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей, координації рухів. Стрибок у довжину - дисципліна, що відноситься до горизонтальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей.
4	Метання	Метання - штовхання ядра, метання списа, метання диска і метання молота.
5	Багатоборства	Багатоборства - десятиборстві (чоловічий вид) і семиборстві

Продовження таблиці 1.1

		(жіночий вид), які проводяться протягом двох днів поспіль. За кожен вид спортсмени отримують певну кількість очок, які нараховуються або за спеціальними таблицями, або за емпіричними формулами. Змагання з багатоборства на офіційних стартах IAAF завжди проводиться в два дні. Між видами обов'язково визначений інтервал для відпочинку (як правило не менше 30 хв). При проведенні окремих видів існують поправки характерні для багатоборства: в бігових видах дозволено зробити два фальстарту (замість одного як у звичайних бігових видах); у стрибку в довжину і в метаннях учаснику надається тільки по три спроби.
--	--	---

Джерело: власні дослідження автора

Таким чином, легка атлетика є надійним способом підтримки здорового способу життя населення в територіальних громадах. Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в юному віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

РОЗДІЛ 2. Сучасний стан розвитку легкої атлетики в територіальних громадах України

Розвиток масового спорту в Україні забезпечують різноманітні заклади фізичної культури і спорту. До них відносяться: державні (спортивні клуби, спортивні школи, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту інвалідів, ін.) та громадські (спортивні клуби, заклади фізкультурно-спортивних товариств, ін.), а також приватні установи (фітнес-клуби, фітнес-центри, тренажерні зали, ін.).

Таблиця 2.6 Кількість закладів фізичної культури і спорту України

№	Перелік спортивних споруд	Станом на 01.01.2015	Станом на 01.01.2016	Станом на 01.01.2017	+/-
1	Спортивні споруди (усього)	106754	94062	93961	-12793
2	Стадіони з трибунами на 1500 місць і більше	1102	980	974	-128
3	Легкоатлетичні ядра, що не входять до складу стадіонів	270	234	241	-29
4	Площинні спортивні споруди (усього)	65827	58901	59031	-6796
4.1	у тому числі: майданчики з тренажерним і нестандартним тренажерним обладнанням	11655	11951	12115	+460
5	З загальної кількості площинних спортивних споруд з синтетичним покриттям	1667	1518	1623	-44
6	Приміщення для фізкультурно-оздоровчих занять (усього)	16394	13937	13823	-12189
6.1	у тому числі: з тренажерним обладнанням	5791	4828	4756	-1035
7	Спортзали площею не менше 162 м ²	17161	14823	14772	-2389

Джерело: сформовано автором на основі [6]

Загалом, кількість спортивних споруд станом на початок 2017 р. зменшилася на 0,2% порівняно з 2016 р. і майже на 12% порівняно із 2015 р.

Такі негативні тенденції не сприяють виконанню завдань Національної стратегії та Концепції.

Таблиця 2.7 Кількість спортивних клубів та ДЮСШ в регіонах країни

№	Назва регіону	Загальна кількість клубів			ДЮСШ		
		01.2015	01.2016	+/-	01.2015	01.2016	+/-
1	Вінницька	66	60	-6	59	56	-3
2	Волинська	65	52	-13	38	37	-1
3	Дніпропетровська	494	509	15	105	94	-9
4	Донецька	398	366	-32	52	46	-6
5	Житомирська	74	78	4	48	45	-3
6	Закарпатська	157	158	1	31	31	0
7	Запорізька	102	103	1	50	50	0
8	Івано-Франківська	99	119	20	48	46	-2
9	м.Київ	291	272	-19	64	62	-2
10	Київська	147	149	2	62	58	-4
11	Кіровоградська	37	41	4	39	36	-3
12	Луганська	20	18	-2	23	22	-1
13	Львівська	1089	1057	-32	79	73	-6
14	Миколаївська	48	48	0	45	44	-1
15	Одеська	317	327	10	63	63	0
16	Полтавська	78	80	2	50	48	-2
17	Рівненська	129	132	3	43	41	-2
18	Сумська	109	113	4	54	48	-6
19	Тернопільська	62	62	0	34	33	-1
20	Харківська	190	207	17	84	70	-14
21	Херсонська	365	330	-35	39	38	-1
22	Хмельницька	487	483	-4	53	52	-1
23	Черкаська	54	58	4	44	42	-2
24	Чернівецька	9	11	2	35	35	0
25	Чернігівська	106	119	13	49	48	-1
Всього		4993	4952	-41	1291	1218	-73

Джерело: сформовано автором на основі [6]

У деяких громадах прослідковується позитивна динаміка збільшення кількості спортивних клубів (від 0,6% до 20 %), однак в цілому по Україні - наявна тенденція до зменшення їх кількості (на 41 клуб - 0,8%). Нормативом забезпеченості передбачено один заклад на 5 тис. населення (має бути 8547 одиниць), тобто наявна забезпеченість становить 57,9%.

Спортивні клуби організують клубні змагання, а для проведення змагань між клубами об'єднуються у федерації, асоціації, союзи тощо. Такі

об'єднання можуть бути регіональними, національними (в межах однієї країни) та міжнародними. Зазвичай у кожного виду спорту існує одна законодавча міжнародна організація, що встановлює правила проведення змагань та правила самого виду спорту. Проведенням глобальних змагань, таких як Олімпійські та Паралімпійські ігри займається Міжнародний олімпійський комітет у співпраці з федераціями окремих видів спорту.

Легкоатлетичні змагання проводяться вже більше 150 років. Причому даний період характеризується не лише позитивними моментами. Так, якщо спочатку розвиток легкої атлетики в країні розглядався як безперечний успіх, то тепер він є предметом постійних дискусій. В додатку Б наведено основні проблемні аспекти у розвитку та управлінні сучасною легкою атлетикою в Україні. Серед них передові місця посідають проблеми забезпечення належної інфраструктури для розвитку легкої атлетики, небажання молоді займатися тренерством, відсутність загальновизнаних та постійних правил проведення змагань (наразі легка атлетика є тим видом спорту, в якому найчастіше в Україні змінюються правила проведення змагань) та інші.

Керівництво олімпійським спортом в Україні здійснює Національний олімпійський комітет України. Загалом, Українська національна олімпійська дружина виборола 96 медалей на літніх Олімпіадах і 5 медалей на зимових Олімпіадах. Легка атлетика одна із найуспішніших видів спорту. Найважливіші перемоги українських легкоатлетів представлені у Додатку В

РОЗДІЛ 3. Обґрунтування системи розвитку легкої атлетики в територіальних громадах України з метою підтримки здорового способу життя населення

Пріоритетом реалізації державної політики є впровадження в Україні європейських стандартів життя. Через складне соціально-економічне становище українського суспільства, майже в усіх територіальних громадах спостерігається погіршення стану здоров'я населення. Основні причини виникнення зазначеної проблеми в окремих територіальних громадах характеризуються такими чинниками:

- низький рівень розвитку спортивної інфраструктури, здатної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, у тому числі – осіб з обмеженими фізичними можливостями;

- невідповідність послуг, що надаються засобами фізичної культури і спорту за місцем проживання та роботи громадян, у місцях масового відпочинку населення, у тому числі – в сільській місцевості, потребам населення та людям з обмеженими фізичними можливостями;

- відсутність економічної заінтересованості суб'єктів господарської діяльності у сприянні реалізації заходів щодо зниження професійної захворюваності та зміцнення здоров'я працівників;

- низький рівень пропаганди у засобах масової інформації та освічення населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей та несформованість ефективної системи стимулювання населення до збереження свого здоров'я та інші.

Для популяризації здорового способу життя населення територіальні громади повинні сприяти розвитку культури і спорту, зокрема легкої атлетики як важливому фактору профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення

резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

З цією метою пропонується створювати умови для поліпшення здоров'я населення шляхом:

- залучення широких верств населення до систематичних занять фізичною культурою та масовим спортом;
- популяризації здорового способу життя та фізичної реабілітації;
- максимальної реалізації здібностей обдарованої молоді, у тому числі й молоді з обмеженими фізичними можливостями, у дитячо-юнацькому, резервному спорті, спорті вищих досягнень та виховання її у дусі олімпізму;
- проведення місцевих спортивно-масових змагань поліпшення розвитку спортивної інфраструктури території .

Основними пріоритетними цілями завданнями територіальних громад мають стати:

- створення умов у громадах для забезпечення оптимальної рухової активності різних груп населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, здібностей та індивідуальних особливостей кожного;
- популяризація в громадах здорового способу життя та подолання суспільної байдужості до здоров'я населення;
- забезпечення функціонування та вдосконалення мережі закладів фізичної культури і спорту;
- забезпечення відбору осіб, які мають високий рівень підготовленості та здатні під час спортивних заходів витримувати значні фізичні та психологічні навантаження.

Всі перелічені заходи забезпечать:

- підвищення рівня охоплення населення руховою активністю на 1 відсоток щороку;
- створення умов для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з обмеженими фізичними можливостями;

- підвищення рівня заінтересованості дітей та молоді до соціальних, профілактичних акцій, спрямованих на мотивацію свідомого ставлення до власного здоров'я;
- підвищення рівня поінформованості та обізнаності різних груп населення щодо формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ серед дітей та молоді;
- надання якісних фізкультурно-спортивних послуг спортивними клубами та фізкультурно-оздоровчими закладами, які функціонуватимуть відповідно до встановлених стандартів;
- підтримка та розвиток олімпійського, неолімпійського, паралімпійського та дефлімпійського руху;
- розбудова в громадах спортивної інфраструктури, у тому числі будівництво та модернізація спортивних споруд, із залученням коштів інвесторів;
- надання якісних фізкультурно-спортивних послуг.

Сформована в Україні мережа фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд для розвитку легкої атлетики характеризується не тільки недостатньою кількістю, а й нерівномірним їх розташуванням по території країни.

Безумовно, криза що з'явилася не випадкова, а є наслідком цілого ряду об'єктивних причин:

1) Недосконала система керівництва легкоатлетичним спортом. В даний момент президентом ФЛАУ є поважна людина, яка, на жаль, недостатньо добре ознайомена зі специфікою легкої атлетики. Така проблема в Україні є досить поширеною. У цьому плані для нас прикладом може послідувати Федерація легкої атлетики США, де керівництво здійснюють колишні легкоатлети та тренери.

2) Стан легкоатлетичного спорту в Україні характеризується недостатньо розвиненою спортивною інфраструктурою. Існує гостра необхідність будівництва спортивних центрів з метою підвищення ефективності підготовки збірних команд країни. В результаті, українські

спортсмени, не раз висловлювали невдоволення протягом останніх років, доводилося здійснювати підготовку до найбільших стартів за кордоном: на Кіпрі, в Португалії і середземноморських країнах. І хоча в останні роки ситуація зі спортивними комплексами в деяких регіонах поступово вирішується, ситуація з інфраструктурою в країні до цих пір залишається складною.

В Україні є декілька сертифікованих манежів (м.Суми, м.Київ, м.Бахмут), а в інших регіонах відсутні повноцінні легкоатлетичні манежі, а існуючі пристосовані приміщення для легкоатлетичного манежу відрізняється дуже різкими віражами і неможливістю забезпечення повноцінних занять багатьма видами легкої атлетики.

Таким чином, на наявних спортивних об'єктах не в повному обсязі представлені можливості для занять легкою атлетикою, а вибір спортивних дисциплін для зайняття легкою атлетикою обмежені.

Також варто відмітити необхідність розвитку легкоатлетичної інфраструктури в сільській місцевості та сприяння там розвитку легкоатлетичних видів спорту. Прикладом участі територіальних громад у підтримці здорового способу життя населення через активізацію легкої атлетики можуть стати змагання «Золотий Колос України» та «Хто ти, майбутній олімпієць?» із 8 видів спорту на Дніпропетровщині. На всіх етапах даних змагань щорічно беруть участь понад 9,2 тис. дітей. Для формування здорового способу життя у студентської молоді проводиться спартакіада з 7 видів спорту серед команд ВНЗ I-II рівня акредитації системи АПК, щорічно учасниками якої є понад 500 юнаків та дівчат. Окрасою обласних сільських спортивних ігор є спартакіада на звання «Краще спортивне село Дніпропетровщини»; на районному етапі вищезазначених змагань брали участь команди із 240 сіл та селищ 20 районів області із загальною кількістю понад 4,8 тис. учасників, також визначними подіями було проведення III спартакіади серед ветеранів сільського фізкультурно-спортивного руху Дніпропетровщини та Першої спартакіади серед учителів фізичної культури і спорту сільських

ЗОШ та ДЮСШ. Одними із масових заходів є: відзначення Дня Незалежності України, з нагоди свята відбулося 83 заходи, в яких взяли участь понад 8 600 спортсменів; Дня фізичної культури та спорту – понад 140 заходів, в яких було більш як 12600 учасників. За підсумками ОССІ Дніпропетровщини понад 140 переможців стали учасниками Всеукраїнських сільських спортивних ігор.

3) Досить суттєвою є і проблема кадрового складу. Це пов'язано з тим, що молодих кадрів важко залучити через низьку початкову заробітню плату. Після закінчення інституту фізичної культури молодий спеціаліст влаштовується на роботу в дитячу юнацьку спортивну школу (ДЮСШ). Спочатку працювати доводиться фактично на ентузіазмі. Природно, що в таких умовах у ряді випадків молоді фахівці вважають за краще шукати інше, більш оплачуване, місце роботи, часом не пов'язане з основною спеціальністю. Таким чином, наша країна, зокрема легка атлетика, позбавляється не тільки молодих кадрів, але і свіжих ідей, які вони могли б привнести в процес підготовки молодого покоління спортсменів. Крім того, як показує практика, багато тренерів просто не здатні зацікавити дітей і залучити їх до занять легкою атлетикою.

Для вирішення окреслених проблем необхідно використовувати такі напрями удосконалення системи управління легкою атлетикою:

- оптимізувати взаємодію органів управління фізичною культурою і спортом, а також основних структурних елементів на рівні того чи іншого регіону (тобто необхідно посилити міжвідомчу координацію діяльності спортивних клубів, ДЮСШ, СДЮШОР, вибудувати цілісну систему спортивних організацій, яка буде здатна забезпечити спадкоємність багаторічної підготовки юних легкоатлетів; підвищити доступність обладнаних місць занять, використовувати сучасний інвентар та екіпіровку; надавати допомогу ФСТ і сприяти виконання ними статутних завдань);

- підвищити ефективність управління зі сторони регіональних федерацій легкої атлетики (Зміцнювати керівні органи, залучаючи провідних фахівців в області спортивного менеджмента; поступово скорочувати частку ентузіастів-

непрофесіоналів; організувати регіональні семінари з управління фізичної культурою і спортом в цілому, і зокрема по легкій атлетиці, запрошуючи провідних спеціалістів, і висвітлювати дані заходи в ЗМІ);

- удосконалювати матеріально-технічну базу (необхідно виділяти додаткові кошти з регіональних бюджетів на будівництво спеціалізованих легкоатлетичних манежів; залучати спонсорські кошти для реконструкції наявних літніх спортивних споруд і заміських тренувальних баз);

- забезпечити гідне матеріальне стимулювання тренерської діяльності (збільшити заробітну плату за рахунок коштів місцевого бюджету, коштів засновників спортивних клубів і спортивних шкіл, власних коштів від позабюджетної діяльності спортивних організацій; залучати спонсорські кошти регіональних комерційних організацій; регулярно проводити конкурси серед тренерів, присуджуючи почесне звання «тренер року», підкріплюються разовими матеріальними заохоченнями);

- надавати фінансову допомогу провідним представникам легкоатлетичного резерву (Вводити додаткові стипендії перспективним легкоатлетам; залучати спонсорські кошти місцевих комерційних організацій для формування призового фонду регіональних змагань; своєчасно залучати до роботи з обдарованими легкоатлетами спортивних менеджерів, вводити їх в штат працівників спортивних організацій; проводити щорічні регіональні конкурси, присуджуючи почесне звання «спортсмен року», підкріплюються разовими матеріальними заохоченнями);

- удосконалювати організацію спортивного відбору і селекції талановитих спортсменів (Підвищувати роль найбільш досвідчених і кваліфікованих тренерів в первинному наборі легкоатлетів, оптимізувати терміни відбору, забезпечити багатоетапність і використовувати науково обгрунтовані технології в відборі);

- раціоналізувати календар дитячих і юнацьких змагань регіонального рівня (ущільнити календар, забезпечити належну спадкоємність змагань різного

рангу і їх вираженої спрямованості на популяризацію занять легкої атлетики серед школярів);

- підвищувати ефективність функціонування системи підготовки тренерських кадрів (вдосконалення робочої програми з навчальних дисциплін профільних кафедр фізкультурних вузів, залучати до роботи зі студентами провідних тренерів, посилювати практичну спрямованість навчального процесу, планомірно збільшувати набір студентів-легкоатлетів на магістерську професійну освітню програму «Спорт і система підготовки спортсменів»);

- покращувати ефективність функціонування системи підвищення кваліфікації тренерських кадрів (вести цілеспрямований пошук, аналізувати, узагальнювати і адресно поширювати інформацію про інноваційні технології в методиці підготовки легкоатлетів, ефективних засобах і методах відновлення, недопінгових фармакологічних засобах; удосконалювання колишньої системи підвищення кваліфікації на базі профільних кафедр фізкультурних вузів; включати в міжнародні програми ІААФ по навчанню та сертифікації тренерів; спільно проводити навчально-тренувальні збори за участю провідних тренерів-методистів);

- удосконалювати медичне забезпечення підготовки висококваліфікованих легкоатлетів (регулярно оновлювати обладнання лікарсько-фізкультурних диспансерів для ефективної реабілітації та профілактики захворювань у спортсменів; залучати для проведення консультацій з тренерами і спортсменами провідних лікарів регіону; реалізовувати методики застосування недопінгових фармакологічних засобів для підвищення спортивної працездатності та оптимізації відновних процесів ; створювати філії антидопінгової служби на базі лікарсько-фізкультурних диспансерів; формувати спеціалізовані структури, відповідальні за фізіолого-біохімічний контроль і фармакологічне забезпечення тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів і спортивного резерву);

- заохочувати раціональну видову орієнтацію тренерів і спортивних шкіл в цілому на об'єктивно найбільш «конкурентоспроможні» для українських легкоатлетів на міжнародній арені дисциплін.

Висновки

1. Легка атлетика займає важливе місце в системі організації здорового способу життя населення територіальних громад України. Центральне місце легкої атлетики серед інших видів спорту обумовлено, в першу чергу, природністю вправ, що розвивають силу, швидкість, витривалість, поліпшують рухливість в суглобах, що сприяють вихованню вольових якостей. Під час занять легкою атлетикою накопичуються навички координації рухів, швидкого і економічного пересування і раціонального виконання складних фізичних вправ. Широке використання легкоатлетичних вправ у заняттях сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує його високу працездатність.

2. Не зважаючи на визнане місце легкої атлетики у забезпеченні здорового способу життя населення територіальних громад, гарні результати вітчизняних легкоатлетів на всеукраїнських, міжнародних та олімпійських змаганнях існує цілий ряд проблемних аспектів в розвитку легкої атлетики України, це: низький рівень забезпечення закладами фізичної культури і спорту, спортивними майданчиками окремих територіальних громад, особливо в сільській місцевості; низький рівень кваліфікації, або ж взагалі відсутність тренерів в малих чи депресивних населених пунктах; організаційні та фінансові проблеми в організації спортивних змагань, а особливо професійних; демографічні проблеми та допінг серед існуючих спортсменів; інше.

3. З метою удосконалення існуючої системи розвитку легкої атлетики в територіальних громадах України з метою підтримки здорового способу життя населення нами запропоновано та обґрунтовано для реалізації на місцевому рівні ряд заходів, серед яких: оптимізація взаємодії органів управління фізичною культурою і спортом, а також основних структурних елементів на рівні окремих територіальних громад; удосконалення матеріально-технічної бази; забезпечення гідного матеріального стимулювання тренерської

діяльності; раціоналізація календару дитячих і юнацьких змагань регіонального рівня та інші.

Список використаних джерел

1. Здоровий спосіб життя в територіальних громадах – Регіональна стратегія. – URL: <https://decentralization.gov.ua/pics/upload/651-d0fed201ef8f32f137568aed94a655ad.pdf>
2. Федько О.А. Основні принципи забезпечення здорового способу життя / О.А. Федько // Державне управління: удосконалення та розвиток. – URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=134>
3. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник. / Р.Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. ISBN 978-966-485-060-2
4. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с
5. Федерація легкої атлетики України. – Офіційний сайт. – URL: http://uaf.org.ua/index.php?option=com_k2&view=latest&layout=latest&Itemid=279
6. Державна служба статистики України. – Офіційний сайт. – URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
7. Кузьменко, О.О. Реалізація державної програми у сфері фізичної культури і спорту/ О.О. Кузьменко // Науковий вісник молодих вчених. – 2010. – Вип. 1 (1). – С. 225 – 229.
8. Менеджмент, и экономика физической культуры и спорта / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.
9. Мічуда, Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: Закономірності функціонування та розвитку / Ю.П. Мічуда. – К.: Олімпійська література, 2007. – 215 с.
10. Стахів І. Регулювання ринку спортивно-оздоровчих послуг: монографія / І. Стахів. Л.: Редакція «УП», 2017. – 200 с. ISBN 978-966-96556-5-3

Додатки

Додаток А

Історія розвитку легкої атлетики в Україні

№	Етап та його часові межі	Основні відмітні риси даного етапу
1	Розвиток легкої атлетики в Україні за часів Царської Росії	<p>Організація в 1888 першого в Російській імперії спортивного гуртка в Тярловому, біля Петербурга.</p> <p>Перший чемпіонат Російської імперії з легкої атлетики був проведений у 1908. У ньому взяли участь біля 50 спортсменів.</p> <p>У 1908 р. затверджені перші правила проведення змагань.</p> <p>У 1911 була створена Всеросійська спілка любителів легкої атлетики, яка об'єднала біля 20 спортивних спілок Петербурга, Москви, Києва, Харкова, Мелітополя, Риги та інших міст.</p> <p>Проведення в Києві у 1913 р. Першої Олімпіади Царської Росії.</p> <p>Характерні риси цього періоду: безсистемність занять легкою атлетикою, змагання і гуртки підтримувалися за рахунок меценатства, жінки не беруть участь в змаганнях.</p>
2	Розвиток легкої атлетики в Україні за часів СРСР до 1939 р.	<p>Характерні риси цього періоду: початок і розвиток тренувальних, навчальних програм, створення державної інфраструктури по фінансуванню розвитку легкої атлетики, започаткування тренерської роботи, залучення все більш широкого кола громадян до участі в заняттях спортом, участь в міжнародних змаганнях і структурах.</p> <p>І Всеукраїнська олімпіада, яка відбулася 10–18 серпня 1921 р. у Харкові, тодішній столиці України.</p> <p>1924 р. - Спортивні зв'язки України з іншими країнами були започатковані, коли українські спортсмени вперше зустрічали в Харкові легкоатлетів із Фінляндії.</p> <p>Починаючи з 1928 р. регулярно проводилися Всесоюзні спартакіади, й українські легкоатлети виступали в складі збірної команди республіки. На початку радянського етапу розвитку вітчизняної «королеви спорту» були зроблені перші спроби організації тренування протягом усього року.</p> <p>У навчальних і дослідних інститутах розроблялися питання навчання і тренування, готувалися нові програми для секцій легкої атлетики і методичні посібники, запровадження навчально-тренувальних зборів. У цей час принцип цілорічної підготовки в одному виді легкої атлетики стає домінуючим.</p> <p>Запровадження у 1930 р. фізкультурно-спортивного комплексу “Готовий до праці та оборони” (ГПО). Цей комплекс містив, зокрема, 5 видів легкої атлетики – біг на 100 і 3000 м, стрибки у висоту й довжину, метання гранати.</p> <p>У 1930 р. у Харкові відкриття Державного інституту фізичної культури, 5-ть технікумів фізичної культури у Києві, Дніпропетровську, Одесі, Луганську, Артемівську.</p> <p>В 1931р. у Харкові відкриття науково-дослідницького інституту, а у 1935 р. при Московському інституті фізичної культури вищої школи тренерів. При Київському технікумі фізичної культури створення легкоатлетичних шкіл, у яких працювали найкращі спортсмени-тренери.</p> <p>У 1933–1934 спортсмени починають тренуватись уже двічі на день, проводячи тренування замість ранкової зарядки. Вперше починають проводити і зимові змагання з легкої атлетики, у зв'язку з чим і виникло питання про необхідність будівництва легкоатлетичних манежів.</p> <p>Починаючи з 1934 р. запроваджено почесне звання</p>

Продовження додатку А

		<p>“Заслужений майстер спорту СРСР”</p> <p>У спортивній практиці 1937–1941 значно збільшено обсяг силових вправ, кількість занять досягла 5–6 разів на тиждень, щоденно і двічі на день. Тренування стало цілорічним. Пошук тренерами, спортсменами, ученими, медиками шляхів подальшого удосконалення системи тренування: Апробується «світлолідер» по бровці 400-метрової доріжки, робляться спроби застосовувати в тренуванні обтяжуючі пояси і жилети, більш важкі прилади для метань. Використовуються пристрої для навчання переходу через планку в стрибку з жердиною, блокові тренажери для розвитку сили. Тренери намагаються змінювати умови тренування (м'який ґрунт, тверді перешкоди у стрибках, вузько поставлені стійки у стрибках з жердиною), використовувати засоби психологічної підготовки, застосовувати гандикапи в тренуванні спринтерів.</p> <p>Перше серйозне випробування українських легкоатлетів у складі збірної команди СРСР на змаганнях Міжнародної робітничої олімпіади (Антверпен, Бельгія) у 1937 р.</p>
3	Розвиток легкої атлетики на Західній Україні.	<p>Характерні риси цього періоду: На відміну від Наддніпрянської України, на Галичині, в умовах конституційної Австро-Угорської монархії, протягом декількох десятиліть сталися доволі сприятливі умови для потужного сплеску національного життя. організаційні засоби спортивних змагань носять яскравий національний відтінок, залучення жінок до занять ще до 1-ої Світової війни.</p> <p>1907 р. - започаткован Сокільський рух, ідея якого виникла на Чехословацькій землі, а ініціатором його був Мирослав Тарке, на західноукраїнських землях на відміну від Наддніпрянського краю України (оскільки сокільський рух починаючи з 1907р. охопив і Східні землі, але заборонявся Царським Російським урядом, а потім Радянським або використовувалася на свою державницьку користь)</p> <p>Окрім Сокільського руху, були створені пластівський і січовий, які теж відносилися до спортивних організацій "Пласт", "Січ". Всі ці рухи з 1911 р. створювали окремі спортивні товариства, такі як “Поділля” м. Тернопіль, “Сянова Чайка” м. Перемишль, "Україна".</p> <p>Перші легкоатлетичні змагання напередодні 1-ої Світової війни (1914р.) організувало СТ “Україна” у Львові 1912р. З того часу, легка атлетика одним із засобів діяльності цілої низки тіловиховання, сокільських, січових, пластових і спортивних товариств.</p> <p>Заслугує на особливу увагу для сучасного відродження таке традиційне щорічне свято, як День Українського спортсмена, яке вперше відбулося у Львові 23 травня 1926 р. і проводилося до 1939 р.</p> <p>Ще одно із цікавих, нині майже забутих форм змагань серед українських клубів Галичини були Запорізькі ігрища, які з ініціювало СТ “Україна” і 15 жовтня 1911 р. вони відбулися вперше і проводилося до 1935 р. .</p> <p>У програмі VI Запорізьких Ігрищ була представлена легкоатлетична програма для чоловіків: 800 м, 1500 м, 3600 м, 5000 м, 10000 м, спортивна ходьба, естафети 4x400 м, стрибки,</p>

Продовження додатку А

		<p>метання. Перші жіночі легкоатлетичні змагання, які відбулися у Львові до травня 1925 р. на площі "Сокола Батька" в рамках Ігрищ, але мали статус самостійних змагань. Програма жіночих змагань складалася із 7 видів легкої атлетики.</p> <p>1924 - 1925 - створення у Львові Українського Спортивного Союзу. На початку 1935 року Спортивний Союз об'єднав 90 спортивних товариств і усі вони практично погодилися на участь у XI Запорізьких Ігрищах. Проте, Польська влада, яка тоді існувала у Галичині, заборонила проводити ігрища вже напередодні їх початку. Згодом й було забороненою діяльність Українського Спортивного Союзу.</p> <p>У 1939–1940 роках до Радянської України були приєднані західні землі.</p>
4	Розвиток легкої атлетики в Україні за часів СРСР з 1939 р. до 1991 р.	<p>Характерні риси цього періоду: подальший розвиток тренувальних, навчальних програм, державної інфраструктури по фінансуванню розвитку легкої атлетики, вдосконалення тренерської роботи. Успішний виступ на міжнародних змаганнях найвищого рівня.</p> <p>З 1943 р. поновилися чемпіонати Радянського Союзу з легкої атлетики.</p> <p>По закінченні Другої світової війни, з 1945 відновлюються майже всі традиційні змагання з легкої атлетики. У період 1946–1948 у спортивній практиці одержало визнання планування цілорічного тренування, обов'язкове ведення щоденника спортсмена і журналу тренера, широко використовувались ранкові тренування, були зроблені перші кроки у розробці тижневого циклу.</p> <p>Період 1946–1948 - у спортивній практиці планування цілорічного тренування, обов'язкове ведення щоденника спортсмена і журналу тренера, використовувались ранкові тренування, перші кроки у розробці тижневого циклу. Розробка підручника «Тренування легкоатлета» (1949) Миколи Озоліна, де викладані основні засоби і методи спортивного тренування, форми і зміст тренувальних занять, періодизацію і планування спортивної підготовки. У підручнику міститься ряд нових положень: про побудову тижневого тренувального циклу; методи розвитку швидкості і використання з цією метою доріжки з нахилом, а також бігу за мотоциклом; про методику розвитку гнучкості; чотириетапну побудову річного тренування бігунів на середні дистанції і стаєрів тощо.</p> <p>1948 р. - прийнято рішення про участь радянських спортсменів у Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи з різних видів спорту. Тренування та змагання організовуються за олімпійським циклом.</p> <p>Для участі у першому для радянських легкоатлетів чемпіонаті Європи, який проходив 23–27 серпня 1950 р. (Брюссель, Бельгія), до складу збірної СРСР було включено трьох українських легкоатлетів</p> <p>1951 р. - СРСР було прийнято у Міжнародний олімпійський комітет</p> <p>В 1959 р. була створена Федерація легкої атлетики СРСР - громадська керівна організація з легкої атлетики.</p> <p>Перший пленум Федерації затвердив план на семирічку (1959-1965 рр.), в якому велика увага приділялась розвитку дитячої легкої атлетики, аналізу і усуненню причин відставання наших легкоатлетів з деяких видів, удосконаленню наукових основ спортивного тренування.</p> <p>У 1960 році встановлено нове почесне звання</p>

Продовження додатку А

		“Заслужений тренер УРСР”. З 1966 р. стали присвоювати почесне звання “Майстер спорту СРСР міжнародного класу”.
5	Розвиток легкої атлетики часів Незалежної України.	<p>На початку 90-х років ХХ ст. у зв'язку з розпадом СРСР Україна стала існувати як незалежна держава, але згідно з міжнародними домовленостями представники олімпійських видів спорту, у тому числі й українські легкоатлети, продовжували виступати у складі збірної команди Союзу Незалежних Держав (СНД) включно до Олімпіади 1992 р.</p> <p>З грудня 1990 року розпочалася діяльність НОКу України, Офіційне визнання НОК України відбулося 9 березня 1992 року. Процес офіційного олімпійського визнання України супроводжувався вступом Національних спортивних федерацій України в міжнародні федерації повністю завершився у 1992 році.</p> <p>Новітня історія української легкої атлетики розпочалася з ІV чемпіонату світу 1993 р. (Штутгарт, Німеччина)</p> <p>Ювілейні ХХVI Олімпійські ігри 1996 року в Атланті стали досить вдалим дебютом легкоатлетичної збірної команди незалежної України.</p> <p>Найбільш вдалим за всю історію чемпіонатів світу залишається виступ українських атлетів на Всесвітньому форумі, який відбувся 1991 р. (Токіо, Японія). П'ятеро наших спортсменів сходили на найвищу сходинку п'єдесталу: Сергій Бубка (жердина, 5,95 м), Ольга Бризгіна і Людмила Джигалова (4 х 400 м, 3:18,43 хв), Юрій Седих (молот, 81,70 м), Тетяна Самоленко (3000 м, 8:35,82 хв), у якої також і “срібло” у бігу на 1500 м (4:02,58 хв). Бронзові нагороди вибороли Інга Бабакова з Миколаєва (висота, 1,96 м), кияни Лариса Бережна (довжина, 7,11 м), Олександр Клименко (ядро, 20,34 м) і Лариса Михальченко (диск, 68,26 м), харків'янка Наталія Григор'єва (100 м з/б, 12,69 с).</p> <p>Актуальні проблеми розвитку легкої атлетики в Україні:</p> <p>Постійно збільшується кількість країн, що завоювали нагороди в легкій атлетиці на Олімпійських Іграх, Це говорить, про все більш зростаючу популярність легкоатлетичного спорту у світі. Наслідок цього процесу — подальший бурхливий розвиток комерціалізації і загострення конкуренції.</p> <p>Безупинно, від Олімпіади до Олімпіади, йде приріст кількості спортсменів від країн Африки й Азії, що виконали нормативи допуску, особливо за рахунок жіночої легкої атлетики. З огляду на те, що кількість учасників Олімпіади в легкій атлетиці обмежена числом у 2000 спортсменів, в найближчі роки може скластися ситуація, коли за рахунок скорочення цього показника по Європі буде йти приріст висококваліфікованих спортсменів з малих країн і країн, що розвиваються.</p> <p>Готують атлетів, які беруть участь у фіналах більш ніж 20 номерів програми змагань тільки дві країни світу — США і Росія. Країни Європи (у тому числі й Україна), як правило, домінують у швидкісно-силових складно-технічних видах легкої атлетики, а країни Африки лідирують у видах витривалості.</p> <p>На сьогодні в Україні легка атлетика є пріоритетним видом спорту в 23 регіонах. Більш, ніж 80 000 спортсменів мають змогу тренуватися в 661 відділенні ДЮСШ, 30 СДЮШОР, 24 відділеннях ШВСМ, з ними працюють 2600 тренерів, але фінансування розвитку легкої атлетики в Україні недостатньо.</p>

Додаток Б

Проблеми легкої атлетики

№	Проблема	Сутність
1	Тренери	Існуюча система заохочення орієнтована тільки на спортсменів, тому постійний профіль роботи тренерів не визначений, суспільна невідомість тренерів і їх діяльності знижує привабливість їх професії. Більшість тренерів покладаються на додаткову роботу, оскільки їх дохід не адекватний. Відповідно до такої ситуації не дивно, що в більшості своїй тренерський корпус заповнений літніми людьми, а молодь не прагне вибрати професію тренера для своєї кар'єри.
2	Змагання	Змагання з легкої атлетики - особливо проблематична область. Якщо поглянути на процес ухвалення правив, то можна відзначити, що на Конгресах ІААФ, що проводяться кожні два роки, постійно проходять тривалі дебати з проблем зміни правил змагань. Легка атлетика, мабуть, єдиний вид спорту, де постійно міняються правила змагань. Можливо, такі зміни можуть знижувати інтерес до атлетики. У інших видах спорту неможливо змагатися в любительській лізі в середу, а потім в професійній в неділю. і лише в легкій атлетиці це можливо. Важко також порівняти одне змагання з іншим. Одні орієнтуються на бігові види, інші на метання, можливо також поєднання різних видів легкої атлетики в одному змаганні.
3	Спортивні майданчики	Проблеми змагань на відкритих стадіонах також досить актуальні. На сучасних футбольних стадіонах немає місця для бігової доріжки, а створення спеціалізованих легкоатлетичних стадіонів поки не розглядається. Вся історія легкої атлетики складалася як виду з безліччю різноманітних спортивних вправ, і розтягування її на окремі види на користь окремих груп представляє небезпеку і втрату єдності.
4	Телебачення	Величезні витрати на техніку і персонал потрібні для організації телевізійних трансляцій змагань. Дуже рідко витрачені зусилля приносять відповідні доходи. Можливо, це пояснюється недостатньо драматичними подіями в процесі передачі або недостатніми знаннями телевізійних працівників у питанні трансляції, що ведеться. Висвітлення телевізійних показів легкої атлетики незадовільне. В порівнянні з іншими видами спорту легка атлетика показується явно недостатньо, що також можна сказати про рекламу на ТБ.

Продовження додатку Б

5	Стимулювання	Питання реклами і підтримки легкої атлетики є дуже болючим, оскільки ситуація в цьому питанні надзвичайно негативна. В даний час спорт працює спільно з рекламними компаніями дуже тісно. Проте розподіл реклами часто не досягає необхідних цілей і не приводить до підвищеного збуту рекламованої продукції. Мало використовуються можливості телебачення і інтернету.
6	Обслуговуючий персонал	Проблема персоналу, що обслуговує спорт, можливо, вимагає деяких змін. Виборна система представників і делегацій, що прийнята в легкій атлетиці і привела до створення рад, комітетів і комісій, веде до розвитку бюрократичних тенденцій, високої вартості переїздів і організації нарад, а як слідство - незначній ефективності професійного рішення проблем. Професійні співробітники призначаються часто з політичних міркувань або по протекції. В результаті співробітники не відповідають міжнародному рівню стандартів і мають низьку професійну придатність.
7	Демографія	Старіння суспільства в деяких країнах є національним фактом, і це зачіпає спорт і, зокрема, легку атлетику. Цей процес виявляється в більшості індустріальних і постіндустріальних країн і впливає на багато аспектів активності громадян. Соціологи відзначають певну залежність між станом здоров'я, здібністю до роботи, рівнем споживання і розподілу вільного часу в різних країнах залежно від віку населення.
8	Допінг	Для легкої атлетики проблема допінгу є вічною. Всі залучені до цієї проблеми - спортсмени, тренери, менеджери та інший персонал, так або інакше пов'язані із спортом вищих досягнень. Боротьба проти використання допінгу рідко характеризується достатньо позитивною в плані її майбутнього розвитку, спорт просто реагує на певні факти замість активної дії.

Найважливіші перемоги українських легкоатлетів

№	Спортсмен	Досягнення
1	Інеса Кравець	Взяла участь у трьох Олімпіадах. На Іграх-88 у Сеулі вона виступала ще за збірну СРСР. Свою першу олімпійську нагороду – «срібло» у стрибках у довжину – Інеса завоювала на Іграх у Барселоні 1992-го року, а чотири роки потому стала першою в історії володаркою олімпійського «золота» у потрійному стрибку. Світовий рекорд, який ніхто не може побити понад 20 років, належить Інесі Кравець у потрійному стрибку. Його легкоатлетка встановила на чемпіонаті світу-1995, який виграла, показавши результат 15,50 м.
2	Наталя Добринська	Не була фавориткою змагань у семиборстві. Проте саме вона, набравши 6733 очки, стала олімпійською чемпіонкою. Для України це «золото» стало лише другим олімпійським у легкій атлетиці.
3	Олександр Крикун та Олександр Багач	На перших в історії команди України літніх Олімпійських іграх здобули «бронзу». Для обох спортсменів результати не були рекордними у кар'єрі, але стали єдиними олімпійськими нагородами.
4	Інга Бабакова	До Атланти вже виграла «бронзу» чемпіонатів світу у стрибках у висоту, і на Олімпійських іграх з результатом в 201 см вона злетіла на третю сходинку. Проте ця нагорода стала справжнім поштовхом у кар'єрі Бабакової, після неї були «срібло» та «золото» чемпіонатів світу. І вона й досі є володаркою світового рекорду серед спортсменок віком понад 35 років з результатом 201 см, що Інга встановила у Осло в 2003 році.
5	Віта Стьопіна	Перевершила результат співвітчизниці на 1 см, але так само стала «бронзовою».
5	Роман Щуренко	Стрибнув у довжину на 8,31 м. Бронзова нагорода.
6	Олена Говорова	У потрійному стрибку змогла показати свій найкращий результат у кар'єрі – 14,96 м. Бронзова нагорода.
7	Ольга Саладуха	На Олімпіаді у Лондоні потрійний стрибок знову став бронзовим для нашої команди. Стала третьою, стрибнувши на 14,76 м. Традиційно найкраща 2011-го року у корейському Тегу була абсолютною фавориткою у потрійному стрибку. Вона вже була чемпіонкою Європи та Всесвітньої універсиади, виграла європейські кубки та виблискувала на етапах Діамантової ліги. Саладусі потрібно було знову довести, що вона – найкраща, і вона це зробила, стрибнувши на 14,94 м.
8	Олена Красовська	За 12,45 с пробігла стометрівку з бар'єрами і стала срібною призеркою
9	Тетяна Терещук-Антипова	В бігу на 400 м з бар'єрами Тетяна Терещук-Антипова поступилася лише 0,06 с в боротьбі за другу сходинку, та отримувала лавровий вінок з бронзовою медаллю на

		грудях.
--	--	---------

Продовження додатку В

10	Ірина Ліщинська та Наталя Тобіас	1500 м на Олімпіаді в Пекіні стали тріумфальними для України. Зразу двоє наших співвітчизниць піднялися на олімпійських подіум. «Срібло» виборола досвідчена Ірина Ліщинська, яка пробігла свою коронну дистанцію з результатом 4:01,63, а третьою у забігу була Наталя Тобіас, яка встановила свій персональний рекорд – 4:01,78.
11	Денис Юрченко	Став першим українським стрибунем з жердиною після легендарного Сергія Бубки, якому підкорився олімпійський подіум. В Пекіні Юрченко показав результат 5,70 м, як і троє інших атлетів, але «бронза» дісталася саме йому через додаткові показники – кількість спроб.
12	Українська команда у складі Олесі Повх, Єлизавети Бризгіної, Христини Стуй та Марії Ремінь	Вибороли медаль в одній з найпрестижніших бігових дисциплін – естафеті на 4x100м. Дівчата встановили національний рекорд – 42,04с, і поступилися лише визнаним лідерам у цій дисципліні – командам США та Ямайки.
13	Українська команда у складі Аліни Логвиненко, Ольги Земляк, Анни Ярошук та Наталі Пигиди	Ще одна медаль Лондона дісталася українським дівчатам, що бігли естафету 4x400 м лише через 5 років після забігу. «Бронза» перейшла атлеткам, які в олімпійському забігу були четвертими, після дискваліфікації збірної Росії.
14	Богдан Бондаренко	Фаворит змагань у стрибках у висоту на Іграх у Ріо став лише третім з далеко не найкращим своїм результатом 2,33 м - «Бронза». У Москві 2013 р Богдан Бондаренко просив стадіон тиші, щоб виконати свій головний стрибок. Світовий рекорд – 2,41 м підкорився Богдану. Того ж року українця назвали кращим легкоатлетом Європи.
12	Сергій Бубка	Встановив 35 світових рекордів, але його фантастичне досягнення 1994 року, коли він на змаганнях у італійському Сістріере злетів на 6,14 м, досі залишається нескореним. Довгі роки Сергію Бубці належав і світовий рекорд і у приміщеннях – 6,15 м, який він встановив у 1993 році у Донецьку на «Зірках жердини».
13	Наталя Добринська	Чемпіонка Олімпіади-2008. Досі є володаркою світового рекорду у п'ятиборстві. 2012-го року у Стамбулі українка виграла світову першість у приміщеннях з феноменальним результатом – 5013 очок у сумі. Наталя стала першою спортсменкою, якій вдалося подолати рубіж у 5000 набраних очок. Попередній рекорд тримався 20 років.
14	Жанна Пінтусевич-Блок	Дворазова чемпіонка світу. Причому українка виграла на найпрестижніших спринтерських дистанціях. У 1997 році на турнірі в Афінах вона стала кращою в бігу на 200 м з результатом 22,32 с. А за чотири роки в канадському Єдмонтоні виграла стометрівку з кращим результатом сезону – 10,82 с.

