**Пермяков** **О.А., Мироненко** **А.** Вплив легкоатлетичного бігу на стан фізичного здоров’я спортсмена. *Тези 72-ої наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету,* присвяченої 90-річчю Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 21 квітня – 15 травня 2020 р.) – Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – С. 417.

**УДК 796.042.43**

*О.А. Пермяков, к.пед.н., доцент;*

*А. Мироненко, студент гр. 301 ГС*

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

**ВПЛИВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОГО БІГУ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ’Я СПОРТСМЕНА**

Одним з ефективних засобів фізичного виховання є легкоатлетичний біг. Виходячи з його природності й доступності, біг широко використовується з оздоровчою метою. Повільний тривалий біг у паркові або в лісі має переважно оздоровче значення. Швидкий спринтерський біг допомагає удосконаленню швидкісно-силових якостей, біг на середні і довгі дистанції – витривалості, бар'єрний біг – спритності, здатності до високої координації рухів.

Освітнє значення легкої атлетики полягає в тому, що в процесі занять спортсмени оволодівають корисними навичками та знаннями із області побудови і планування занять спорту, самоконтролю, режиму харчування.

Заняття легкоатлетичним спортом має велике виховне значення. Вони формують характер, загартовують волю людини, привчають його не боятися труднощів, а сміло їх долати. Систематичне тренування, підготовка до змагання, досягнення високих спортивних результатів неможливе без дотримань правильного режиму, утримання від алкогольних напоїв. Все це привчає спортсмена правильній поведінці в побуті [2, с. 18].

Сучасна система підготовки спортсмена характеризується виключно високими тренувальними і змагальними навантаженнями.

Звичайно, що 100% навантаження є потужнішим фактором мобілізації функціональних резервів організму спортсмену, стимулювання інтенсивних адаптаційних процесів, підвищення витривалості,сили, швидкісних якостей і звичайного росту спортивних результатів. З іншого боку ті ж навантаження стимулюють інтенсивну витрату енергетичних ресурсів, мінеральних речовин і вітамінів в організмі спортсмена можуть привести не тільки до зниження працездатності, затримці відновних і адаптаційних реакцій, але й до серйозних порушень здоров'я [1, с. 78].

В процесі занять легкою атлетикою розв’язуються такі основні завдання: зміцнення здоров’я, загартування організму і підвищення рівня фізичного розвитку та працездатності; оволодіння життєво необхідними руховими навичками й уміннями, у тому числі такими, які мають прикладний характер; виховання моральних та вольових якостей підлітків та юнаків; розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості); оволодівання технікою спеціальних спортивних вправ (спортивною технікою).

*Література*

1. *Деркач А. А. Педагогическое майстерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Фізкультура и спорт. – 1981. – 375с.*
2. *Макаров А. Н. Легкая атлетика. Ученик для студентов фак. физ. воспитания пед. инс-тов. / А. Н. Макаров. – М. : Просвещение – 1974. – 351 с.*
3. *Маркова Д. П. Легкая атлетика / Д. П. Маркова, Н. Г. Озолина. – М. : Физкультура и спорт. – 1965. – 659 с.*
4. *Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176с.*