

Л. О. Оляновська

Легка атлетика

ЛЕГКА АТЛЕТИКА – комплексний вид спорту, що складається з п'яти дисциплін – бігу (гладкий, кросовий, з перешкодами, естафетний), ходьби (спортивної ходьби на різні дистанції), стрибків (у довжину, висоту, потрійний, із жердиною), метання (диска, списа, молота і штовхання ядра) та [багатоборства](#) (поєднання різних дисциплін). У класифікації сучасної Л. а. виокремлюють понад 120 видів змагань залежно від віку, статі учасників та місця їхнього проведення. З них 24 чоловічі, 23 жіночі (відсутня спортивна ходьба на 50 км у жінок) та кілька змішаних (естафетний біг 4×400 метрів, естафетна спортивна ходьба на марафонську дистанцію) видів змагань належать до програми [Олімпійських ігор](#), чемпіонатів світу та Європи. За характером рухових процесів легкоатлетичні види поділяють на циклічні, ациклічні й змішані; за фізичними якостями спортсмена – на швидкісні, силові, швидкісно-силові, силової витривалості, загальної й спеціальної витривалості; за учасниками – на особисті, командні й естафети.

Це один з найдавніших і наймасовіших видів спорту. Він становив основу перших Олімпійських ігор і є найчисельнішим за змаганнями в програмі сучасних літніх Олімпійських ігор. Історія сучасної Л. а. триває від 1837, коли відбулися перші міжнародні змагання з бігу (м. Ітон, Велика Британія). Поширення Л. а. пов'язано з відродженням Олімпійських ігор (1896). У 1912 створено Міжнародну аматорську легкоатлетичну федерацію (IAAF; Стокгольм) як орган з уніфікації положень і правил змагань, організації міжнародних легкоатлетичних змагань, фіксації рекордів тощо. 2001 її реорганізовано в Міжнародну асоціацію легкоатлетичних федерацій (IAAF; Монако), яка координує національні федерації Л. а. понад 200 країн; у 2019 орган перейменовано на Світову легку атлетику (World Athletics).

Національний керівний орган з розвитку й популяризації української Л. а. – Федерація легкої атлетики України (президенти федерації: 1991–96 – Ю. Тумасов, 1996–2012 – [В. Борзов](#), 2012–20 – І. Гоцул, 2020–21 – Р. Сафіуллін, 2021–23 виконувач обов'язків президента – Є. Пронін, від 2023 – О. Саладуха).

1858 відбулися перші офіційні легкоатлетичні змагання на території України (Миколаїв), 1911 – Перші Запорозькі ігрища (Львів), 1913 – Перша всеросійська олімпіада (Київ), 1921 –

Перша всеукраїнська олімпіада (Харків), 1923 – Перша спартакіада України (Харків), 1927 – Всеукраїнська спартакіада. За радянської доби проводилися щорічні чемпіонати УРСР та СРСР з Л. а. (1920–92). Від 1992 щорічно – чемпіонати України з Л. а. (літні й зимові). Інші національні змагання – Кубок України з Л. а., чемпіонат України з Л. а. серед команд, чемпіонати й Кубки України з окремих дисциплін (метання, спортивна ходьба, крос, [марафонський біг](#) тощо), чемпіонат України з Л. а. серед юнаків, чемпіонат України з Л. а. серед юніорів, чемпіонат України з Л. а. серед молоді, чемпіонат України з Л. а. серед ветеранів.

Найпрестижніше міжнародне змагання для легкоатлетів – Олімпійські ігри. На початку 20 ст. українські спортсмени брали участь в іграх у складі команд Російської імперії, Польщі, Чехо-Словаччини та інших країн; 1952–88 – у складі збірної команди СРСР; 1992 – у складі об'єднаної команди колишніх республік СРСР; від 1996 – у складі національної олімпійської збірної команди України. До 1996 переможцями і медалістами на Олімпійських іграх було чимало українських спортсменів, серед них найвідоміші у світі – В. Борзов, [С. Бубка](#), [В. Голубничий](#). Прикметно, що саме Л. а. є одним із тих видів спорту, що приносять Україні найбільше олімпійських медалей.

Табл. 1. ??????? ?????????????? ????? ?? 1992 ????? ?????????

??????????(??)	?????? ?	????????????????? ???????????
Авдеєнко Геннадій	золото	стрибки у висоту
Авилов Микола	золото	десятиборство
Бондарчук Анатолій	золото	метання молота
Борзов Валерій	золото (двічі)	біг на 100 м, біг на 200 м
Бризгін Віктор	золото	естафета 4 × 100 м
Бубка Сергій	золото	стрибок із жердиною
Бураков Віктор	золото	естафета 4 × 100 м
Голубничий Володимир	золото (4 рази)	спортивна ходьба на 20 км
Зюськова Ніна	золото	естафета 4 × 100 м
Кисельов Володимир	золото	штовхання ядра

????????(??)	?????? ?	???????????????? ??????????
Крепкіна Віра	золото	стрибки в довжину
Гуревич-Лисенко Людмила	золото	біг на 800 м
Мушта-Олізаренко Надія	золото	біг на 800 м
Пінігіна Марія	золото	естафета 4 × 100 м
Буракова Тетяна	золото	естафета 4 × 100 м
Самойленко Тетяна	золото	біг на 3000 м
Сєдих Юрій	золото (двічі)	метання молота
Ткаченко Надія	золото	п'ятиборство
Борзов Валерій	срібло	естафета 4 × 100 м
Брумель Валерій	срібло	стрибки у висоту
Голубничий Володимир	срібло	спортивна ходьба на 20 км
Кравець Інеса	срібло	стрибки в довжину
Литвиненко Леонід	срібло	десятиборство
Самойленко Тетяна	срібло	біг на 3000 м
Сєдих Юрій	срібло	метання молота
Бондарчук Анатолій	бронза	метання молота
Борзов Валерій	бронза (двічі)	біг на 100 м, естафета 4 × 100 м
Голубничий Володимир	бронза	спортивна ходьба на 20 км
В'язова Олена	бронза	біг на 10 000 м
Козир Валентина	бронза	стрибки у висоту
Коняєва Надія	бронза	метання списа
Мушта-Олізаренко Надія	бронза	біг на 1500 м

????????(??)	?????? ?	???????????????? ??????????
Поварніцин Рудольф	бронза	стрибки у висоту
Підлужний Валерій	бронза	стрибки в довжину
Буракова Тетяна	бронза	естафета 4 × 100 м
Самойленко Тетяна	бронза	біг на 1500 м
Скачко Тетяна	бронза	стрибки в довжину
Тамм Юрій	бронза (двічі)	метання молота
Тер-Ованесян Ігор	бронза (двічі)	стрибки в довжину

Табл. 2. ??????? ?????????????? ??? 1996 ????

????????(??)	?????? ?	???????????????? ????????????	??? ? ????? ???????
Добринська Наталія	золото	семиборство	2008, Пекін, Китай (29-і Олімп. ігри)
Кравець Інеса	золото	потрійний стрибок	1996, м. Атланта, США (26-і Олімп. ігри)
Магучіх Ярослава	золото	стрибки у висоту	2024, Париж, Франція (33-Олімп. ігри)
Слюсаренко Наталія	золото	стрибки у висоту	2004, Афіни, Греція (28-і Олімп. ігри)
Ємченко Ганна	срібло	біг на 200 м	2008, Пекін, Китай (29-і Олімп. ігри)
Красовська Олена	срібло	біг на 100 м з бар'єрами	2004, Афіни, Греція (28-і Олімп. ігри)
Лавренюк Ірина	срібло	біг на 400 м	2016, Ріо-де-Жанейро, Бразилія (31-і Олімп. ігри)
Левченко Юлія	срібло	стрибки у висоту	2020, Токіо, Японія (32-і Олімп. ігри)

Україна	Медаль	Вид спорту	Рік, Місто, Країна (Олімпійські ігри)
Магучіх Ярослава	срібло	стрибки у висоту	2020, Токіо, Японія (32-і Олімп. ігри)
Бабакова Інга	бронза	стрибки у висоту	1996, м. Атланта, США (26-і Олімп. ігри)
Багач Олександр	бронза	штовхання ядра	1996, м. Атланта, США (26-і Олімп. ігри)
Бех-Романчук Марина	бронза	стрибки в довжину	2020, Токіо, Японія (32-і Олімп. ігри)
Бондаренко Богдан	бронза	стрибки у висоту	2016, Ріо-де-Жанейро, Бразилія (31-і Олімп. ігри)
Геращенко Ірина	бронза	стрибки у висоту	2024, Париж, Франція (33-Олімп. ігри)
Говорова Олена	бронза	потрійний стрибок	2000, м. Сідней, Австралія (27-і Олімп. ігри)
Кохан Михайло	бронза	метання молота	2024, Париж, Франція (33-Олімп. ігри)
Крикун Олександр	бронза	метання молота	1996, м. Атланта, США (26-і Олімп. ігри)
Рижикова Анна	бронза	біг на 400 м з бар'єрами	2020, Токіо, Японія (32-і Олімп. ігри)
Саладуха Ольга	бронза	потрійний стрибок	2012, Лондон, Велика Британія (30-і Олімп. ігри)
Стьопіна Віта	бронза	стрибки у висоту	2004, Афіни, Греція (28-і Олімп. ігри)
Терещук-Антипова Тетяна	бронза	біг на 400 м з бар'єрами	2004, Афіни, Греція (28-і Олімп. ігри)
Ткачук Ганна	бронза	біг на 800 м	2012, Лондон, Велика Британія (30-і Олімп. ігри)

Українська назва (Україна)	Місце	Вид спорту	Рік та місце проведення
Щуренко Роман	бронза	стрибки в довжину	2000, м. Сідней, Австралія (27-і Олімп. ігри)

Окрім літніх Олімпійських ігор, престижним міжнародним змаганням є чемпіонат світу з легкої атлетики (започатковано 1983; проводять щодва роки). У медальному заліку цього змагання національна збірна команда України нині перебуває у першій 20-ці (за період 1993–2023 здобуто 12 золотих, 15 срібних і 18 бронзових медалей). Серед українських спортсменів найбільше золотих нагород на чемпіонатах світу виборов [С. Бубка](#) (6 медалей).

Інші популярні міжнародні змагання: чемпіонат Європи з легкої атлетики (щодва роки), чемпіонат світу з легкої атлетики у приміщенні (щодва роки), чемпіонат Європи з легкої атлетики у приміщенні (щодва роки), літні Юнацькі Олімпійські ігри (раз на 4 роки), чемпіонати світу з легкої атлетики серед юнаків та юніорів (раз на 2 роки), а також чемпіонати світу з окремих видів, серія змагань Діамантової ліги, Золотої ліги (існувала до 2010 року).

Досягненням Л. а. в Україні було проведення 8-го чемпіонату світу з легкої атлетики серед юнаків у Донецьку (10–14 липня 2013). Найуспішніші дисципліни з Л. а. за часів незалежності – стрибки, метання, спринтерський біг (за кількістю нагород на різних міжнародних змаганнях, зокрема й серед юнаків, молоді та юніорів).

Л. а. широко представлена у програмах фізичного виховання дошкільних закладів, середніх шкіл, ВНЗ, ДЮСШ. Кафедри Л. а. є в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Кам'янець-Подільському національному університеті ім. І. Огієнка, Львівському державному університеті фізичної культури, Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту тощо. Останніми роками активно розвивається аматорський біг (у багатьох містах України започаткували щорічні масові змагання з бігу на довгі дистанції). Основні центри профільної підготовки легкоатлетів в Україні – школи вищої спортивної майстерності (обласні та Києва), Олімпійський навчально-спортивний центр «Конча-Заспа», ЦСК ЗС України, Спортивний комплекс Донецького вищого училища олімпійського резерву ім. С. Бубки тощо. Відомі українські тренери – [А. Голубцов](#), [Т. Козирева](#), М. Медведь, О. Соколовський, Р. Старостіна, І. Паламарчук, В. Петровський, Д. Поляков, А. Шквира та ін.

Рис. 1. Українські легкоатлетів на Олімпійських іграх 1996 року (Україна)

Табл. 3. Найкращі результати українських спортсменів на міжнародних змаганнях (1972–2024)

Дисципліна	Результат	Спортсмен	Рік
Біг 100 м	10.07	Борзов Валерій	1972
Біг 110 м з бар'єрами	13.22	Демидюк Сергій	2007
Біг 200 м	20.00	Борзов Валерій	1972
Біг 400 м	44.94	Погорілко Олександр	2024
Біг 400 м з бар'єрами	48.06	Твердохліб Олег	1994
Біг 800 м	1:45.08	Масунов Леонід	1984
Біг 1500 м	3:30.33	Гешко Іван	2004
Біг 3000 м	7:35.06	Лебідь Сергій	2002
Біг 3000 м з перешкодами	8:21.75	Попеляєв Андрій	1984
Біг 5000 м	13:10.78	Лебідь Сергій	2002
Біг 10000 м	27:59.8	Андрєєв Павло	1973
Біг 10 км	27:58:00	Лебідь Сергій	2007
Півмарафонський біг	1:00:40	Городиський Богдан-Іван	2020
Марафонський біг	2:07:15	Барановський Дмитро	2006
Спортивна ходьба 20 км	1:18:37	Дмитренко Руслан	2014
Спортивна ходьба 50 км	3:30:49	Главан Ігор	2013
Стрибки у довжину	8,35 м	Щуренко Роман	2000
Потрійний стрибок	17,9 м	Іноземцев Володимир	1990
Стибки у висоту	2,42 м	Бондаренко Богдан	2014
Стрибки з жердиною	6,14 м	Бубка Сергій	1993

????????????? ?	?????	?????????	?? ?
Метання диска 2 кг	68,88 м	Зінченко Володимир	1988
Метання молота 7,26 кг	86,74 м	Сєдих Юрій	1986
Метання списа	86,12 м	П'ятниця Олександр	2010
Штовхання ядра	21,81 м	Білоног Юрій	2003
Десятиборство	8709 оч.	Апайчев Олександр	1984

Табл. 4. ?????????? ?????? ??????: ????? (?????? ??????????)

????????????? ?	?????	?????????	?? ?
Біг 100 м	10.82	Пінтусевич Жанна	2001
Біг 100 м з бар'єрами	12.39	Григор'єва Наталія	1991
Біг 200 м	22.17	Пінтусевич Жанна	1997
Біг 400 м	48.27	Владикіна Ольга	1985
Біг 400 м з бар'єрами	52.96	Рижикова Анна	2021
Біг 800 м	1:53.43	Мушта-Олізаренко Надія	1980
Біг 1500 м	3:56.63	Ралдугіна Надія	1984
Біг 3000 м	8:26.53	Самоленко (Доровських) Тетяна	1988
Біг 3000 м з перешкодами	9.24.54	Стребкова Наталія	2022
Біг 5000 м	14:59.26	Беркут Наталія	2004
Біг 10000 м	31:08.89	Беркут Наталія	2004
Біг 10 км	31:14:00	Беркут Наталія	2006

????????????????????	??????	????????????	???
Півмарафонський біг	1:08:59	Прокоф'єва Євгенія	2013
Марафонський біг	2:23:32	Шурхно Олена	2012
Спортивна ходьба 20 км	1:27:09	Оляновська Людмила	2015
Стрибки у довжину	7.24 м	Бережна Лариса	1991
Потрійний стрибок	15.5 м	Кравець Інеса	1995
Стрибки у висоту	2.10 м (світовий рекорд)	Магучіх Ярослава	2024
Стрибки з жердиною	4.65 м	Килипко Марина	2016
Метання диска 1 кг	70.80 м	Михальченко Лариса	1988
Метання молота 4 кг	74.52 м	Секачова Ірина	2008
Метання списа 600 г	67.29 м	Гацько-Федусова Ганна	2014
Штовхання ядра 4 кг	21.69	Павлиш Віта	1998
Семиборство	6832 оч.	Блонська Людмила	2007

Рекомендована література

1. Блях В. А., Бедункевич В. А., Синицький З. П. Легка атлетика. К., 1935;
2. G. A. Carr. Fundamentals of track and field. Champaign, 1991;
3. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. К., 1994;
4. Петровський В. Метаморфози «старійшини» // Олімпійська арена. 1995. № 1;
5. Бачинський Й. В. Легка атлетика. Л., 1996;
6. S. Miller. Ancient Greek Athletics. New Haven, 2004;
7. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування: Зб. наук. пр. Л., 2006;
8. Ялович В., Сергієнко В. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах. Луцьк, 2007;
9. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Черкаси, 2008;
10. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир, 2013;

11. Горбенко В., Степаненко Д., Новіков В. Теорія та методика легкої атлетики: навч. посіб. Дніпропетровськ: 2014;
12. Бубка С., Булатова М. Легка атлетика. Енциклопедія в запитаннях і відповідях. К., 2016;
13. Бобровник В., Совенко С., Колот А. Легкая атлетика: учебник. К., 2017;
14. Качківський І., Іонов В. Національні рекорди України з легкої атлетики 1991–2017. К., 2017;
15. G. Close, C. Sale, K. Vaar, S. Bermon. Nutrition for the prevention and treatment of injuries in track and field athletes // International journal of sport nutrition and exercise metabolism. 2019. Vol. 29. Iss. 2;
16. Легка атлетика: навч. посіб. Л., 2022;
17. Кельм Н. Боротьба і легка атлетика. Які види спорту приносять Україні найбільше олімпійських медалей // Тексти. 2024. 12 серп.

Бібліографічний опис:

Легка атлетика / Л. О. Оляновська // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2016. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-54035>. – Останнє поновлення : 13 серп. 2024.

2001-2024 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).