

5. Алёшин В.М. Спортивная картография / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 126 с.
6. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2001. – № 4. – С. 9-10.
7. Зотова Ф.Р. Спортивный отбор и ориентация / Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов. – Набережные Челны : Кам ГИФК, 2002. – 141 с.
8. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: Монография / С.И. Изаак. – М. : Советский спорт, 2005. – 96 с.

#### REFERENCES

1. Kholodov Zh.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. – M. : Akademiya, 2003. – 480 s.
2. Favorytov V.M. Optymizatsiia shvydkisno-sylovoi pidhotovky yunyh bahuniv na 400 metriv / V.M. Favorytov, L.I. Klochko, S.I. Karaulova ta inshi // Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: Zbirnyk nau-kovykh statei. Fizychno vykhovannia ta sport. Zaporizhzhia: ZNU, 2009. – № 2. – S. 150-155.
3. Bobkova Ye.N. Vzaimosvyaz urovnya obshchey i spetsialnoy fizicheskoy podgotovlenosti u devushek-sprinterov 15-18 let // Optimizatsiya obrazovatelnoho protsessa i sportivnoy podgotovki v uchilishchakh olimpiyskogo rezerva: mater. I nachno-praktich. konferentsii / Ye.N. Bobkova, M.I. Cherepanova. – Smolensk, 2007. – S.116-119.
4. Bakhrakh I.I. Vzaimosvyaz sportivnykh rezultatov s morfofunktsionalnymi pokazatelyami u konkobezhtsev vysokoy kvalifikatsii / Bakhrakh I.I., Fomina Ye.A. // Konkobezhnyy sport: Yezhegodnik. – M., 1984. – S. 50-52.
5. Aleshin V.M. Sportivnaya kartografiya / V.M. Aleshin, V.A. Pyzgarev. – Voronezh: VGU, 2007. – 126 s.
6. Balsevich V.K. Kontury novoy strategii podgotovki sportsmenov olimpiyskogo klassa / V.K. Balsevich // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2001. – № 4. – S. 9-10.
7. Zotova F.R. Sportivnyy otbor i orientatsiya / F.R. Zotova, I.Sh. Mutaeva, V.V. Pavlov. – Naberezhnye Chelny : Kam GIFK, 2002. – 141 s.
8. Izaak S.I. Monitoring fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlenosti: teoriya i praktika: Monografiya / S.I. Izaak. – M. : Sovetskiy sport, 2005. – 96 s.

УДК 796.42:796.012.12:796.085

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ ВЫНОСЛИВОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ УКРАИНЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Фидирко М.А., Колодеев Н.И.

*65009, Национальный университет «Одесская юридическая академия», г. Одесса,  
Фонтанская дорога, 23, Украина*

fidirko@ukr.net

На современном этапе развития бега на средние дистанции особенно важными и актуальными вопросами являются спортивная подготовка, совершенствование выносливости и адаптация к соревновательным и тренировочным нагрузкам. В статье рассматриваются проблемы подготовки спортсменов национальной команды Украины по легкой атлетике. Уделяется внимание поиску талантливых спортсменов, вопросу подготовки высококвалифицированных тренеров, распределению спортсменов по специализации, использованию в тренировочном процессе условий среднегорья. Для подготовки легкоатлетов в группе выносливости к Играм Олимпиады необходимо использовать ранее накопленный опыт, анализ тенденций развития современного спорта высших достижений, состояние развития легкоатлетического спорта в стране и мире, содержание целевых программ подготовки сборных команд, а также ряд положений проекта «Концепции подготовки спортсменов страны к Играм Олимпиады». Перспективы дальнейших исследований состоят в совершенствовании системы и повышении эффективности тренировочного процесса бегунов на средние

дистанції, в удосконаленні результатів виступлення спортсменів збірної команди України (групи виносливості) на чемпіонатах Європи, мира і Олімпійських іграх.

*Ключевые слова: група виносливості, підготовка, результат, спортсмени, ефективність.*

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ГРУПИ ВИТРИВАЛОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Фидирко М.А., Колодєєв М.І.

*65009, Національний університет «Одеська юридична академія», м. Одеса, Фонтанська  
дорога, 23, Україна*

fidirko@ukr.net

На сучасному етапі розвитку бігу на середні дистанції особливо важливими і актуальними питаннями є спортивна підготовка, удосконалення витривалості й адаптація до змагальних і тренувальних навантажень. У цій статті розглядаються проблеми підготовки спортсменів національної команди України з легкої атлетики. Приділяється увага пошуку талановитих спортсменів, питанню підготовки висококваліфікованих тренерів, розподілу спортсменів за спеціалізацією, використанню в тренувальному процесі умов середньогір'я. Для підготовки легкоатлетів в групі витривалості до Ігор Олімпіади необхідно використовувати раніше накопичений досвід, аналіз тенденцій розвитку сучасного спорту вищих досягнень, стан розвитку легкоатлетичного спорту в країні і світі, зміст цільових програм підготовки збірних команд, а також ряд положень проекту «Концепції підготовки спортсменів країни до ігор Олімпіади». Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні системи і підвищенні ефективності тренувального процесу бігунів на середні дистанції, в поліпшенні результатів виступу спортсменів збірної команди України (групи витривалості) на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.

*Ключові слова: група витривалості, підготовка, результат, спортсмени, ефективність.*

## **ACTUAL PROBLEMS OF PREPARATION ATHLETES GROUPS OF ENDURANCE NATIONAL TEAM OF UKRAINE IN TRACK AND FIELD ATHLETICS**

Fidirko M., Kolodeev N.

*65009, National University «Odessa Law Academy», Odessa, Fontanskaya Road str., 23, Ukraine*

fidirko@ukr.net

At the present stage of the development of running at middle distance, sports training, improving endurance and adapting to competitive and training loads are especially important and urgent issues. This article deals with the problems of training athletes of the national team of Ukraine in track and field athletics. Among them, attention is paid to the search for talented athletes, the training of highly qualified trainers, the distribution of athletes in specialization, the use of mid-mountain conditions in the training process. For the preparation of athletes in the endurance group for the Games of the Olympiad, it is necessary to use the previous experience, the analysis of the trends in the development of modern sports of higher achievements, the state of development of track and field athletics in the country and the world, the content of targeted programs for the preparation of national teams, as well as a number of provisions of the draft "Concepts for training athletes of the country to Games of the Olympics." Prospects for further research lie in improving the system and improving the training process of runners at middle distance, in improving the performance of athletes of the Ukrainian national team (endurance group) at the European, World and Olympic championships.

*Key words: endurance group, training, result, athletes, efficiency.*

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Основным показателем развития спорта высших достижений в мире являются результаты выступления спортсменов на Олимпийских играх. Этот форум спорта создает значительный общественно-политический резонанс, направленный на укрепление мира, дружбы и взаимопонимания между народами разных стран, национальностей, рас и вероисповеданий. Он характеризует уровень социального развития общества, состояние здоровья и физического развития молодого поколения, демонстрирует физические, функциональные и интеллектуальные возможности организма человека. Эта демонстрация проводится ведущими спортсменами разных стран мира в равной бескомпромиссной борьбе за лидерство на спортивных аренах Олимпийских игр. Важнейшим в деятельности государственных и общественных физкультурно-спортивных организаций Украины всех

уровней является наличие концептуальных основ подготовки сборных команд страны к очередным Олимпийским играм и на перспективу.

Анализ командных возможностей сборной Украины относительно других стран демонстрирует, что украинские легкоатлеты довольно стабильно выступают на Олимпийских играх по показателям количества завоеванных медалей и количества финалистов. От цикла к циклу происходит прирост количества спортсменов, допущенных к участию в играх, однако мы считаем, что на фоне этой многолетней стабильности должны постепенно прирастать качественные показатели, в первую очередь количество тех участников, которые становятся финалистами Олимпийских игр.

При разработке стратегии подготовки спортсменов Украины к Играм XXX Олимпиады использовался ранее накопленный опыт анализа тенденций развития современного спорта высших достижений, состояния развития легкоатлетического спорта в Украине и мире, содержания целевых комплексных программ подготовки сборных команд Украины к Играм Олимпиад по отдельным видам спорта и ряд положений проекта «Концепции подготовки спортсменов Украины к Играм XXX Олимпиады в Лондоне (Великобритания)».

На современном этапе развития бега на средние дистанции особенно важными и актуальными вопросами являются спортивная подготовка, совершенствование выносливости и адаптация к соревновательным и тренировочным нагрузкам [2,5].

Специалисты в области теории и практики спорта считают: чтобы способствовать оптимальному подведению спортсменов к главным соревнованиям, периодизация тренировочного процесса по годам должна строиться с учетом последовательности решения специфических заданий и методической направленности конкретного годового цикла. Методологически верное рассмотрение системы подготовки в 4-летнем олимпийском цикле возможно только в том случае, если тренировочная и соревновательная деятельность спортсменов рассматриваются как единое целое. С одной стороны, спортивные соревнования являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации и методики подготовки спортсменов. С другой стороны, соревнования являются важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства. Специалисты стремятся использовать соревнования в качестве одной из важнейших форм подготовки [1,2,3,4].

Официальные старты проводятся в разных регионах и континентах, в различных климатических условиях и высотах над уровнем моря. Организм спортсмена все время должен перестраиваться. В итоге снижается уровень подготовленности, спортивные результаты становятся нестабильными, часто возникают травмы. Такая ситуация требует дальнейшего развития методики подготовки спортсменов – пересмотра отдельных теоретических положений, разработки перспективных технологических решений. Проведя анализ соревновательной практики за последние годы, видно, что индивидуальное количество стартов изменилось незначительно. Встречаются спортсмены, у которых число стартов за год колеблется в больших пределах. Это связано с тем, что одни спортсмены используют большую долю специфических тренировочных упражнений в форме контрольных стартов и прикидок, а другие заменяют их соревновательной практикой. Увеличение соревновательных нагрузок происходит чаще всего за счет смежных дистанций – как более длинных, так и более коротких, чем основные. Достижение высокого уровня подготовленности невозможно без использования определенного количества стартов. Это положение отражается в современной организации соревновательной практики и заключается в использовании ряда соревнований с относительно небольшой психической напряженностью для наилучшего подведения спортсмена к главным состязаниям. Лишь сравнительно немногие соревнования могут быть действительно основными, в которых необходимо продемонстрировать свои рекордные достижения [2,4].

Уровень подготовки спортсменов сборных команд Украины по легкой атлетике ежегодно оценивается по результатам, показанным на отборочных соревнованиях. Соревнования летнего и олимпийского цикла подготовки должны быть строго ранжированы и подчинены важнейшему стратегическому заданию – достижению наивысшей готовности к главному

старту сезона. В олимпийском году для членов сборной команды страны участие в соревнованиях должны четко согласовываться со всей системой подготовки и позволять спортсменам проводить необходимую тренировочную работу, прежде всего в подготовительном периоде и на этапе непосредственной подготовки к играм [1].

### ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Повысить эффективность тренировочного процесса бегунов на средние дистанции, используя современные методы тренировки, а также улучшить результаты выступлений спортсменов сборной команды Украины по легкой атлетике (группы выносливости) на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Современный спорт высших достижений связан со многими явлениями и отражает те процессы, которые характерны современному обществу. В то же время, мировой спорт продолжает оставаться ареной политики, где экономические аспекты вносят свои коррективы. Под их влиянием некоторые виды спорта теряют свою привлекательность и становятся второстепенными, в то же время другие виды спорта начинают завоевывать популярность. Ведущие страны мира стараются не только сохранить, но и усовершенствовать спортивную индустрию. Однако каждая страна пытается найти собственную, наиболее успешную систему. В прошлые годы наиболее успешными были системы СССР и ГДР, где централизованная подготовка занимала ведущее место. В Советском Союзе украинский спорт был одним из ведущих в этой отрасли. Украина уже давно стала независимым государством, изменилась социально-экономическая ситуация в стране. Страна ищет свой путь развития в политической, экономической и социальной сфере. К сожалению, спорт сегодня не имеет той мощной поддержки от государства, которая была раньше. Но в решении больших программных вопросов без государственной поддержки кардинально изменить ситуацию невозможно. Тем не менее, Министерство не снижает требований к нашему виду спорта. В сложных экономических условиях мы должны не только выжить, но и обязаны постоянно улучшать результаты выступлений наших спортсменов.

Современные экономические кризисы, потрясающие многие страны мира, несомненно, оказывают влияние на уровень обеспечения подготовки национальных сборных команд. Однако страны уже имеющие развитую инфраструктуру спорта и тренеров, способных активно использовать инновационные технологии, имеют устойчивую динамику показателей на международной спортивной арене. Наша страна продолжает искать свой путь развития в политической, экономической и социальной сфере. Мы пытаемся сохранить показатели выступления нашей команды на должном уровне, но с каждым годом это делать становится все труднее и труднее.

Федерация легкой атлетики Украины выполняет большой объем работы, но самым главным является вопрос выступления сборной команды Украины на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. И, прежде всего, по ним судят об успехах нашего вида спорта. К сожалению, особых успехов за отчетный период мы не увидели. Финальная часть выступления украинской команды на Олимпийских играх нас огорчила – одна бронзовая медаль, это далеко не то, что мы ждали от наших спортсменов. Конечно, трудно дать однозначный ответ по данному вопросу. Существуют, как объективные, так и субъективные причины. Каждый вид легкой атлетики имеет свою специфику, и только проведя очень тщательный, скрупулезный анализ подготовки каждого спортсмена, можно дать ответ на эти вопросы.

Остановимся на подготовке спортсменов группы выносливости, которым, на наш взгляд, требуется особое внимание. Почему именно выносливость требует особой поддержки? Связано это с рядом причин. Одна из них – высочайшая конкуренция со стороны спортсменов стран африканского континента, обладающих высокой способностью к бегу на выносливость. Во многих европейских странах существует мнение, что с африканскими

бегунами невозможно конкурировать в беге на средние и длинные дистанции, и поэтому программы в этих видах легкой атлетики или сворачиваются, или недостаточно финансируются. При таком подходе, когда спринт отдан Ямайке и США, выносливость отдана африканским странам, у нас остаются только прыжки и метания. Но и в этих видах легкой атлетики страны, где развитие спортивной науки поддерживается на высоком уровне, начинают завоевывать передовые позиции. Мы не можем согласиться с таким мнением, и считаем, что украинская легкая атлетика должна удерживать высокий уровень развития во всех видах программы, а также способна успешно конкурировать на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх с сильнейшими спортсменами мира. Но для того, чтобы двигаться дальше, нам необходимо четко представить, что мы имеем в наличии. Кто из спортсменов способен выполнить нормативы для участия в чемпионате мира и Олимпийских играх? Кто из тренеров имеет опыт подготовки спортсменов к крупнейшим международным соревнованиям? Какую помощь мы получаем от научно-методического обеспечения? Какая роль медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и многое другое. Не разобравшись во всех этих вопросах, мы опять будем делать ошибки. При очень жесткой конкуренции на всех крупнейших международных соревнованиях призовые места разыгрываются на последних метрах дистанции, предпочтение отдается исключительно одаренным спортсменам, способным выдерживать высокий темп по всей дистанции и умеющих быстро финишировать. Поэтому первостепенное значение имеет поиск талантливых спортсменов. Начинать надо с детей 10-12 лет, обеспечивая им надлежащую подготовку. Эти спортсмены должны тренироваться под контролем опытных специалистов, без натаскивания на высокие результаты в юношеском возрасте, а условия должны быть в соответствии с мировыми стандартами. Для этих целей на Украине должны быть созданы специализированные центры олимпийской подготовки (2-3 на каждую специализацию), которые должны быть обеспечены всем необходимым для подготовки спортсменов высочайшего класса и которые могли бы конкурировать между собой в вопросах подготовки спортсменов. Сегодня основой массового спорта является школьный и студенческий спорт, именно в этом возрасте закладываются навыки и привычки, которые остаются на всю жизнь. Одним из важных вопросов подготовки спортсменов является кадровый вопрос, который требует своего решения. Не секрет, что главным звеном в успехе спортсмена является тандем тренер-спортсмен. В этом аспекте рассматривается роль тренера, его профессиональное мастерство, умение управлять тренировочным процессом и выводить спортсмена к главному старту сезона на самый высокий уровень. Вся работа тренерского коллектива должна быть подчинена выполнению главной задачи – успешному выступлению спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Умение методически грамотно спланировать тренировочную программу по годам, отличить главные соревнования от второстепенных, готовить тактические схемы выступления спортсменов, умело использовать медико-биологическое обеспечение при подготовке к соревнованиям и, в конечном счете, добиться успеха в главном старте сезона – все это требует от тренера большого мастерства. Важное место в подготовке группы выносливости занимает правильное распределение спортсменов по специализации и по методической направленности. Конечно, спортсмены должны быть разделены на несколько групп: средние и длинные дистанции, марафон и полумарафон, спортивная ходьба и др. Тренировка в этих группах должна быть специфической и соответствовать требованиям каждой группы.

Мы не рекомендуем на данном этапе делить группы по принципу специализации – 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 3000 м с препятствиями.

Во-первых, связано это с переориентацией некоторых спортсменов на более длинные дистанции.

Во-вторых, на некоторых этапах подготовки спортсменам средневикикам и бегунам на длинные дистанции полезно будет побегать вместе.

Для каждого спортсмена, особенно для юниорского и молодежного состава должна быть составлена многолетняя программа по подготовке к Олимпийским играм, с учетом развития физических качеств на данный период и улучшения спортивных результатов на смежных дистанциях.

Одним из актуальных вопросов в решении проблем современного спорта является вопрос умения грамотно использовать в тренировочном процессе условия среднегорья для бегунов группы выносливости.

В программе тренировок сборной команды Украины до сих пор не было четко определены этапы горной подготовки. Ведущие тренеры эпизодически включали выезды в среднегорье в программы подготовки.

В настоящее время доказана и не вызывает сомнений эффективность горной подготовки как средства повышения функциональных возможностей спортсменов во многих видах спорта, связанных с проявлением выносливости. Во время тренировок в горных условиях происходит: увеличение легочной вентиляции; увеличение сердечного выброса; увеличение содержания гемоглобина; увеличение количества эритроцитов и другие адаптационные реакции. Методика тренировок в горной местности позволит естественным путем решить вопросы повышения уровня общей и специальной выносливости, способствовать улучшению спортивного результата на 15-20% выше, чем у спортсменов, которые не используют в своих программах тренировки в горах.

Необходимо учитывать, что, используя условия среднегорья следует соблюдать определенные принципы:

- продолжительность и периодичность тренировочных сборов, проводимых в горных условиях;
- оптимальные высоты, на которых проводятся тренировки;
- общий объем и направленность тренировочной работы;
- акклиматизация спортсменов в горах и реакклиматизация их после возвращения на равнину;
- медико-биологический контроль в период проведения тренировочных сборов в горах.

Наш опыт работы со спортсменами при использовании среднегорья может быть применен и в других циклических видах спорта при подготовке к Олимпийским играм.

Наиболее приемлемыми для этой программы, на наш взгляд, имея богатый опыт подготовки, являются тренировочные базы Турции. Географическое расположение, климатические условия, наличие легкоатлетических стадионов с современным синтетическим покрытием и оборудованием в среднегорье и высокогорье позволяют круглый год проводить тренировки на воздухе и решать поставленные задачи. Эта схема поможет определить наилучшие варианты пика спортивной формы к соревнованиям и при некоторой корректировке поможет отработать план подготовки к Олимпийским играм.

В настоящее время мы планируем предусмотреть плановую подготовку спортсменов с использованием среднегорной подготовки на всем годовом планировании. Это позволит наработать модель подготовки к основным соревнованиям года. Так же в подготовке спортсменов группы выносливости необходимо обратить внимание на календарь соревнований.

Для этого необходимо:

- больше внимания уделять участию спортсменов в соревнованиях по кроссу, бегу по шоссе, марафонских эстафетах;
- в период зимней подготовки уделять внимание соревнованиям на более коротких дистанциях;
- участвовать в эстафетах по городу;
- расширить календарь соревнований для школьников и студентов.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, все вышесказанное позволяет нам сделать вывод о том, что для полноценной подготовки спортсменов группы выносливости необходимо:

1. Утвердить Целевую комплексную программу развития легкой атлетики на государственном уровне.
2. Решить вопрос участия ведущих учебных заведений в медико-биологическом, биохимическом и биомеханическом контроле при подготовке национальной команды Украины.
3. Усилить влияние науки на все моменты профессиональной подготовки тренеров и спортсменов (медико-биологический, педагогический и др.)
4. Использовать условия среднегорья как фактор успешной подготовки к соревнованиям и как средство эффективной мобилизации функциональных резервов квалифицированных спортсменов.
5. Создать в Украине 5-6 территориальных зон для расширения календаря соревнований, где спортсмены могли бы проводить матчевые встречи, совместные соревнования, пробеги и кроссы.
6. Отработать общую модель подготовки спортсменов, а для отдельных спортсменов – индивидуальную модель, к чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм.

Таким образом, для подготовки легкоатлетов в группе выносливости к Играм Олимпиады необходимо использовать ранее накопленный опыт, анализ тенденций развития современного спорта высших достижений, состояние развития легкоатлетического спорта в стране и мире, содержание целевых программ подготовки сборных команд, а также ряд положений проекта «Концепции подготовки спортсменов страны к Играм Олимпиады». Следует обратить особое внимание на психологический климат в команде, создание всех необходимых бытовых, транспортных и тренировочных условий для спортсменов.

В решении этих проблем существует резерв улучшения подготовки ведущих легкоатлетов группы выносливости Украины к главным соревнованиям сезона в межолимпийские годы и к Олимпийским играм в год их проведения.

**Перспективы дальнейших исследований** лежат в совершенствовании системы и повышении эффективности тренировочного процесса бегунов на средние дистанции, в улучшении результатов выступления спортсменов сборной команды Украины (группы выносливости) на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов В. Н. Система подготовки национальной команды Украины к Играм XXX Олимпиады 2012 г. в Лондоне / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 1. – С. 198-218.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.
3. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: Монография / Т.В. Самоленко. – М. : Спорт, 2016. – 248 с.
4. Самоленко Т.В. Особенности индивидуальной соревновательной деятельности в олимпийском цикле подготовки в беге на средние дистанции / Т.В. Самоленко, А.В. Апайчев // Проблемы теории и практики физической культуры и спорта : сб. науч. тр. с междунар. участием. – Караганда : карГУ, 2014. – С. 163-167.
5. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции [Текст] / В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
6. Протоколы соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uaf.org.ua>.

## REFERENCES

1. Platonov V. N. Sistema podgotovki natsionalnoy komandyi Ukrainyi k Igram HNH Olimpiady 2012 g. v Londone / V. N. Platonov // Nauka v olimpiyskom sporte. . – 2009. – № 1. – С. 198-218.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya / V.N. Platonov – K.: Olimp. I-ra, 2004. – 808 s
3. Samolenko T.V. Metodika individualnogo planirovaniya sportivnoy podgotovki legkoatletok vyisokoy kvalifikatsii, spetsializiruyuschihysya v bege na srednie i dlinnyie distantsii : Monografiya / T.V. Samolenko. – M.: Izdatelstvo «Sport», 2016. – 248 s.
4. Samolenko T.V. Osobennosti individualnoy sorevnovatelnoy deyatelnosti v olimpiyskom tsikle podgotovki v bege na srednie distantsii / T.V. Samolenko, A.V. Apaychev // Problemyi teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi i sporta : Sb. nauch. Tr. S mezhdunar. Uchastiem. – Karaganda: Izd-vo karGU, 2014. – S. 163-167.
5. Seluyanov V.N. Podgotovka beguna na srednie distantsii [Tekst] / V.N. Seluyanov. – M.: TVT Divizion, 2007. – 112 s.
6. Protokolyi sorevnovaniy [Elektronnyiy resurs] – Rezhim dustup: <http://www.uaf.org.ua>.

УДК 796. 03 : 37. 037

## КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ГІМНАСТІВ 7-8 РОКІВ

Черненко О. Є., Симонік А. В., Петренко І. О.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна*  
020190@ukr.net

Наведено розроблену авторами комплексну систему оцінювання морфофункціональних показників гімнастів 7-8 років з урахуванням особливостей діагностики спортсмена під час спортивного відбору на етапі попередньої базової підготовки. Проведено обстеження 25 юних гімнастів 7-8 років. Здійснено оцінку морфофункціонального стану організму юних гімнастів та показників функціонального стану кардіореспіраторної системи. Встановлено, що залучені до обстеження спортсмени є більш однорідними за показниками довжини, маси тіла, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску систолічного (діастолічного); більш значне розсіювання спостерігається в показниках динамометрії та окружності грудної клітки. Виявлено різні темпи приросту показників. У результаті досліджень виявлено тенденцію до зниження частоти серцевих скорочень у юних спортсменів, що пояснюється особливостями вікового розвитку організму дітей; показники життєвої ємності легень відповідали віковій нормі. Для оцінювання тестових випробувань застосовано дев'ятибальну сигмальну шкалу. Зазначено, що визначення морфофункціональних особливостей гімнастів під час відбору на етапі попередньої базової підготовки має велике значення для успішної побудови процесу виховання спортсменів високої кваліфікації. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці комплексної системи оцінювання морфофункціональних показників дівчат 5-6 років на етапі відбору до занять художньою гімнастикою.

*Ключові слова: морфофункціональні показники, гімнасти 7-8 років, спортивний відбір, етап попередньої базової підготовки.*

## КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИМНАСТОВ 7-8 ЛЕТ

Черненко А.Е., Симоник А.В., Петренко И.А.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*  
020190@ukr.net

Представлена разработанная авторами комплексная система оценки морфофункциональных показателей гимнастов 7-8 лет с учетом особенностей диагностики спортсмена во время спортивного отбора на этапе предварительной базовой подготовки. Было проведено обследование 25 юных гимнастов 7-8 лет. Проведена оценка морфофункционального состояния организма юных гимнастов и показателей функционального состояния кардиореспираторной системы. Установлено, что привлеченные к обследованию спортсмены являются более однородными по показателям длины, массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления систолического (диастолического); более значительное рассеяние наблюдается в показателях динамометрии и окружности грудной клетки. Выявлены различные темпы прироста показателей. В результате исследований выявлена тенденция к снижению частоты сердечных сокращений у юных