

8. Shorebirds L.M. Management: systematic, adaptation, health / L.m. Kulikov. – M.: background, 1995. – with 395.
9. Mishchenko V.S. Individual characteristics of anaerobic capacity as part of a special endurance athletes / V. Mischenko, T.I. Tom'ák, A.Y. Dyachenko//science in Olympic sports. -2003. – № 1. – P. 57-62.

УДК 796.422.16:796.015.8(477+0)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В УКРАИНЕ И МИРЕ

Караулова С.І., Клочко Л.І.

*69600, Запорожский национальный университет, вул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина*

lubachaclo@rambler.ru

В статье рассматриваются состояние и перспективы развития бега на длинные дистанции в Украине. Установлены и проанализированы наиболее значимые дифференциальные показатели, позволяющие провести сравнительный анализ динамики результатов и состояния бега на 5000 и 10000 метров в Украине и мире – средний результат и разброс результатов в беге на 5000 и 10000 метров в Украине и мире, показанные в годы проведения Олимпийских игр с 1996 по 2012 годы. Установлено, что значение среднего результата в беге на 5000 и 10000 метров десяти лучших стайеров Украины значительно ниже аналогичных показателей лучших стайеров мира. Плотность результатов наших бегунов ниже, чем у мировой элиты. Динамика разброса результатов в беге на 5000 и 10000 метров десяти лучших стайеров Украины свидетельствует о регрессе результатов и неспособности наших спортсменов сократить отставание от мировой элиты в последние годы и на сегодняшний день.

Ключевые слова: бег на длинные дистанции, национальные и мировые рекорды, лучшие результаты сезонов, статистический анализ.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ З БІГУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Караулова С.І., Клочко Л.І.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

lubachaclo@rambler.ru

У статті розглядається стан та перспективи розвитку бігу на довгі дистанції в Україні. Встановлені та проаналізовані найбільш значущі диференційні показники, які дозволяють провести порівняльний аналіз динаміки результатів і стану бігу на 5000 та 10000 метрів в Україні та світі – середній результат та розкид результатів з бігу на 5000 та 10000 метрів в Україні та світі, показані в роки проведення Олімпійських ігор з 1996 по 2012 роки. Встановлено, що значення середнього результату з бігу на 5000 та 10000 метрів десяти кращих стаєрів України значно нижчі від аналогічних показників кращих стаєрів світу. Щільність результатів наших бігунів нижча, ніж у світової еліти. Динаміка розкиду результатів з бігу на 5000 та 10000 метрів десяти кращих стаєрів свідчить про регрес результатів і неспроможність наших спортсменів скоротити відставання від світової еліти в останні роки та на сьогодні.

Ключові слова: біг на довгі дистанції, національні та світові рекорди, кращі результати сезонів, статистичний аналіз.

COMPARATIVE ANALYSIS OF LONG DISTANCE RUNNING RESULTS IN UKRAINE AND IN THE WORLD

Karaulova S., Klochko L.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky street, 66, Zaporizhzhya, Ukraine

lubachaclo@rambler.ru

The article considers the condition and prospects of development of the long distance running in Ukraine. The most significant differential indicators allowing to carry out the comparative analysis of dynamics of results and a condition

of run on 5000 and 10000 meters in Ukraine and the world – average result and dispersion of results in run on 5000 and 10000 meters in Ukraine and the world shown in the years of holding the Olympic Games from 1996 to 2012 are established and analysed. It is established that value of average result in run on 5000 and 10000 meters of ten best stayers of Ukraine is much lower than similar indicators of the best stayers of the world. Density of results of our runners is lower, than at world elite. Dynamics of dispersion of results in run on 5000 and 10000 meters of ten best stayers of Ukraine testifies to regress of results and inability of our athletes to reduce lag from world elite in the last years and today.

Key words: long distance running, national and world records, best season results, statistical analysis.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Хроническое отставание украинских бегунов-стайеров в последние десятилетия требует всестороннего анализа. В последние годы в Украине подготовлено незначительное количество выдающихся спортсменов, рекордсменов мира и Европы, призеров крупнейших международных соревнований в беге на 5000 и 10000 метров. Единственным ярким представителем бега на длинные дистанции был и остается легендарный украинский стайер Сергей Лебедь. Сейчас же результаты спортсменов из Кении, Эфиопии, Марокко и других африканских стран для наших спортсменов недостижимы [2]. Однако при этом необходимо начать поступательное движение вперед, чтобы бороться за медали на соревнованиях хотя бы европейского уровня.

Одним из направлений решения данной задачи является выявление общего состояния и тенденций развития мужского стайерского бега у нас в стране и в мире. С этой целью представляется целесообразным проведение статистического анализа результатов в беге на 5000 м и 10000 метров лучших бегунов Украины и мира.

Несмотря на всю очевидность и пользу такого анализа, в специальной литературе присутствуют лишь отдельные данные о результатах и итогах выступлений украинских и зарубежных бегунов на различных соревнованиях и проведенная на их основе количественная оценка состояния и тенденций развития стайерского бега в стране.

В целом все сводится к констатации того, что отставание в мужском беге на длинные дистанции носит хронический и затяжной характер [4]. Целью настоящего исследования является изучение динамики результатов в беге на длинные дистанции лучших украинских и зарубежных бегунов и выявление текущего состояния стайерского бега в стране.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Статистической обработке подвергались по десять лучших результатов сезонов в беге на 5000 и 10000 метров в Украине и мире, показанные в годы проведения Олимпийских игр с 1996 по 2012 [3,6]. Учитывалось, что Украина начала выступать самостоятельной командой на чемпионатах мира с 1993г., а на Олимпийских играх – с 1996г.

Результаты, показанные в олимпийские годы, принимались в расчет, исходя из того, что спортсмены именно в эти годы стремятся как можно лучше подготовиться, попасть в состав национальной команды своей страны и успешно выступить на играх. В эти годы, как правило, происходит общий рост достижений, повышается конкуренция, увеличивается плотность результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Интегральными показателями, характеризующими сегодняшнее состояние украинского стайерского бега, являются рекорды страны и количество спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса.

В беге на 5000 метров рекорд Украины – 13.10.78 – установлен С.Лебедем 06.09.2002 г. и за последние годы никто из отечественных спортсменов не может к нему приблизиться. В беге на 10000 метров рекорд Украины – 27.59.8 – был установлен П.Андреевым более сорока лет назад – 10.07.1973 г., и так же за последние годы никто из украинских стайеров не может хоть немного приблизиться к этому результату. Отставание украинских бегунов на длинные

дистанции от лучших бегунов мира просто катастрофическое и практически не сократилось. На дистанции 5000 метров рекорд нашей страны уступает мировому 33.43 секунды (12.37,35 – К. Бекеле, 2004), а на дистанции 10000 метров – 1 минуту 42.27 секунды (26.17,53 – К. Бекеле, 2005). Более ста человек в мире показали результаты лучше рекордов Украины.

Дифференциальными показателями, позволяющими провести сравнительный анализ динамики результатов и состояния бега на 5000 и 10000 метров в Украине и мире, являются средний результат и разброс результатов десяти лучших отечественных и зарубежных спортсменов.

Как видно из таблицы 1, средний результат десяти лучших бегунов мира на дистанции 5000 метров находится в пределах от 12.57,45 до 12.51,14.

Таблица 1 – Средний результат в беге на 5000 и 10000 метров десяти лучших стайеров Украины и мира

Год	5000м		10000м	
	Украина	Мир	Украина	Мир
1996	13.52.45	12.57.45	29.22.16	27.13.12
2000	13.50.12	12.54.37	29.35.76	27.16.28
2004	13.57.23	12.52.50	29.45.45	26.52.95
2008	13.58.46	12.57.47	29.47.34	26.56.67
2012	13.58.09	12.51.14	29.56.16	26.58.56

Это говорит о том, что лидеры мирового бега на длинные дистанции показывают стабильно высокие результаты. Аналогичный показатель украинских бегунов также носит стабильный характер, но на очень низком уровне. Нынешним лидерам далеко до рекорда Украины. На дистанции 10000 метров средний результат десяти лучших бегунов мира в период с 1996 по 2012 годы улучшился на 14,56 секунды. У украинских бегунов ухудшение составило 34 секунды. За последние годы украинским спортсменам сократить отставание от мировой элиты не удастся.

Главным критерием уровня подготовленности и успеха соревновательной деятельности ведущих спортсменов служат показанные ими результаты. При этом конкуренцию среди лучших бегунов, от которой зависит потенциал будущих достижений, характеризует плотность результатов. Величиной, обратной плотности результатов при их фиксированном количестве, является разброс результатов.

Разброс результатов лучших бегунов Украины и мира колеблется в довольно широком диапазоне (таблица 2).

Таблица 2 – Разброс результатов в беге на 5000 и 10000 метров десяти лучших стайеров Украины и мира

Год	5000м		10000м	
	Украина	Мир	Украина	Мир
1996	16.44	14.10	1.12.85	52.29
2000	33.21	9.42	1.21.33	19.78
2004	22.61	21.69	1.16.81	44.83
2008	18.23	12.86	1.26.26	42.09
2012	23.24	9.18	1.36.42	11.93

Увеличение разброса дистанции 5000 метров у лучших бегунов мира в 2004г. отчасти объясняется установлением мирового рекорда. У украинских спортсменов разброс более выражен и меняется от 16.44 секунды в 1996 г. до 23,24 секунды в 2012г. Не обнадеживает

тот факт, что плотность результатов наших бегунов оказалась ниже, чем у мировой элиты. Это свидетельствует о довольно слабой конкуренции и о том, что не аккумулируется потенциал будущего прогресса за счет острого соперничества за попадание в сборную команду Украины.

В беге на 10000 метров динамика разброса лучших результатов в Украине и мире носит идентичный характер. Положение в Украине в этом виде просто катастрофическое, нет прогресса наших лидеров, результаты десятого спортсмена в Украине с 1996г. по 2012г. находятся на одном и том же довольно низком уровне. Это говорит о том, что за последние 20 лет отсутствует продвижение вперед и разрыв между первым и десятым результатом увеличивается. Нет острой конкуренции, в том числе со стороны молодых спортсменов, что является залогом их будущих высоких достижений [1]. Если лидер нашей команды получит травму или будет не в лучшей форме, то рассчитывать будет не на что. Прошедшие за последние годы чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры подтвердили несостоятельность наших стайеров.

Наивысшие достижения – 7-е место в беге на 5000 метров на Олимпийских играх 2000 года в Сиднее (13.37.80) и 3-е место на чемпионате Европы 2002 года в беге на 5000 метров (13.40.00) Сергея Лебеда. В беге на 10000 метров украинские спортсмены за последние 20 лет далеки от призовых мест.

Рассмотрение сложившейся в Украине системы подготовки бегунов на длинные дистанции позволяет полагать, что в числе других существует ряд организационных вопросов, от решения которых зависит будущее украинского стайерского бега. К ним относятся:

- увеличение числа массовых кроссовых соревнований;
- увеличение числа соревнований в беге по шоссе;
- увеличение числа соревнований в горном беге;
- расширение календаря соревнований разного уровня, включающих бег на длинные дистанции;
- особое внимание к перспективным молодым спортсменам;
- осуществление эффективной программы повышения квалификации тренерских кадров [5].

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ достижений в мужском стайерском беге свидетельствует об их низком уровне и без существенного изменения системы подготовки украинских бегунов на длинные дистанции прогнозировать значительный рост их результатов в ближайшие годы не приходится.

ЛИТЕРАТУРА

1. Германов Г.Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 20–28.
2. Зеличенко В. Кенийский феномен / В. Зеличенко // СпортЭкспресс. – 2001. – №1. – С. 17-18.
3. Официальный сайт Федерации легкой атлетики Украины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uaf.org.ua/>
4. Украинский легкоатлетический портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.athletics.in.ua/>
5. Трясов В.Б. Спортивные нормативы : математика или логика / В.Б. Трясов // Бег и мы. – 2010. – № 2 (60). – С. 18–19.
6. База данных легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.all-athletics.com/>

REFERENCES

1. Germanov G.N. Sovremennyye tendentsii razvitiya yevropeyskogo bega na sredniye i dlinnyye distantsii / G.N. Germanov, Ye.G. Tsukanova // Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2010. – № 9 (67). – S. 20–28.
2. Zelichenok V. Keniyskiy fenomen / V. Zelichenok // SportEkspress. – 2001. – №1. – S. 17-18.
3. Ofitsial'nyy sayt Federatsii legkoy atletiki Ukrainy [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.uaf.org.ua/>
4. Ukrainskiy legkoatleticheskiy portal [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.athletics.in.ua/>
5. Tryasov V.B. Sportivnyye normativy : matematika ili logika / V.B. Tryasov // Beg i my. – 2010. – № 2 (60). – S. 18–19.
6. Baza dannykh legkoy atletiki [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.all-athletics.com/>

УДК 796.422.16:612.17-057.154-053

ВПЛИВ ГІРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС БІГУНОК-МАРАФОНОК ВИЩОГО СВІТОВОГО РІВНЯ

Клочко Л.І.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

lubachaclo@rambler.ru

Розглянуто раціональну побудову тренувального процесу найсильніших бігунок-марафенок в умовах середньогір'я й високогір'я. Зокрема, з етапами акліматизації пов'язують побудову тренувального процесу в горах. Безперечно, в основі раціонального планування тренувань лежить принцип планомірного проходження початкової стадії адаптації. У дослідженні взяли участь найсильніші бігунки, які спеціалізуються в бігу на марафонську дистанцію. Проаналізовані навчально-тренувальні заняття з бігу в умовах середньогір'я й високогір'я, які можуть застосовуватися від двох до п'яти разів на рік. Встановлено, чим триваліше перебування спортсменів в умовах середньогір'я й високогір'я – тим вища за якістю й стійкіша працездатність під час виступів у змаганнях, адже принцип підготовки зводиться до набуття стійкої довгочасної адаптації до умов, близьких до тих, у яких спортсмени будуть виступати. Після повернення у звичайні умови підготовки з 3-го по 6-7 дні відзначається підвищена працездатність. Бігуни можуть показати високі результати в змаганнях особливо на 3-й день. На початку другого тижня працездатність повільно знижується. Починаючи з 10-13 дня, працездатність поступово збільшується, а змагальна діяльність стає найбільш ефективною на 18-34-й день реакліматизації. Доведено, що тренування в горах стало невід'ємною частиною системи підготовки висококваліфікованих бігунок, і при цьому показують високі спортивні результати.

Ключові слова: середньогір'я, високогір'я, бігунки-марафонки, тренувальний процес, акліматизація, змагання.

ВЛИЯНИЕ ГОРНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БЕГУНИЙ-МАРАФОНОК ВЫСШЕГО МИРОВОГО УРОВНЯ

Клочко Л.И.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

lubachaclo@rambler.ru

Рассмотрено рациональное построение тренировочного процесса сильнейших бегуний-марафенок к условиям среднегорья и высокогорья. В частности, с этапами акклиматизации связывают построение тренировочного процесса в горах. Бесспорно, в основе рационального планирования тренировок лежит принцип планомерного прохождения начальной стадии адаптации. В исследовании приняли участие сильнейшие бегунии которые специализируются в беге на марафонскую дистанцию. Проанализированы учебно-тренировочные занятия в беге в условиях среднегорья и высокогорья которые могут применяться от двух до пяти раз на год. Установлено, чем длительнее пребывание спортсменов в условиях среднегорья и высокогорья – тем высшая по