

# **Концепція розвитку багатоборства в Україні**

**2019**

## ВСТУП

Сучасне легкоатлетичне багатоборство бере початок ще з античних олімпіад, де прадавні спортсмени змагалися в комбінації спортивних дисциплін. Якщо легку атлетику іменують Королевою спорту, то багатоборства – вінець легкої атлетики. Ще прадавні греки визначали переможців Олімпіади за сукупністю перемоги у п'яти дисциплінах – пентатлоні. Ці традиції збережені і на сьогоднішній день, до програми Олімпійських Ігор входить два види багатоборства: десятиборство для чоловіків та семиборство для жінок.

Багатоборство має на увазі гармонійний розвиток усіх фізичних та морально-психічних якостей атлета. Історія цієї дисципліни в Україні налічує чимало видатних спортсменів, переможців та призерів Олімпійських Ігор, чемпіонів світу та Європи, таких як Микола Авілов, Олександр Апайчев (рекордсмен України в десятиборстві який був встановлений у 1984 р., 8709 очок, який стоїть і по сьогоднішній день), Надія Ткаченко, Наталія Добринська, Людмила Блонська (рекордсменка України в семиборстві, результат який був встановлений у 2007 р., 6832 очка). Динаміка результатів в багатоборстві на Олімпійських іграх (додаток 1).

Проте на сьогоднішній день легкоатлетичні багатоборства в Україні перебувають у неоднозначному стані. З одного боку жіноче семиборство (А.Шух, Д.Слобода, Р.Буйненко) має достатньо високий рівень, а в десятиборстві, за останні роки кращім спортсменом є О.Касьянов, але це один багатоборець, який представляє Україну на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. З іншого боку – середній рівень результатів спортсменів другого ешелону, відсутність молодичих кваліфікованих кадрів та достатньо укомплектованих спортивних баз на території України. З огляду на існуючу ситуацію старшому тренеру з багатоборств необхідно докласти чимало зусиль щоб зберегти та примножити українських атлетів у майбутньому.

## 1. Основні напрямки та тенденції розвитку багатоборства у світі та в Україні.

Багатоборство – комплексний вид спорту, який складається з 10 дисциплін у чоловік і 7 у жінок, проте не поділяється на них як на відокремлені частини. Перш за все, багатоборство - це сума очок набрана за підсумком усіх дисциплін. Результати у легкої атлетиці в цілому і, в легкоатлетичних багатоборствах зокрема, за останні 5-10 років зазнали потужного поштовху переважно за рахунок комплексного підходу до відновлення систем організму під час та після тренувальних та змагальних навантажень, сучасних методів профілактики травматизму та відновлення після травм, використання сучасного обладнання та спортивних центрів підготовки, розроблених та побудованих за новітніми технологіями.

Процес навчання і вдосконалення у всіх видах повинен починатися з азів багатоборства, підготовки і вдосконалюватися на всьому протязі спортивної кар'єри. Для цього необхідно дотримуватися такі загальні підходи в навчанні: розвивати ті фізичні якості, від яких залежить правильне технічне виконання; постійно коригувати і вдосконалювати техніку в зв'язку зі зміною підготовленості або впливом зовнішніх факторів; мало бачити помилки в техніці, важливіше встановити причину їх виникнення, створити умови, що забезпечують виправлення цих помилок; формувати навички та закріплювати елементи техніки необхідно на початку тренувальних занять, так як стомлення заважає цьому; використовувати ідеомоторні вправи в комбінації з практичними, за умови правильного уявлення техніки, знання теоретичних основ і вміння словесно описати техніку виду багатоборства. Різні національні школи планують річний тренувальний цикл, на різних етапах підготовки в залежності від методики підготовки у багатоборстві. Навчання і вдосконалення техніки проводиться на всіх етапах річного циклу не менше двох разів на тиждень.

Легкоатлетичні багатоборства є популярною, високо розвиненою та прогресуючою дисципліною сучасної легкої атлетики. Про це свідчать численні перевершення досягнень світового та європейського рівня за останні 7 років:

- рекорд світу з десятиборства серед чоловіків (9126оч.) встановлений французьким спортсменом в Кевіном Маєром в 2019 році;
- рекорд світу з десятиборства серед юнаків (8002оч.) та юніорів (8435оч.) встановлені атлетом з Німеччини Нікласом Каулем в 2015 та 2017 роках відповідно;
- показано третього в історії семиборства результату (7023оч.) 23-річною бельгійкою НафіссатуТіам у 2017 році ;
- встановлення Наталією Добринською світового рекорду у п'ятиборстві (5013 оч.) у 2012 році;

- встановлення українкою Аліною Шух світового рекорду з п'ятиборства серед юніорів (4542 оч.) у 2017;
- встановлення рекорду Європи з чоловічого семиборства (6479 оч.) спортсменом з Франції Кевіном Маєром у 2017 році.

З огляду на вище згадані данні, стає очевидним, що легкоатлетичні багатоборства у світі перебувають у стані зросту та розвитку, завойовують все більшу популярність серед населення багатьох країн Європи та світу. Приємним є те що, 2 світових рекорда та 1 найвище світове досягнення належать саме українським спортсменкам.

В результаті аналізу статистичних даних, науково-методичної літератури та мережі інтернет, вдалося виявити ряд основних напрямків та тенденцій розвитку багатоборства у світу.

**Перший напрямок** – *рання спеціалізація у дисциплінах легкоатлетичного багатоборства, використання засобів різносторонньої підготовки (гімнастика, акробатика, спортивні ігри, плавання, фітнес) з раннього дитинства, генетичні здібності до занять спортом.* Укорінена думка, що багатоборство – вид спорту для юніорів і старше на сьогодні є хибною і втратила свою актуальність. Активно штурмують світові рекорди юнаки та юніори, що розпочинають спортивну кар'єру у дитячому віці, переважно у іншому виді спорту.

В офіційному інтерв'ю по завершенню Олімпійських ігор 2016 чемпіонка з семиборства Нафіссату Тіам зізналася, що з дитинства займалася баскетболом, грала на рівні з хлопчиками в одній команді і мріяла стати баскетболісткою, а її мама також займалася багатоборством у юнацькому віці і позазивала високі результати.

Рекордсменка Європи з семиборства, чемпіонка ОІ 2004 Кароліна Клюфт, до 12 років професійно займалась футболом, її батько був професійним футболістом клубу Swedish Allsvenskan, а мама – стрибункою у довжину міжнародного рівня.

Аліна Шух – українська рекордсменка світу з п'ятиборства серед юніорів, розпочинала спортивний шлях із занять тенісом та акробатикою, її батьки ставали переможцями національних та всесоюзних змагань з легкої атлетики.

З наведених вище даних можна зробити висновки, що відбір до секції багатоборства у світі проводиться не лише за фізичними показниками, а і за генетичною схильністю до занять спортом та раннім початком спортивної кар'єри в іншому виді.

**Другий напрямок-зростання середнього рівня результатів за рахунок розвитку найсильніших видів.**

2013 року в журналі «Наука в олімпійському спорті» було опубліковано статтю олімпійської чемпіонки з семиборства Наталії Добринської та доктора наук Олени Козлової «Моделирование соревновательной деятельности как основа индивидуализации построения многолетней подготовки в

легкоатлетическом многоборье». В результаті проведених наукових досліджень було виявлено, що багатоборок світового рівня можна розділити на 3 групи за результатами переважаючих дисциплін:

- 1) досягають високих спортивних результатів переважно в легкоатлетичних метаннях(33% Н.Добринська);
- 2) досягають високих спортивних результатів переважно в бігових видах програми (26% Є.Прохорова);
- 3) досягають високих спортивних результатів в легкоатлетичному семиборстві в стрибках і бар'єрному бігу (33% ДюЕніс-Хілл).

Менше 5% переможців і призерок чемпіонатів світу та Олімпійських ігор показували рівномірні результати у дисциплінах семиборства (з журналу «Наука в олімпійском спорте»), що свідчить про недоцільність намагання розвинути в однаковій мірі усі сім видів. Подібна тенденція застосована також для десятиборства і є актуальною на сьогодні. Можна зробити висновки, що для побудови сучасної індивідуальної моделі підготовки у видах багатоборства, достатньо робити акцент на розвиток найсильніший видів, підтримуючи середній рівень дисциплін що відстають. Рівномірний розвиток усіх видів є актуальним для спортсменів з однаковими здібностями до усіх категорій дисциплін змагальної програми багатоборства.

**Третій напрямок – використання інноваційних засобів відновлення, медицини та фармакології.**

З кожним десятиліттям зростає обсяг навантажень, що виконують провідні спортсмени світу. Нажаль, на добу залишається лише 24 години і фізично збільшити час тренувальних занять стає практично не можливо через сталу швидкість відновних процесів систем організму. Саме тому провідні експерти фізичної реабілітації щороку розробляють нові засоби та методи відновлення, профілактики травматизму та швидкої реабілітації. Щороку застосовуються використання кріотерапії, лімфо дренажних апаратів, БАДів, засобів психологічного відновлення, перемикання уваги та відключення від тренувальних навантажень під час підготовчого періоду.

**Четвертий напрямок - медійність.**

Для залученню спонсорської підтримки у сучасному світі спортсмену необхідно бути медійною особистістю. Грамотність мови, приваблива або нестандартна зовнішність, характерна манера поведінки на публіці та екрані, активність у соціальних мережах, на сьогоднішній день є важливими факторами прибутку та впізнавання спортсмена. Соціальна активність, створення власного іміджу, вимагається від самого атлета або покладається на його менеджера (агента) із бажаного фактора поступово стає обов'язковим.

### **Основними тенденціями розвитку багатоборства в Україні є:**

- реалізація потенціалу молодіжного та юнацького складу серед жінок, юніорського та юнацького серед чоловіків.
- Розширення доступу до усіх наявних в Україні спортивних баз, засобів підготовки та відновлення;
- Залучення спонсорської підтримки;
- Підвищення рівня медійності і популяризація видів багатоборства.

**Висновки:** Легкоатлетичні багатоборства є популярною дисципліною сучасної легкої атлетики, що розвивається за рахунок ранньої спеціалізації, використанням засобів різносторонньої підготовки з раннього дитинства, генетичних здібностей до занять спортом; зростання середнього рівня результату за рахунок найсильніших видів; використання інноваційних засобів відновлення, медицини та фармакології; медійність. Розвиток українського багатоборства на сьогодні на два кроки позаду від світових тенденцій.

## **2. Характеристика вихідного стану групи багатоборства у 2019 році.**

У 2019 році до основного складу національно збірної команди України увійшли **17** спортсменів групи багатоборства (чоловіків **10**, жінок **7**). Із них: **1** ЗМСУ, **2** МСУМК, **11** МСУ, **3** КМСУ. Спортсмени групи багатоборства **9** разів встановлювали особисті досягнення на основних змаганнях сезону (у тому числі **1** національний юніорський рекорд, **1** норматив МСУМК, **2** МСУ). Протягом року **5** спортсменів не виступали впродовж сезону (або літньої його частини) у зв'язку з травмами або пошкодженнями, **1** спортсменка перебуває у декретній відпустці. В 2019 році серед спортсменів основного складу національної збірної команди України з легкої атлетики групи багатоборства було заплановано взяти участь у 4-х офіційних міжнародних змаганнях серед дорослих і молоді. Також спортсмени групи багатоборства брали участь у 2-х офіційних юніорських та юнацьких міжнародних змаганнях. Загалом у складах офіційних делегацій національної збірної команди України з легкої атлетики у 2019 році взяли участь **13** (**4** чоловіків, **9** жінок) спортсменів групи багатоборства. Детальна інформація про результати виступу спортсменів групи багатоборства у основних офіційних міжнародних змаганнях з легкої атлетики 2019 року представлена у додатку 2 .

**2.1.АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ТА ВИСТУПІВ У ЗМАГАННЯХ у 2019 році  
спортсменів штатної команди національної збірної команди України з легкої атлетики групи багатоборства**

| Види легкої атлетики | Прізвище, ім'я спортсмена     | РВ (рік)   | ЗИМА<br>(результат, місце) |                      |                   | ЛІТО (результат, місце)                     |                        |             |  |                                     |           |         |           |                            |    |
|----------------------|-------------------------------|------------|----------------------------|----------------------|-------------------|---|------------------------|-------------|--|-------------------------------------|-----------|---------|-----------|----------------------------|----|
|                      |                               |            | КЧУ                        | ЧУ                   | ЧЄ                | КЧУ, ЧУ<br>молодь<br>Луцьк<br>8-<br>9.06.19 | Ін<br>ші<br>ста<br>рти | ЧУ<br>юнаки | ЧУюні<br>ори<br>28-<br>30.07.1<br>9<br>Луцьк | ЧЄ<br>ком<br>5-<br>7.07.19<br>Луцьк | ЧЄ<br>мол | ЧЄ юнр  | ОФ<br>юнк | ЧУ<br>21.08-<br>24.08.2019 | ЧС |
| <b>жінки</b>         |                               |            |                            |                      |                   |   |                        |             |  |                                     |           |         |           |                            |    |
| 5/7-борство          | Буйненко (Гордієнко)<br>Римма | РВ         | 4045\3                     | 4265\2               | -                 | 5566/1                                      | -                      | -           | -  | 5685                                | -         | -       | -         | 6078\3                     | -  |
| 5/7-борство          | Діханова Дар 'я               |            | -                          | -                    | -                 | -   | -                      | -           | -  | -                                   | -         | -       | -         | -                          | -  |
| 5/7-борство          | Мухоброд Валерія              |            |                            |                      |                   | 5170  |                        | 5261        | -  | -                                   | -         | -       | 5050/8    | -                          | -  |
| 5/7-борство          | Лобан Юлія                    | РВ         |                            | 3916\1               | -                 | 5375/1                                      |                        | -           | 5564/1                                       | -                                   | -         | 5281/12 | -         | -                          | -  |
| 5/7-борство          | Білик Тетяна                  | РВ         |                            |                      |                   | 4925  |                        | -           | 5292/2                                       | -                                   | -         | 5098/18 | -         | 4716\5                     | -  |
| 5/7-борство          | Касьянова Ганна               |            | -                          | -                    | -                 | -   | -                      | -           | -  | -                                   | -         | -       | -         | -                          | -  |
| 5/7-борство          | Рофе-Бекетова Ірина           | РВ         | 4223\1                     | 4262\2               | -                 | 5675/1м                                     | -                      | -           | -  | 5705                                | 5521/16   | -       | -         | -                          | -  |
| 5/7-борство          | Нелепа Ганна                  | РВ         | 3980\3                     | 4065\3               | -                 | 5188/2м                                     | 5399                   | -           | -  | 5246                                | -         | -       | -         | 5473\4                     | -  |
| 5/7-борство          | Слобода Дарина                | РВ         | -                          | -                    | -                 | -   | 6098                   | -           | -  | 6165/1                              | -         | -       | -         | 6208\1                     | -  |
| 5/7-борство          | Шух Аліна                     | РВ         |                            | 4581РВ\1             | травма            | -   |                        | -           | -  | -                                   | 5530/15   | -       | -         | 6178\2                     | -  |
| <b>чоловіки</b>      |                               |            |                            |                      | -                 |   |                        | -           | -  | -                                   | -         | -       | -         | -                          | -  |
| 7/10-борство         | Адамчук Вадим                 |            | 5288\3                     | 5446\3               | -                 | 7201/2                                      | 6956                   | -           | -  | 7165                                | -         | -       | -         | 7009\2                     | -  |
| 7/10-борство         | Богдан Ярослав                |            | -                          | 4417\8\3м            | -                 | 6899/1                                      | -                      | -           | -  | -                                   | -         | -       | -         | 6962\3                     | -  |
| 7/10-борство         | Войцешук Роман                | NIU<br>20R |                            | 5337 NIU<br>20R\1юнр | -                 | -   | -                      | -           | -  | -                                   | -         | -       | -         | -                          | -  |
| 7/10-борство         | Іваницький Василь             |            | 5520\1                     | 5863\1               | -                 | 7345/1                                      | -                      | -           | -  | 7147                                | -         | -       | -         | -                          | -  |
| 7/10-борство         | Касьянов Олексій              | SB         |                            | 60с\6<br>8.14\8      | 60 с\6<br>7.98\25 | -   | 7874                   | -           | -  | -                                   | -         | -       | -         | -                          | -  |
| 7/10-борство         | Касьянов Руслан               |            | -                          | -                    | -                 | -   | -                      | -           | -  | -                                   | -         | -       | -         | -                          | -  |
| 7/10-борство         | Малогловець Руслан            | РВ         | 5372\2                     | 5678\2               | -                 | -   | 7415                   | -           | -  | 7353                                | -         | -       | -         | 7330\1                     | -  |
| 7/10-борство         | Суюнов Артур                  |            | 4754\6                     | 5096\4               | -                 | 6619/3                                      | -                      | -           | -  | -                                   | -         | -       | -         | 6904\4                     | -  |

### 3. Актуальні проблеми багатоборства в Україні та шляхи їх вирішення.

В результаті аналізу основних напрямків та тенденцій розвитку легкоатлетичних багатоборств у світі та Україні, а також вихідного стану розвитку легкоатлетичних багатоборств країні, було виявлено ряд актуальних проблем даного виду спорту.

#### 3.1. Недостатня кількість укомплектованих спортивних баз та матеріально – технічного забезпечення українських багатоборств.

Найбільша велика і комплексна із існуючих проблем сучасного українського легкоатлетичного багатоборства полягає у недостатній кількості укомплектованих спортивних баз на території України.

Та чому ж для багатоборства найбільш гостро постає питання комплексної бази підготовки? Саме тому, що багатоборство є комплексною дисципліною легкої атлетики і вимагає найбільшої кількості матеріально-технічного обладнання. Якщо підготовка з індивідуальних дисциплін є можливою за наявності окремих складових (бігова доріжка, наявність парково\лісової зони, відновних процедур; сектор для видів метань та стрибків, спеціального обладнання, наявність залу штанги), то відсутність, наприклад, однієї з 10 складових дисциплін десятиборства, унеможливорює комплексну підготовку спортсмена для участі у змаганнях.

Для комплексної підготовки семиборок та десятиборців **необхідно** наступні умови:

| №   | Семиборство  | Десятиборство                           |
|-----|--|---|
| 1   | Стадіон з олімпійським покриттям 400м. по колу                 |   |
| 2   | Наявність бар'єрів у кількості мінімум 30 одиниць              |   |
| 2.1 | h-0.76cm;0.84cm  | h-106.7cm,99.1cm,91.44cm,83.8cm,76.2cm/ |
| 3   | Сектор для стрибків у висоту, стійки, планки                   |   |
| 4   | Сектор для стрибків у довжину                                  |   |
| 5   | Сектор, поле для легкоатлетичних метань, відповідне обладнання |   |
| 5.1 | Спис - 500г, 600г.   | Спис – 600г, 700г, 800г.                |
| 5.2 | Ядро - 3кг,4кг   | Ядро – 4,5,6кг, 7,255кг.                |
| 5.3 |  | Диск 1;1,5; 2 кг.                       |
| 6   |  | Сектор для стрибків з жердиною, жердини |
| 7   | Зал штанги, тренажерна зала                                    |   |
| 8   | Наявність сауни  |   |
| 9   | Масаж  |   |

Для комплексної підготовки семиборок та десятиборців бажані наступні умови:

- 1) Наявність парку (лісу) для здійснення підготовки на пересіченій місцевості;
- 2) Додаткове обладнання: різновисокі бар'єри тумби, медболи різної ваги, TRXпетлі, гумові м'ячі для метань, обтяжувальні жилети тощо;
- 3) Відновлювальні процедури, використання лімфо дренажних апаратів, басейн тощо;
- 4) Наявність спортивних площадок і відповідного обладнання: баскетбол, волейбол;
- 5) Робота зі спортивним психологом;
- 6) Біологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження.

Повністю укомплектованою спортивною базою для підготовки у легкоатлетичному багатоборстві у зимовий період є СК «Металург» на території м.Бахмут, що надає для користування необхідні складові для підготовки (а насамперед необхідні відновлювальні процедури після тренувань).

У літній період укомплектованою спортивною базою для підготовки у легкоатлетичному багатоборстві є стадіон «Динамо» у м.Одеса що надає для користування необхідні складові для підготовки та стадіон «Авангард» у м.Луцьк, маючи всі необхідні складові для підготовки, тільки на жаль є обмеження для метання спису та диску, що ускладнює плануванню тренувального процесу.

Шляхом вирішення проблеми може стати виділення державних та залучених коштів місцевих бюджетів на мінімальну вкомплектацію необхідним обладнанням уже існуючих баз підготовки:

- 1) В м.Луцьк, стадіон Авангард, отримання дозволу використовувати поле для легкоатлетичних метань, оренди тренажерного залу, що задовольняє потреби силової підготовки;
- 2) В м.Черноморськ, стадіон «Шкільний» придбання сектора для стрибків з жердиною та жердин, отримання дозволу використовувати поле для легкоатлетичних метань;
- 3) В м.Бровари, стадіон «Спартак» отримати дозвіл на використання сектори для стрибків у висоту та зі стрибків з жердиною на стадіоні.

### **3.2. Відсутність комплексної системи відновлення.**

Що стосується комплексної системи відновлення, на території України відсутній сучасний комплекс спортивної медицини.

Один з прикладів центру спортивної медицини *SpjrdimedstiiniSA* у м.Таллінн, Естонія (за даними сайту <http://www.sportmsd.ee>):

- діадинамотерапія;
- вакуумний (банковий) масаж;
- кріотерапія;
- лазерна терапія;
- удавно-волнова терапія;
- лімфо дренаж;
- магнітотерапія;
- ультразвукова терапія тощо.

Для прикладу у Київському обласному центрі спортивної медицини на сьогодні є із усіх фізіотерапевтичних процедур доступні лише ультрозвук та електрофорез. На будь які інші процедури можна максимум отримати направлення в Київський обласний центр ортопедії, депо-перше процедури здійснюються за власні кошти, по-друге, лікарі не є спортивними, а обладнання не призначене для спортсменів. Навіть спортсмени світового рівня звертаються у диспансер лише за наявністю травми, а не необхідністю у відновлених процедур під час підготовчого періоду.

Шляхом вирішення проблеми є сприяння для проведення біохімічних, біомеханічних, фізіологічних досліджень; налагодження співпраці з Київським центром спортивної медицини.

### **3.3. Монополізація підготовки у легкоатлетичних багатоборствах . Недостатній рівень кадрового забезпечення чоловічого багатоборства.**

Одна з найбільших проблем майбутнього українського десятиборства є прямим наслідком відсутності спортивних баз.

Учасниці змагань у семиборстві серед жінок, молоді, юніорок представлені жителями міст Бровари, Харкова, Дніпра (тренери Ступаченко О.В, Шух М.С., Ісправнікова В.М., Огороднік Ю.О., Халаїм М.М., Руєв О.С., Чумак О.В.) зустрічаються також представники Одеси, Запоріжжя. З інших територіальних одиниць, учасниці змагань по одній або в загальній відсутні. А серед чоловіків та молоді переважна більшість спортсменів представляють місто Львів, Запоріжжя, Дніпро, Вінниця, Біла Церква (тренери Петриниць Л.Р., Переяславець Л.І., Пінкевич В., Пензарев Р.С., Єрмоменко Р.В., Шатковський В.В., Шкуропат Ю.Н.).

Через те, що на території України це фактично усі хоча б частково придатні для тренувань з багатоборства легкоатлетичні комплекси, а в інших містах умов для роботи тренерів з багатоборства відсутні, повноцінне забезпечення стає практично неможливим.

Особливою складовою є ситуація серед чоловічого багатоборства. За останні роки Україна втратила усіх тренерів чоловічого багатоборства такі видатні професійні тренери як Льопа Д.І., досяг похилого віку та поступово завершили тренерську діяльність, тренер Київської області Юрков О.В., та досвідчений тренер Одеської області Олійник І.А., емігрували за кордон. Тренер світового класу Віктор Бондаренко відав перевагу підготовці виключно зі стрибків у висоту. Крім того, ефективна підготовка у десятиборстві обтяжується факторами відсутності секторів для метання дисків і стрибків із жердиною. У молодих тренерів, що планують пов'язати свою професію із видами багатоборства немає жодної мотивації і заохочення для вибору цієї дисципліни. Гостро стоїть питання продовження спортивної кар'єри для юніорів, їм просто немає де і з ким продовжувати тренуватись після закінчення школи або спортивного інтернату.

Відверто можна констатувати факт, що багатоборство в Україні тримається на тренерах-фанатах, багато яких за власні кошти і за кошти батьків, самих спортсменів організують підготовку своїх вихованців.

Шляхи вирішення цієї проблеми полягає у створенні відповідних умов для роботи тренерів з багатоборства. Також обов'язок старшого тренера з багатоборства полягає у тому, щоб переконати починаючих тренерів у перспективі обраної дисципліни і доцільності здійснення підготовки в цьому напрямку.

#### **3.4. Екстремальна низька кількість спортсменів, що беруть участь у змаганнях з багатоборства.**

Абсолютна логічна та об'єктивна проблема що є безпосереднім наслідком у попередніх трьох. Немає бази, немає тренерів, немає участі.

У додатку 3 наведені данні оцінки результативності членів штатної команди національної збірної команди України з легкої атлетики групи багатоборства за 2017-2019 рр., а також протоколи змагань за 2019 рік. Показовим є той факт, що в офіційному рейтинговому списку Топ-20 атлетів учасників програми багатоборства нараховано не більше 10 спортсменів різних вікових категоріях.

За результатами фінальних протоколів (додаток 3.1) чемпіонатів України з багатоборства у змаганнях взяло участь 21 спортсменка (з яких 6 жінок, 6 юніорок та 9 дівчат), а також 14 спортсменів (з яких 7 чоловіків, 3 юніора та 9 юнаків).

Шляхи вирішення проблеми:

- 1) Використання ЗМІ та мережі інтернет для популяризації виду. Враховуючи той факт, що серед сучасного населення віком до 21 року рівень фізичної активності знижується з кожним роком, натомість,

збільшується рівень інтернет-залежності та віртуальної соціальної активності, необхідно використовувати засоби масової інформації, соціальні мережі та інтернет в цілому для популяризації та пропаганди легкоатлетичного багатоборства.

- 2) Утворення міні-клубів багатоборства. Україна поступово просувається в сторону розвинених європейських країн, де переважає клубна система фінансування і велика кількість батьків спроможні та готові виділяти власні кошти на заняття спортом дітей. Призначення так званої абонентської сплати, що дозволить мати змогу проводити міні-змагання для дітей з цінними подарунками для підвищення мотивації та зацікавленості дітей, а також частково задоволення потреб в інвентарі та обладнанні.

### **Висновки**

В результаті ретельного вивчення, розгляду та аналізу усіх розділів, шляхи розвитку групи багатоборства, стало зрозуміло що легкоатлетичні багатоборства є популярною, високорозвиненою та прогресуючою дисципліною сучасної легкої атлетки, світові досягнення у якій набули стрімкого зросту за останні 7 років. Було виявлено основні тенденції розвитку виду спорту в світі та напрямки розвитку українських багатоборств, актуальні проблеми дисципліни на території України та можливі шляхи їх вирішення, складено таблицю прогнозованих результатів на 2020 рік (додаток 3) відповідно до перспектив розвитку легкоатлетичних багатоборств в Україні.

Доволі перспективним напрямком є жіноче легкоатлетичне багатоборство. Слід віддати належне тренерам-фанатам, що попри недостатнє матеріальне забезпечення, виводять спортсменок на рівень світових досягнень. Це Олена Василівна Ступаченко, чії спортсменки в усіх вікових категоріях входять в трійку призерів на чемпіонатах України. Тренери Харкова та Дніпра Ісправнікова В.М., Огороднік Ю.О., та Халаїм., Руїв О.С., на протязі багатьох років готують спортсменок високого рівня Шух М.С., та Шух А.А., показують високі результати у с легкоатлетичному багатоборстві. За останні 10 років у цій дисципліні українські спортсменки демонстрували високі результати, встановлювали рекорди Європи та світу в різних вікових категоріях.

Гостро стоїть питання майбутнього чоловічого багатоборства через відсутність кадрового, матеріально-технічного забезпечення, укомплектованих баз підготовки. Відкритою залишається проблема пошуку тренерів з десятиборства на території України

Хоча в Україні багато з олімпійських видів спорту перебувають у скрутному становищі, існують шляхи для покращення їх стану.

Пропозиція та ряд реальних кроків на 2020 рік для поліпшення стану легкоатлетичних багатоборств в Україні в умовах економічної та політичної ситуації в державі станом на 2019 рік:

- 1) Особисто ознайомлення з існуючими базами, на яких проводиться багатоборна підготовка в Україні для об'єктивної оцінки їх стану та можливостей;
- 2) Придбання необхідного інвентаря для видів легкоатлетичного багатоборства;
- 3) Використання інноваційних засобів відновлення, сприяння для проведення біохімічних, біомеханічних, фізіологічних досліджень; співпраця з психологом та дієтологом;
- 4) Надання пропозицій щодо покращення умов проведення тренувань, відповідно до висновків, зроблених в результаті ознайомлення з інфраструктурою баз та потреб тренерів з видів багатоборств;
- 5) Висунути на розгляд комісії змагань ФЛАУ пропозицію щодо повернення дисциплінам багатоборств подвійного коефіцієнту надання очок на ЧУ з легкої атлетики;
- 6) Висунути на розгляд регіональних структур пропозиції щодо проведення більшої кількості регіональних змагань з нестандартних багатоборств для дітей та юнаків (2,3,4-борство; комбінації неолімпійських видів змагальної програми);
- 7) Створення сторінок легкоатлетичних багатоборств у соц.мережах поширення фото та відео матеріалу, відео майстер-класів від спортсменів високого класу;
- 8) Проведення лекцій, семінарів, вебінарів, розповсюдження сучасної науково-методичної літератури, переклад сучасної іншомовної науково-методичної літератури з питань легкоатлетичного багатоборства, з питань анти-допінгу, використання сучасних фармакологічних засобів.

Багатоборство в Україні житиме до тих пір, поки є зацікавленні та закоханні в нього люди і до тих пар, поки в них є можливість працювати.

## Додаток 1.

### Динаміка результатів в багатоборстві на Олімпійських іграх:

| Семиборство                             | Десятиборство       |                                      |
|---|---------------------|--------------------------------------|
|   | 1948 Лондон         | Боб Матіас (США) 7139                |
|   | 1952 Хельсінкі      | Боб Матіас (США) 7887                |
|   | 1956 Мельбурн       | Мілт Кемпбелл (США) 7937             |
|   | 1960 Рим            | Рафер Джонсон (США) 8392             |
| Ірина Пресс (5-б)(СССР) 5246            | 1964 Токіо          | Віллі Холдорф (Германія) 7887        |
| Інгрід Мікклер Беккер (5-б) (ФРГ) 5098  | 1968 Мехіко         | Білл Тімі (США) 8193                 |
| Мері Пітерс (5-б) (Великобританія) 4801 | 1972 Мюнхен         | Миколай Авілов (СССР) 8454           |
| Зігрун Зігль (5-б) (ГДР) 4745           | 1976 Монреаль       | Боюм Дженнер (США) 8618              |
| Надежда Ткаченко (5-б)(СССР) 5083       | 1980 Москва         | Джейлі Томпслн (Великобританія) 8495 |
| Глініс Нанн (Австралія) 6390            | 1984 Лос-Анджелес   | Джейлі Томпслн (Великобританія) 8847 |
| Джекі Джойнер Керсі (США) 7291          | 1988 Сеул           | Крістіан Шенк (ГДР) 8488             |
| Джекі Джойнер Керсі (США) 7044          | 1992 Барселона      | Роберт Змелік (Чехія) 8611           |
| Гхада Шоуаа (Сирія) 6780                | 1996 Атланта        | Ден О'браєн (США) 8824               |
| Деніс Льюїс (Великобританія) 6584       | 2000 Сідней         | Еркі Ноол(Єстонія) 8641              |
| Кароліна Клюфт (Швеція) 6952            | 2004 Афіни          | Роман Шеберле(Чехія) 8893            |
| Наталія Добринська 6733                 | 2008 Пекін          | Клей Брайан(США)8791                 |
| Джессіка Енніс (Великобританія)6955     | 2012 Лондон         | Ештон Ітон (США)8869                 |
| Нафіссату Тіам(Бельгія) 6810            | 2016 Ріо-де-Жанейро | Ештон Ітон (США)8893                 |

## Додаток 2.

### 2.1. Медальні здобутки національної збірної команди України з легкої атлетики у 2019 році (ГРУПА БАГАТОБОРСТВА)

| №  | Назва змагань  | місце проведення           | Кількість учасників | Медалей | Золото | Срібло | Бронза |
|----|--|----------------------------|---------------------|---------|--------|--------|--------|
| 1. | Чемпіонат Європи у приміщенні                          | м.Глазго (Велика Британія) | 2                   | 0       | 0      | 0      | 0      |
| 2. | Командний чемпіонат Європи з багатоборства (суперліга) | м.Луцьк                    | 8                   | 1       | 1      | 0      | 0      |
| 3. | Чемпіонат Європи з легкої атлетики серед молоді        | м.Єльве (Швеція)           | 2                   | 0       | 0      | 0      | 0      |
| 4. | Чемпіонат Європи з легкої атлетики серед юніорів       | м.Борос (Швеція)           | 2                   | 0       | 0      | 0      | 0      |
| 5. | Європейський юнацький олімпійський фестиваль           | м.Баку (Азербайджан)       | 1                   | 0       | 0      | 0      | 0      |
| 6. | Чемпіонат світу з легкої атлетики                      | м.Доха (Катар)             | 0                   |         |        |        |        |
|    | <b>ВСЬОГО:</b>   |                            |                     | 1       |        |        |        |

### 2.2. Чемпіонат Європи з легкої атлетики у приміщенні –01.03-03.03.2019 (м. Глазго, Велика Британія)

| № | Прізвище, ім'я      | Вид   | Виконання   |       |        |          |
|---|---------------------|-------|-------------|-------|--------|----------|
|   |                     |       | попер. коло | фінал | місце  | PB/SB/NR |
|   | <b>ЖІНКИ (1)</b>    |       |             |       |        |          |
| 1 | Шух Аліна           | 56    |             |       | травма |          |
|   | <b>ЧОЛОВІКИ (4)</b> |       |             |       |        |          |
| 1 | Олексій Касьянов    | 60с/б | 7,98        |       | 25     | SB       |

**2.3.Командний чемпіонат Європи з легкої атлетики з багатоборства - Суперліга - 06.07-07.07.2019р. м.Луцьк**

| Місце | Країни, які посіли з 1-6 командні місця у змаганнях | Очки  |
|-------|---|-------|
| 1     | Естонія   | 39959 |
| 2     | Білорусь  | 39560 |
| 3     | Великобританія                                      | 39433 |
| 4     | Україна   | 39220 |
| 5     | Іспанія   | 38977 |
| 6     | Франція   | 38905 |

| № | Прізвище, ім'я             | Вид        | Виконання |       |          |
|---|----------------------------|------------|-----------|-------|----------|
|   |                            |            | результат | місце | PB/SB/NR |
|   | <b>ЖІНКИ (4):</b>          |            |           |       |          |
| 1 | Слобода Дарина             | 7-борство  | 6165      | 1     | PB       |
| 2 | Рофе-Бекетова Ірина        | 7-борство  | 5705      | 4     | PB       |
| 3 | Буйненко (Гордієнко) Рімма | 7-борство  | 5685      | 5     | SB       |
| 4 | Нелепа Ганна               | 7-борство  | 5246      | 19    |          |
|   |                            |            |           |       | 17555    |
|   | <b>ЧОЛОВІКИ (4):</b>       |            |           |       |          |
| 5 | Малогловець Руслан         | 10-борство | 7353      | 17    |          |
| 6 | Адамчук Вадим              | 10-борство | 7165      | 19    |          |
| 7 | Іваницький Василь          | 10-борство | 7147      | 21    |          |
| 8 | Касьянов Олексій           | 10-борство | DNF       |       |          |

|  |  |              |  |  |       |
|--|--|--------------|--|--|-------|
|  |  | Всього:39220 |  |  | 21665 |
|--|--|--------------|--|--|-------|

**2.4.Чемпіонат Європи серед молоді 11.07-14.07.2019р. м. Єльве (Швеція)**

| № | Прізвище, ім'я      | Вид       | Виконання |       |          |
|---|---------------------|-----------|-----------|-------|----------|
|   |                     |           | результат | місце | PB/SB/NR |
|   | <b>ЖІНКИ (2):</b>   |           |           |       |          |
| 1 | Рофе-Бекетова Ірина | 7-борство | 5521      | 16    |          |
| 2 | Шух Аліна           | 7-борство | 5530      | 15    |          |

**2.5.Чемпіонат Європи серед юніорів 18.07-21.07.2019р. м. Борос (Швеція)**

| № | Прізвище, ім'я    | Вид       | Виконання |       |          |
|---|-------------------|-----------|-----------|-------|----------|
|   |                   |           | результат | місце | PB/SB/NR |
|   | <b>ЖІНКИ (2):</b> |           |           |       |          |
| 1 | Білик Тетяна      | 7-борство | 5098      | 18    |          |
| 2 | Лобан Юлія        | 7-борство | 5281      | 12    |          |

**2.6.Європейський юнацький Олімпійський фестиваль 20.07-28.07.2019р. м. Баку (Азербайджан)**

| № | Прізвище, ім'я    | Вид       | Виконання |       |          |
|---|-------------------|-----------|-----------|-------|----------|
|   |                   |           | результат | місце | PB/SB/NR |
|   | <b>ЖІНКИ (1):</b> |           |           |       |          |
| 1 | Мухоброд Валерія  | 7-борство | 5050      | 8     |          |

2.7.Чемпіонат Світу 28.09-06.10.2019 м. Доха (Катар) участь не приймали.

Додаток 3.

**3.1. Оцінка результативності членів штатної команди національної збірної команди України з легкої атлетики групи багатоборства 2017-2020 рр.**

| № | Прізвище, ім'я та по батькові | Дата народження | Область          | РВ                                       | Рік виконання                          | Результати            |               |                       |                     |    |                                   |              |
|---|-------------------------------|-----------------|------------------|--|--|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------------|----|-----------------------------------|--------------|
|   |                               |                 |                  |  |  | 2017                  | 2018          | 2019                  |                     |    |                                   | План 2020    |
|   |                               |                 |                  |  |  |                       |               | план                  | ЧУ                  | ЧС | SB                                |              |
|   | <b>Б/Б</b>                    |                 |                  |  |  |                       |               |                       |                     |    |                                   |              |
| 1 | Адамчук Вадим Віталійович     | 30.05.1994      | Вінницька        | 5612i<br>7517                            | 28.01.2015<br>03.06.2018               | 4592i                 | 5554i<br>7517 | ЧУ<br>7800<br>1-2     | 5446i\3<br>7009\2   |    | 7201                              | 5650<br>7600 |
| 2 | Богдан Ярослав Сергійович     | 08.07.1998      | Київська         | 4417i<br>6962                            | 07.02.2019<br>24.08.2019               | 6292                  | 6948          | ЧУ<br>7300<br>1м      | 4417i\3м<br>6899\1м |    | 4417iPB<br>6962 PB                | 5450<br>7300 |
| 3 | Іваницький Василь Тарасович   | 29.01.1991      | Львівська        | 5863i<br>7801                            | 09.02.2019<br>02.07.2017               | 5630i<br>7801         | 5649i<br>7708 | ЧУ<br>7980<br>1-3     | 5863i\1             |    | 5863i PB<br>7345                  | 5900<br>7858 |
| 4 | Касьянов Олексій Сергійович   | 26.08.1985      | Запорізька       | 6254iNR<br>8479                          | 30.01.2010<br>20.08.2009               | 8281                  | 6016i         | КЧС<br>8100<br>ЧУ 1-3 | 110с\б<br>14.20     |    | 7874<br>7.98 60с\б<br>14.20110с\б |              |
| 5 | Касьянов Руслан Володимирович | 25.02.1999      | Харківська       | 4696i<br>7168                            | 15.02.2017<br>22.06.2018               | 4696i<br>6587         | 2748i<br>7168 | ЧУ<br>7300<br>1-3     | травма              |    | *                                 | 7400         |
| 6 | Войцешук Роман Юрійович       | 23.10.2000      | Київська         | 5337i NIU<br>6562 (U20)<br>6638<br>NU18R | 04.02.2019<br>01.02.2017<br>18.05.2017 | 4561<br>6638<br>NU18R | 4082i<br>6562 | ЧУ<br>7200<br>1-3     | 5337i\1             |    | *                                 | *            |
| 7 | Малогловець Руслан Леонідович | 29.05.1994      | Дніпропетровська | 5678i<br>7415                            | 09.02.2019<br>15.04.2019               | 5330i<br>7210         | 6813          | ЧУ<br>7700 2          | 5678i\2<br>7330\1   |    | 5678iPB<br>7415PB                 | 5900<br>7700 |

|    |   |            |                      |   |  |   |               |                   |                     |  |                    |              |
|----|---|------------|----------------------|---|--|---|---------------|-------------------|---------------------|--|--------------------|--------------|
| 8  | Суюнов Артур<br>Ленурович                   | 10.08.1991 | Запорізька           | 5282<br>7240                                    | 27.01.2016<br>09.06.2015               | травма                                  | травма        | ЧУ<br>7000<br>1-3 | 6904\3              |  | 6904               | 5350<br>7500 |
| 9  | Буйненко<br>(Гордієнко) Рімма<br>Віталіївна | 30.12.1995 | Дніпропетро<br>вська | 4323i<br>6078                                   | 09.02.2018<br>24.08.2019               | 4108i<br>5737                           | 4323i<br>6036 | ЧУ<br>6200<br>1-3 | 6078\3              |  | 4108i<br>6078 PB   | 4600<br>6300 |
| 10 | Касьянова Ганна<br>Анатоліївна              | 24.04.1983 | Запорізька           | 4748<br>6586                                    | 16.02.2012<br>13.08.2013               |   |               |                   |                     |  |                    |              |
| 11 | Рофе-Бекетова<br>Ірина Ігорівна             | 18.09.1998 | Харківська           | 4262i<br>5705                                   | 09.02.2019<br>07.07.2019               | 3856i<br>5610                           | 4113i<br>5677 | ЧУ<br>5900<br>1-3 | 5675\1м             |  | 4262iPB<br>5705 PB | 4350<br>5860 |
| 12 | Слобода Дарина<br>Олегівна                  | 19.06.1995 | Київська             | 4322i<br>6208                                   | 25.02.2016<br>24.08.2019               | 4315 i<br>5986                          | 6104          | ЧУ<br>6300<br>1-2 | 6208\1              |  | 6208 PB            | 4500<br>6350 |
| 13 | Шух Аліна<br>Анатоліївна                    | 12.02.1999 | Київська             | 4581<br>4550 <b>WJR</b><br>6381<br><b>NU20R</b> | 09.02.2019<br>27.01.2017<br>21.07.2017 | 4550 <b>WJR</b><br>6381<br><b>NU20R</b> | 4472i<br>6177 | ЧУ<br>6350<br>1-2 | 4581\1<br>6178\2    |  | 4581PB<br>6178     | 4600<br>6400 |
| 14 | Нелепа Ганна<br>Вікторівна                  | 24.04.1998 | Донецька             | 4065i<br>5473                                   | 09.02.2019<br>24.08.2019               | 3585i<br>4978                           | 3585i<br>4978 |                   | 4065i<br>5473\2м    |  | 4065iPB<br>5473 PB | 4250<br>5850 |
| 15 | Лобан Юлія<br>Миколаївна                    | 07.08.2000 | Чернігівська         | 3916i<br>5564                                   | 04.02.2019<br>30.07.2019               | 5070                                    | 3147i<br>5079 |                   | 3916i\1ю<br>5564\1ю |  | 3916iPB<br>5564 PB | 4100<br>5700 |
| 16 | Діханова Дар`я<br>Олексіївна                | 23.03.2000 | Харківська           | 3886i<br>5404                                   | 06.02.2018<br>29.07.2018               | 3541i<br>5109                           | 3886i<br>5404 | ЧУ<br>5550        | травма              |  | *                  | 4150<br>4700 |
| 17 | Білик Тетяна<br>Миколаївна                  | 07.07.2000 | Харківська           | 3710i<br>5292                                   | 06.02.2018<br>29.06.2019               | 3731i<br>5085                           | 3457i<br>4633 |                   | 5292\2ю             |  | 5292 PB            |              |

### 3.1. Результати спортсменів групи багатоборства на Чемпіонатах України в 2019 році.

| № | Прізвище та ім'я | Результат | PB\SB |
|---|------------------|-----------|-------|
| 1 | Слобода Дарина   | 6208      | PB    |
| 2 | Шух Аліна        | 6178      | SB    |
| 3 | Буйненко Рімма   | 6079      | PB    |
| 4 | Нелепа Ганна     | 5493      | PB    |
| 5 | Білик Тетяна     | 4716      |       |
| 6 | Шастун Катерина  | 4068      | SB    |

**ЖІНКИ**

| № | Прізвище та ім'я  | Результат | PB\SB |
|---|-------------------|-----------|-------|
| 1 | Лобан Юлія        | 5564      | PB    |
| 2 | Білик Тетяна      | 5292      | PB    |
| 3 | Матузна Анастасія | 4611      |       |
| 4 | Слобода Марія     | 4592      |       |
| 5 | Рудійко Альона    | 4302      |       |
| 6 | Кривша Дарина     | 3778      |       |

**ЮНІОРКИ**

| № | Прізвище та ім'я   | Результат | PB\SB |
|---|--------------------|-----------|-------|
| 1 | Мухоброд Валерія   | 5261      | PB    |
| 2 | Матузна Анастасія  | 5069      | PB    |
| 3 | Кривша Дарина      | 4587      |       |
| 4 | Кулик Анастасія    | 4122      |       |
| 5 | Михалюк Анна       | 3949      |       |
| 6 | Голубовська Лариса | 3760      |       |
| 7 | Бобровнік Анна     | 3561      |       |
| 8 | Реут Валерія       | 3444      |       |
| 9 | Григоренко Софія   | 3326      |       |

**ДІВЧАТА**

| <b>№</b> | <b>Прізвище та ім'я</b> | <b>Результат</b> | <b>PB\SB</b> |
|----------|-------------------------|------------------|--------------|
| <b>1</b> | Малогловець Руслан      | 7330             |              |
| <b>2</b> | Вадим Адамчук           | 7009             |              |
| <b>3</b> | Богдан Ярослав          | 6962             | PB           |
| <b>4</b> | Суюнов Артур            | 6904             | SB           |
| <b>5</b> | Романяк Іван            | 5733             |              |
| <b>6</b> | Іваницький Василь       | DNF              |              |
| <b>7</b> | Касьянов Олексій        | DNF              |              |

**ЧОЛОВІКИ**

| <b>№</b> | <b>Прізвище та ім'я</b> | <b>Результат</b> | <b>PB\SB</b> |
|----------|-------------------------|------------------|--------------|
| <b>1</b> | Андрощук Володимир      | 6491             | PB           |
| <b>2</b> | Цукор Денис             | 6460             |              |
| <b>3</b> | Жирний Владислав        | 6327             |              |

**ЮНІОРИ**

| <b>№</b> | <b>Прізвище та ім'я</b> | <b>Результат</b> | <b>PB\SB</b> |
|----------|-------------------------|------------------|--------------|
| <b>1</b> | Літвінов Євген          | 5515             | PB           |
| <b>2</b> | Світлічний Андрій       | 5151             |              |
| <b>3</b> | Туз Роман               | 4034             |              |
| <b>4</b> | Міхарєв Олександр       | 3938             |              |

**ЮНАКИ**