17. Sugimoto, D., Mattacola, C. G., et al. (2012). Preventive neuromuscular training for young female athletes: Comparison of coach and athlete compliance rates. *Journal of Athletic Training*, 47(6), 643–651. https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.6.01.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).19

Індиченко Л. С.
Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету ім. О. Гончара
ORCID 0000-0003-4572-496
Черевко С. В.
Доцент, кандидат педагогічних наук Дніпровського національного
університету ім. О. Гончара
ORCID 0000-0003-3129-6599
Могильний І. М.
Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету ім. О. Гончара
ORCID 0000-0002-8264-6344
Агалаков В. С.
Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету ім. О. Гончара
ORCID - 0000-0002-8203-7057

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

У статті обґрунтовано розробку методики комплексного відбору перспективних бігунів на довгі дистанції, що включає педагогічні, фізіологічні, психологічні, генетичні та соціальні критерії. Виділено найбільш значущі показники визначення перспективності за цілим комплексом критеріїв спортивного відбору. Для дослідження особливостей відбору бігунів на довгі дистанції було проведено широкий аналіз наукової літератури з даної тематики. У процесі аналізу було використано різні джерела, включаючи наукові статті, книги, журнальні публікації, конференційні доповіді та інші джерела, що містять актуальну інформацію щодо відбору бігунів. Зокрема, було вивчено наукові роботи, присвячені фізичним параметрам та характеристикам бігунів, аеробній та анаеробній витривалості, показникам кардіореспіраторної функції, генетичним передумовам та іншим факторам, що можуть впливати на відбір бігунів на довгі дистанції. Також було проаналізовано наявні підходи до відбору бігунів на довгі дистанції, зокрема врахування результатів попередніх змагань, рівня фізичної підготовленості, психологічних характеристик і технічних навичок.

Ключові слова: *бігуни, відбір, витривалість, тестування, критерії, перспективність, легка атлетика.*

Indychenko Larysa, Cherevko Svetlana, Mohylnyi Igor, Agalakov Vyacheslav. Peculiarities of Selecting Long-Distance Runners.*The article examines the development of a comprehensive approach to the selection of promising long-distance runners, which includes pedagogical, physiological, psychological, genetic, and social criteria. The most significant indicators for assessing athletic potential according to a complex system of sports selection criteria have been identified.*

To explore the specific features of selecting long-distance runners, an extensive analysis of scientific literature on this topic was conducted. The analysis utilized a wide range of sources, including scientific articles, books, journal publications, conference papers, and other materials containing relevant information on the selection of long-distance runners. Particular attention was given to studies examining the physical parameters and characteristics of runners, aerobic and anaerobic endurance, cardiorespiratory function, genetic predispositions, and other factors that may influence the selection process. Existing approaches to the selection of long-distance runners were also analyzed.

To identify the criteria applied by coaches of young athletes during the selection process, a survey was conducted among athletics coaches from the city of Dnipro. Fifteen respondents participated in the survey, answering two questions: 1)"What methods for selecting promising long-distance runners do you use at the initial stage?" 2)"What methods for selecting promising long-distance runners do you use at the second stage?"

The results revealed that, at the initial stages, coaches place primary emphasis on pedagogical methods (mainly control and evaluation tests) and professional intuition in identifying promising athletes. At the second stage of selection, 43% of coaches conduct their selections during sports competitions, 38% use physical fitness testing, and only 10% take into account medical and biological indicators.

Keywords: *runners, selection, endurance, testing, criteria, prospects, athletics.*

Постановка проблеми. Одним із ключових аспектів досягнення високих спортивних результатів у бігових дисциплінах на довгі дистанції є правильний відбір бігунів. Враховуючи значення цього етапу, що безпосередньо впливає на подальшу тренувальну програму та спортивну кар'єру спортсменів, виникає потреба у більш глибокому дослідженні особливостей та критеріїв відбору бігунів на довгі дистанції. Однак сьогодні існує недостатньо наукових досліджень, присвячених даній тематиці, а також брак систематизації інформації та визначення чітких критеріїв для

відбору бігунів на довгі дистанції. Більшість наявних публікацій зосереджена на загальних аспектах підготовки бігунів, не вдавшись у конкретику відбору на довгі дистанції. Таким чином, актуальною є проблема встановлення факторів, що впливають на відбір бігунів на довгі дистанції, а також розробка об'єктивних критеріїв, які допоможуть ефективно відібрати спортсменів з потенціалом для досягнення високих результатів у цій спортивній дисципліні. Таке дослідження може значно сприяти удосконаленню процесу відбору та тренування бігунів та впливати на підвищення загального рівня цієї спортивної галузі.

У процесі аналізу літературних джерел було виявлено деякі обмеження та прогалини в наявних дослідженнях. Деякі джерела зосереджені на загальних аспектах підготовки бігунів, не вдавшись у деталі відбору на довгі дистанції. Крім того, не всі фактори та критерії відбору були достатньо досліджені та систематизовані. Це створює потребу у подальшому науковому дослідженні даної проблеми з метою заповнення цих прогалин та розробки більш об'єктивних підходів до відбору бігунів на довгі дистанції.

Мета дослідження: розглянути узагальнену сучасну класифікацію підлітків для навчання бігу на довгі дистанції, визначити чим керуються тренери юних бігунів при відборі бігунів на довгі дистанції.

Спортивний відбір — цікавий напрям, який насправді вийшов на передовий план у наукових дослідженнях у 60 – 70-х роках минулого століття. Цей процес виявлення та відбору надзвичайно обдарованих атлетів для досягнення високих результатів у конкретних видах спорту вимагає не лише фізичних якостей, а й психологічної готовності, технічної майстерності та багато іншого. Цікаво, що за цей час було розроблено багато підходів до спортивного відбору, включаючи різні методології для різних видів спорту. Це включає в себе розробку тестів, визначення ключових характеристик, які потрібні для високих досягнень у певному виді спорту, а також розроблення стратегій відбору й підготовки обдарованих спортсменів [5, с. 70].

Аналіз основних досліджень і публікацій. Значний внесок у розробку теоретико-методологічних засад спортивного відбору зробили такі науковці: Т. Вознюк (2008), О. Булгаков, І. Колеснікова, І. Мичка (2017), Л. Прокоп'єва, Г. Марченко (2019), Н. Долбишева, С. Мустяца (2021), А. Проскурнін (2024) та інші, чиї праці стали основою сучасних підходів до оцінки спортивних здібностей і прогнозування успішності спортсменів.

У своїй роботі О. В. Гонський, А. О. Комаровський, В. А. Волинець (2024) розглядають особливості відбору бігунів на довгі дистанції, досліджують фізичну підготовку бігунів на середні та довгі дистанції, дають рекомендації для відбору в період війни.

П. Хоменко та Ю. Зайцева (2024) в своїй роботі вказують на об'єктивні та суб'єктивні фактори, які впливають на якість і ефективність процесу первинного спортивного відбору в сучасних умовах розвитку спорту, що надають можливість здійснювати нові підходи до організації та проведення набору дітей до занять тим чи іншим видом спорту [4, с. 100-105].

Запропоновані ними форми, методи та критерії відбору несли у великій мірі узагальнюючий характер і не були конкретизовані до обраного виду спортивної діяльності. Проте в даний час основна проблема полягає в тому, що накопичений фахівцями досвід з питань комплексного відбору та підготовки спортсменів повинен бути конкретизований стосовно обраного виду спорту.

Виклад основного матеріалу. Підготовка бігунів на довгі дистанції, як і всіх легкоатлетів, проходить кілька важливих етапів від початківців до досягнень на міжнародному рівні.

Нами розглянута узагальнена сучасна класифікація (за теорією спорту, розробленою В. Платоновим, Л.П. Матвєєвим, В. Волковим, В. Келлером та ін.), адаптована до сучасних українських програм, яка включає п'ять основних етапів [5, с. 74; 6, с. 217]:

1. Первинний етап: початкова підготовка, включає тренування у групах початкової підготовки ДЮШ — від 6 до 10 років.
2. Попередній етап: базова підготовка перед вибором спеціалізації, передбачає тренування в навчально-тренувальних групах ДЮШ і СДЮШОФ — від 10 до 13 років.
3. Проміжний етап: спеціалізована базова підготовка під час спроби сконцентруватися на конкретній області, проводиться в групах вищої спортивної майстерності у СДЮШОФ та ШВСМ — від 14 до 17 років.
4. Основний етап: етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, досягнення найвищих спортивних результатів — від 19 до 30 років (залежно від виду спорту).
5. Заключний етап: етап збереження спортивної майстерності — після 25–30 років (залежно від виду спорту).

Багато молодих тренерів мають обмежені знання у методиці відбору молодих бігунів. Це викликає втрату часу на тренування спортсменів без перспектив та негативно впливає на їхній професійний ріст у майбутньому.

Зробивши аналіз опублікованого матеріалу із цього питання, можемо стверджувати, що загальна теорія спортивного відбору поки що не склалася: є суттєві розбіжності у визначенні основних понять («спортивний відбір»), відсутні уявлення про різновиди спортивного відбору, і представлені досить суперечливі погляди на етапи спортивного відбору та їх термінологічні визначення .

Спортивний відбір – це не просто одноразова оцінка на певному етапі розвитку спортсмена. Це складний процес, що тягнеться протягом багатьох років підготовки. Його складність полягає у тому, що здібності не завжди чітко виявляються на конкретному віковому етапі або в певний період підготовки, та вони формуються через взаємодію спадкових та набутих факторів. Навіть якщо людина має природну схильність до певної діяльності, це лише фундамент для спортивного успіху. Справжні здібності виявляються лише в процесі навчання та розвитку, що є результатом складного взаємозв'язку між природженим та набутим, біологічним та соціальним факторами. Ідеальний

варіант вирішення проблеми відбору – це модельні характеристики за всіма аспектами фізичного розвитку й спортивно-педагогічної діяльності від новачків до висококваліфікованих спортсменів [3, с. 91-95].

Проведений ретельний аналіз літературних джерел виявив різноманітні аспекти, які впливають на відбір бігунів на довгі дистанції. Основні висновки досліджень включають:

Фізичні параметри. Дослідження вказують на те, що бігуни на довгі дистанції мають специфічні фізичні особливості. Це охоплює оптимальний діапазон росту, ваги та Індексу Маси Тіла (ІМТ), а також співвідношення м'язової маси до жирової маси. Загалом, спортсмени з урівноваженою фізичною структурою мають перевагу у досягненні високих результатів. Додатково, також слід враховувати гнучкість, сили верхніх і нижніх кінцівок, а також витривалість м'язів [1, с. 68-73].

Аеробна та анаеробна витривалість. Глибокий аналіз показників аеробної та анаеробної витривалості виявився ключовим фактором у відборі бігунів на довгі дистанції. Дослідження показують, що спортсмени з високим рівнем максимального об'єму кисню ($V O_2$ max), лактатного порогу та ефективними енергетичними системами мають більші шанси на успіх у даній дисципліні. Крім того, дослідження пульсової зони та тренування різної інтенсивності також відіграють важливу роль у підготовці бігунів на довгій дистанції [2, с. 975-982].

Генетичні передумови. Генетичні фактори мають вплив на результативність бігунів на довгій дистанції. Дослідження генетичних маркерів, пов'язаних зі спортивною витривалістю, таких як ген ACTN3 та гени, що впливають на аеробну ємність, підтверджують зв'язок між генотипом та успішністю у довгострокових бігунах. Розуміння генетичних варіацій може допомогти в покращенні відбору і тренуванні бігунів на довгі дистанції.

У психологічних дослідженнях велику увагу приділяють наявності у молодих спортсменів таких якостей, як активність і наполегливість у спортивних змаганнях, самостійність, рішучість, цілеспрямованість та спортивна працелюбність.

Соціологічні і соціально-психологічні дослідження спрямовані на визначення глибини та стійкості спортивних інтересів, мотивації та рівня амбіцій у молодих спортсменів.

Педагогічні критерії відбору охарактеризовані за рівнем розвитку фізичних якостей, технічно-тактичної майстерності, спортивних навичок, темпом досягнення спортивних результатів, а також за координаційними можливостями, здатністю молодих спортсменів до успішного вирішення рухових завдань у ситуаціях змагань.

Медико-біологічні критерії відбору включають характеристики стану здоров'я спортсмена, його біологічний вік, функціональний стан і сенсорні системи організму, а також індивідуальні особливості вищої нервової активності. Для цього потрібен медичний контроль на етапі відбору, основна мета якого полягає у виявленні прихованих захворювань у організмі. Це пояснюється тим, що під час початкової підготовки часто виявляються діти, які мають медичні протипоказання для занять спортом, тому практично не мають перспективи досягти дійсно високих результатів через проблеми зі здоров'ям.

На етапі спеціалізованої базової підготовки ефективність оцінки перспективності залишається залежною від тих самих факторів, що й раніше. При цьому важливу роль відіграє аналіз попереднього тренування. Юні бігуни, які демонстрували прогрес під час тренувань за різноманітною програмою, активно брали участь у відповідальних змаганнях і при цьому швидко досягали успіхів, вважаються перспективними.

Для визначення чим керуються тренери юних бігунів при відборі бігунів на довгі дистанції, нами було проведено опитування тренерів з легкої атлетики з м. Дніпро та м. Кам'янське. В опитуванні взяло участь 15 респондентів, які відповідали на 2 питання: «Які методи відбору перспективних бігунів на довгі дистанції Ви використовуєте на початковому етапі?» (рис. 1) та «Які методи відбору перспективних бігунів на довгі дистанції Ви використовуєте на другому етапі?» (рис. 2).

За першою діаграмою (рис.1) можемо зробити висновок, що на перших етапах відбору тренери практично не використовують психологічні та фізіологічні методи визначення ступеня перспективності юних спортсменів, не враховують соціально-навколишні фактори. На практиці тренери в більшості випадків у процесі пошуку та відбору перспективних спортсменів використовують педагогічні методи (переважно контрольно-педагогічні випробування) і тренерську інтуїцію.

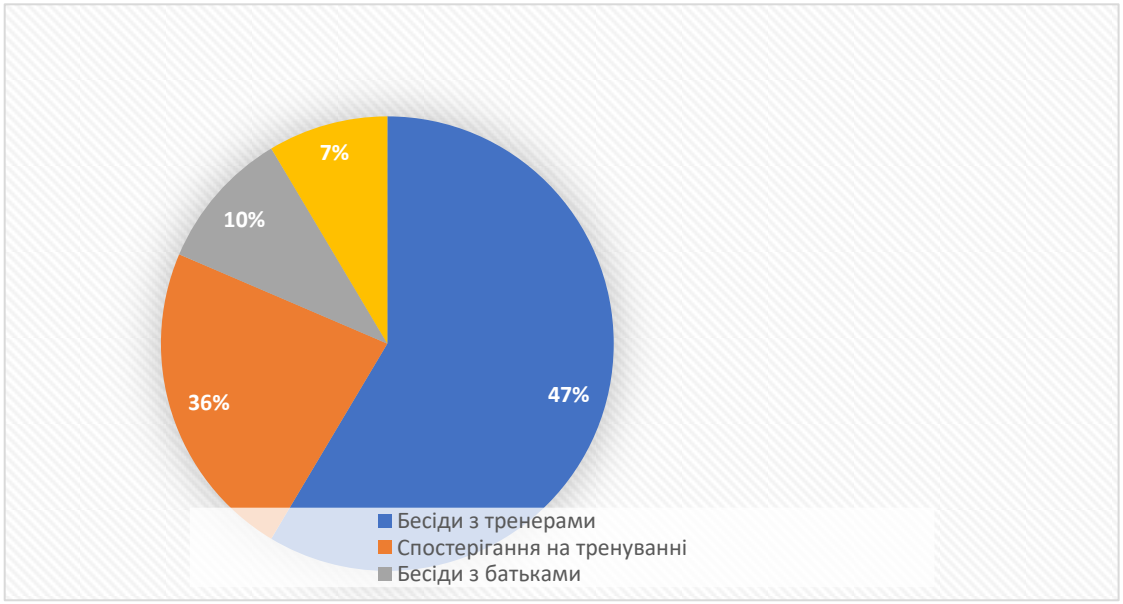


Рис. 1. Результати анкетного опитування фахівців із 1 питання: «Які методи відбору перспективних бігунів на довгі дистанції Ви використовуєте на початковому етапі?» (кількість осіб, %)

Завдяки другій діаграмі (рис.2) можемо визначити, що на другому етапі відбору тренери також дають перевагу спортивним змаганням – 43%; 38% – використовують тестування фізичної підготовки. Дуже мало тренерів звертають увагу на медико-біологічні показники – 10%. Нині висококваліфіковані тренери знають, що при напружених фізичних навантаженнях, які вимагають прояв витривалості, провідними функціями є: забезпечення дихального гомеостазу та очищення організму від продуктів розпаду. Тому для прогнозування перспективності спортсмена у бігу на витривалість рекомендуються тести, що базуються на оцінці аеробних можливостей організму. До них відносяться: показники швидкості споживання кисню в тканинах, стани кислотно-лужної рівноваги; здатність до тривалої затримки дихання. Важливе значення мають показники життєвої ємності легень та швидкість відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після тренувальних навантажень.



Рис. 2. Результати анкетного опитування фахівців із 2 питання: «Які методи відбору перспективних бігунів на довгі дистанції Ви використовуєте на другому етапі?» (кількість осіб, %)

Аналіз науково-методичної літератури, а також дані анкетного опитування фахівців дозволили виділити критерії, показники та методи визначення перспективності юних спортсменів у бігових видах легкої атлетики, які потребують переважного прояву витривалості. Психологічними особливостями бігунів на середній та довгі дистанції є здатність до перенесення високих фізичних навантажень та вміння «терпіти» стан втоми. Серед психологічних

критеріїв можемо виділити: Тест Айзенка; 16-факторний аналіз з Кеттелла; опитувальник Бєлова; опитувальник Смирнова; тепінг-тест; самооцінка сили волі за С.М. Шингаєвої; ММРІ (вольовий контроль та психостійкість); анкета «самооцінка особистості» С.А. Будассі (адаптована Ю.А. Кисельовим); анкета В.Е. Мільмана.

Анкетне опитування тренерів з легкої атлетики, які працюють із бігунами на середній та довгі дистанції, показало, що комплексної методики відбору перспективних спортсменів в видах спорту на витривалість поки немає. Тому тренери використовують рекомендації, що є в програмах.

На запитання анкети: «Чи є для Вас нормативні вимоги «Зразкових програм спортивної підготовки для ДЮСШ і СДЮШОР по легкій атлетиці у бігу на середні та довгі дистанції» є достатньо інформативними для прогнозування перспективності юних спортсменів?» із 10 опитаних респондентів лише троє відповіли позитивно, двоє – «частково влаштовують», а п'ятеро дали негативну відповідь.

У ході цього ж дослідження було виявлено, що тільки 8 респондентів застосовують методи апаратного дослідження або результати таких досліджень в процесі відбору та підготовки.

Таким чином, практикуючі тренери на початкових етапах підготовки спортсменів у бігових видах легкої атлетики, що вимагають переважний прояв витривалості, змушені керуватися лише педагогічними критеріями відбору, використовуючи в якості інструмента секундомір, а визначення інтенсивності навантаження здійснюють за частотою серцевих скорочень. Тому гостро постає питання модифікації системи спортивного відбору стосовно конкретних видів легкої атлетики, і зокрема до бігуна довгих дистанцій.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури з цієї проблеми та результати проведеного нами опитування фахівців (10 осіб) показали, що в бігових видах легкої атлетики, що вимагають прояв витривалості (особливо на початкових етапах підготовки), тренери застосовують в основному педагогічні критерії відбору, оскільки не всі дитячо-юнацькі спортивні школи мають можливість поглибленого комплексного медико-біологічного моніторингу перспективності своїх вихованців.

Література

1.Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

2.Котко Д., Гончарук Н., Шевцов С., Путро Л., Левон М., Оксамитна Л. Зміни деяких антропометричних показників у спортсменів-легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць /За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 3 (133) 21. С. 68-73. https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/361/350

3.Проскунін, А. (2024). Scientific aspects of sports selection and orientation. Науковий журнал Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Педагогічні науки. Полтава, 2024. Вип. 1. С. 91–95. https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308744

4.Хоменко, П., & Зайцева, Ю. Фактори впливу на процес спортивного відбору юних спортсменів. Українська професійна освіта: науковий журнал. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2024. Вип. 16. С. 100–105. https://doi.org/10.33989/2519-8254.2024.16.314313

5.Шинкарьов С. І., Костенко С. Ю. Теоретико-методичні основи етапів, періодів розвитку проблем та аспектів спортивного відбору. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2023. № 1 (355), лютий. С.70-79. https://dspace.luguniv.edu.uhandle/123456789/9762/7. tenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

6.Шульга М. П Методичні особливості відбору юних бігунів в бігу на середні дистанції на різних етапах підготовки. Науковий журнал «Молодий вчений» № 4.2 (56.2) квітень 2018 р. Херсон. С. 217-220. http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.2/54.pdf

References

1.Volkov, L. V. (2002). *Teoriia ta metodyka dytiachoho ta iunatskoho sportu*. Olimpiiska literatura.

2.Kotko, D., Honcharuk, N., Shevtsov, S., Putro, L., Levon, M., & Oksamytna, L. (2021). Zminy deiakykh antropometrychnykh pokaznykiv u sportsmeniv-lehkoatletiv na etapakh bahatorichnoi pidhotovky. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia No. 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 3(133),* 68–73. https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/361/350

3.Proskunin, A. (2024). Scientific aspects of sports selection and orientation. *Naukovyi zhurnal Poltavskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni V. H. Korolenka. Pedahohichni nauky, 1*, 91–95. https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308744

4.Khomenko, P., & Zaitseva, Yu. (2024). Faktory vplyvu na protses sportyvnoho vidboru iunykh sportsmeniv. *Ukrainska profesiina osvita: naukovyi zhurnal Poltavskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni V. H. Korolenka, 16*, 100–105. https://doi.org/10.33989/2519-8254.2024.16.314313

5.Shulha, M. P. (2018). Metodychni osoblyvosti vidboru iunykh bihuniv v bihu na seredni dystantsii na riznykh etapakh pidhotovky. *Naukovyi zhurnal "Molodyi vchenyi", 4.2(56.2),* 217–220. http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.2/54.pdf

6.Shynkarov, S. I., & Kostenko, S. Yu. (2023). Teoretyko-metodychni osnovy etapiv, periodiv rozvytku problem ta aspektiv sportyvnoho vidboru. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky, 1 (355),* 70-79.