

УДК 797.21(075.8)

БІЛИК Тетяна Миколаївна

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0009-0003-4883-4602>e-mail: tbilyk9@gmail.com**ПІТИН Мар'ян Петрович**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>e-mail: pityn7@gmail.com**ЗАХІДНИЙ Василь Романович**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0002-9550-9621>e-mail: zahidnyy@i.ua**СТРОКУН Михайло Ярославович**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0009-0008-1479-6317>e-mail: strokun1991@gmail.com**СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ
БАГАТОБОРСТВІ СЕРЕД ЖІНОК НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ
УПРОДОВЖ 2020–2023 РОКІВ**

На тлі проведення досліджень у різних видах спорту, пов'язаних із з'ясуванням внеску окремих видів змагань до загального спортивного результату в багатоборства, як комплексних видах спорту, для легкоатлетичного багатоборства серед жінок таких досліджень не проводилося. **Мета дослідження:** з'ясувати структуру загального змагального результату спортсменок України в легкоатлетичному багатоборстві на прикладі змагань Чемпіонату України упродовж 2020–2023 років. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналізування документальних матеріалів (протоколи Чемпіонату України за 2020–2023 роки), методи математичної статистики. **Результати.** Досягнення високих результатів у легкоатлетичному багатоборстві вимагає не лише фізичної сили, але й стратегічного мислення та ретельної підготовки, вибору пріоритетних дисциплін, що стає ключовою складовою успіху провідних спортсменок. Особливо це стосується семиборства, де спортсменки повинні володіти різними навичками та здібностями для конкуренції на високому рівні. У переможниці з багатоборства 2023 року високі результати зі штовхання ядра, бігу 200м, стрибку у довжину та метання спису. Зазначені показники вказують на те, що у переможниці кращий рівень підготовленості у швидкості та в силових видах. У них є перевага, а ось відносно «провальний» вид, це біг на 800 м. Можна говорити, що спортсменці не вистачає витривалості та результативності у стрибках у висоту, зокрема спостерігався поганий прохід над планкою та проблеми з розбігом. Варто підкреслити наявність достатньо високої конкуренції з бігу на 100 м з бар'єрами, стрибках у висоту та бігу 800м. **Висновок.** Вивчення структури змагального результату на змаганнях Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства упродовж 2020–2023 років вказало, що за останні роки перевага переможниці спостерігається у таких видах як: 100 м з бар'єрами, штовхання ядра та метання спису, біг 200м, стрибки у довжину. В середньому там набирається по 850-1002 очок. Загальний змагальний результат становив 5433 очок у 2020, 5938 очок – 2021, 5838 очок – 2022 році, 6065 очок – 2023 році відповідно. Для інших спортсменок із легкоатлетичного багатоборства рівень результатів є дещо нижчим.

Ключові слова: спортсменки, легкоатлетичне багатоборство, динаміка, результат, види змагань, переможниця, перевага.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.1>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Легкоатлетичні багатоборства є складними технічними видами легкої атлетики, які слід розглядати не лише як окремі рухові дії, але як взаємопов'язані вправи. З урахуванням цього, тренування в багатоборстві не можна розглядати механічно як просту суму підготовки в окремих видах.

Це складний і взаємопов'язаний багаторічний педагогічний процес, спрямований на підготовку до досягнення найвищого змагального результату [1, 2, 3, 5, 9].

В сучасному спортивному світі, де конкуренція на вищих рівнях досягає свого піку, визначення пріоритетних дисциплін для провідних спортсменок України в семиборстві визначається не лише фізичною майстерністю, але й стратегічним підходом до

вибору дисциплін, які найкраще відповідають їхнім талантам та амбіціям [6, 11, 13, 14]. Це дослідження покликане дослідити та визначити, які саме дисципліни стають ключовими для високих досягнень провідних спортсменок України в семиборстві.

Сучасний спорт в Україні визначається високою конкурентоспроможністю та досягненнями провідних спортсменів у різних дисциплінах легкої атлетики [4, 9, 10, 12, 15]. Однією з таких вимогових галузей є семиборство, яке вимагає від спортсменів виняткового поєднання фізичної сили, техніки та витривалості. Стрімка еволюція цієї дисципліни в Україні призвела до виникнення талановитих спортсменок, які не тільки представляють країну на міжнародних аренах, але й визначають стандарти високого досягнення [1, 3].

Досягнення високих результатів вимагає не лише фізичної сили, але й стратегічного мислення та ретельної підготовки, вибір пріоритетних дисциплін стає ключовою складовою успіху провідних спортсменок. Особливо це стосується семиборства, де спортсменки повинні володіти різними навичками та здібностями для конкуренції на високому рівні [1, 4, 17].

Водночас на тлі проведення досліджень у різних видах спорту, пов'язаних із з'ясуванням внеску окремих видів змагань до загального спортивного результату [7, 8, 16], в багатоборствах як комплексних видах спорту, для легкоатлетичного багатоборства серед жінок таких досліджень не проводилося.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: з'ясувати структуру загального змагального результату спортсменок України в легкоатлетичному багатоборстві на прикладі змагань Чемпіонату України упродовж 2020–2023 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналізування документальних матеріалів (протоколи Чемпіонату України за 2020–2023 роки), методи математичної статистики.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ

ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Національні досягнення у легкоатлетичних багатоборства достатньо відомі у світі. Нагадаємо, що серед спортсменок України є Н. Добринська – олімпійська чемпіонка 2008 року та багаторазова призерка та переможниця різноманітних змагань. Проте, варто зауважити, що за останні 10-15 років популярність та конкурентність представниць цього виду спорту від України знизилася [1, 3].

Тому у межах цього дослідження ми зробили спробу вивчення компонентів змагального результату українських легкоатлеток у багатоборстві за останній період. Який, окрім іншого, обтяжений карантинними обмеженнями та війною (табл. 1).

До аналізування залучені чотири послідовні Чемпіонати України 2020–2023 років та результати усіх учасниць цих змагань.

У переможниці з багатоборства 2023 року дуже високі результати зі штовхання ядра, бігу 200м, стрибку у довжину та метання спису. Зазначені показники вказують на те, що у переможниці кращий рівень підготовленості у швидкості та в силових видах. У них є перевага, а ось відносно «провальний» вид, це біг на 800 м. Можна говорити, що спортсменці не вистачає витривалості та результативності у стрибках у висоту, зокрема спостерігався поганий прохід над планкою та проблеми з розбігом. Також можна підкреслити наявність достатньо високої конкуренції з бігу на 100 м з бар'єрами, стрибках у висоту та бігу 800м.

Результат з бігу на 100м з бар'єрами з кожним роком видимо покращувався (рис. 1). Чинниками цього є підвищення швидкості та вибухової сили [15, 17]. Отже це позитивно вплинуло на результат, але техніка бігу над бар'єром за відгуками тренерів погіршилась. Скоріш за все це зв'язано з тим, що виросла швидкість, а нервова системи не встигає на це відповідно відреагувати. Тому це трохи негативно вплинуло на результат та може бути перспективами для удосконалення процесу підготовки кваліфікованих легкоатлеток у багатоборстві.

Таблиця 1

Результатами в окремих видах змагань та структура змагального результату спортсменок у змаганнях Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства

Рік	Учасниці змагань	Види змагань							Сума
		100 м з/б	Стрибок у висоту з розбігу	Штовхання ядра	Біг на 200 м	Стрибок у довжину з розбігу	Метання списа	Біг на 800 м	
2023	Переможниця (рез./очки)	13,82 1004	174 903	14,83 850	24,77 908	6,07 871	42,28 711	2.20,41 818	6065
	Результати інших спортсменок (рез./очки)	13,74-14,31 935-1015	170- 179 855-966	11,42-13,24 623-743	25,00-25,96 802-887	5,51-6,03 703-859	35,55-40,62 582-658	2,12,78-2,20,38 818-924	
2022	Переможниця (рез./очки)	14,05 971	174 903	14,58 833	25,49 842	5,59 726	45,13 766	2.22,01 797	5838
	Результати інших спортсменок (рез./очки)	14,08-14,46 914-954	173- 174 891-903	11,85-12,72 651-711	25,61-25,74 822-832	5,18- 5,79 622-786	32,97-33,08 533-547	2,19,43-2,24,65 754-831	
2021	Переможниця (рез./очки)	14,29 938	173 891	14,48 826	25,33 857	5,97 840	44,51 754	2.19,35 832	5938
	Результати інших спортсменок (рез./очки)	14,23-14,58 898-946	175- 179 916-966	11,92- 14,57 656-832	25,96-25,57 801-835	5,65-5,96 744-837	34,35-42,89 559-723	2,16,78-2,28,63 710-868	
2020	Переможниця (рез./очки)	14,59 897	167 818	13,64 770	26,01 796	5,90 819	41,33 693	2.34,31 640	5433
	Результати інших спортсменок (рез./очки)	14,56-15,98 717-901	166- 176 806-928	11,12-12,20 603-674	25,70-27,09 704-824	4,98-5,61 554-732	28,48-31,28 448-501	2,21,50-2,42,58 550-803	

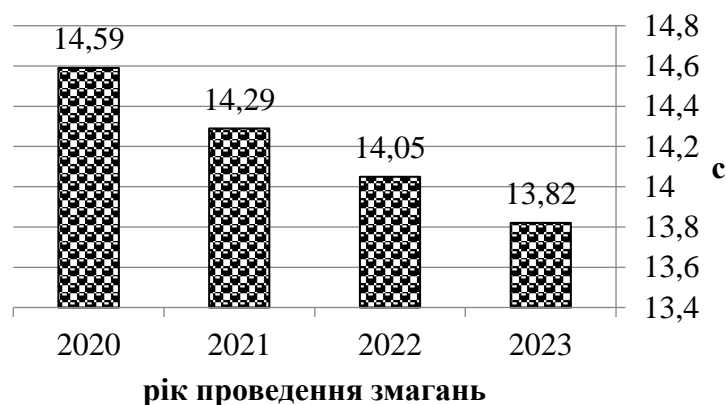


Рис. 1. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в бігу на 100 з бар'єрами м.

Можна констатувати, що на сьогодні усі спортсменки, у тому числі переможниця | стрибають у висоту способом «фозбері» (рис. 2).

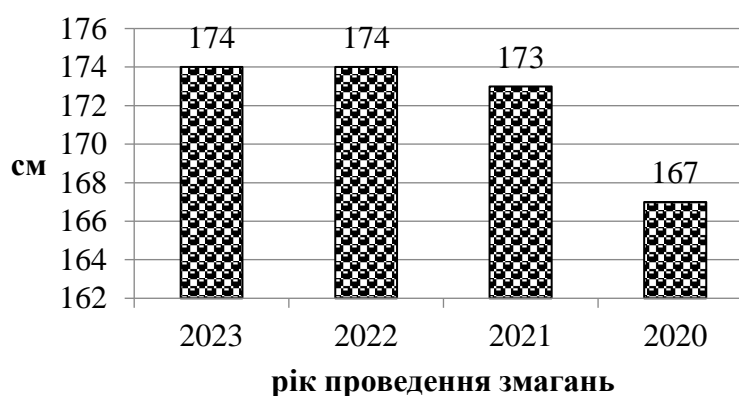


Рис. 2 Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в стрибку у висоту

За результатами у цьому виді програми можна спостерігати певне підвищення значень від 2020 до 2021 року, проте у подальшому найвище значення стрибка у висоту утримується на рівні 174 см. Це не надто конкурентний на міжнародній арені результат, що обов'язково потребує удосконалення.

Щоб покращити результат в стрибках у висоту у подальшому, необхідно збільшити обсяг застосування специфічних підвідних вправ, які в тренувальному процесі повинні бути спрямовані на розвиток вміння виконувати ефективну підготовку до

відштовхування в умовах дії відцентрової сили. Серед них можна рекомендувати: біг по дузі різної кривизни з трьома кроками прискорення наприкінці розбігу; відштовхування за умов дії відцентрової сили; освоєння провідних елементів руху у відштовхуванні; освоєння переходу через планку; освоєння цілісного стрибка [4, 6, 9, 11, 12].

За результатами штовхання ядра переможниці Чемпіонатів України можна спостерігати ситуацію поступового зменшення результативності (рис. 3).

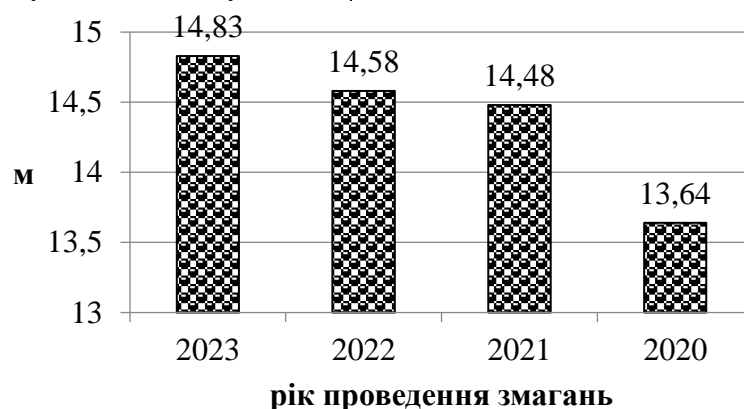


Рис. 3. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства у поштовху ядра

Змагальна вправа характеризується короткочасними вибуховими зусиллями; використання вправ на метання сприяє розвитку таких рухових якостей, як сила та швидкість, розвитку координації рухів, допомагає вирішенню завдань гармонійного розвитку людини. З кожним роком результат переможниці зі штовхання ядра знижується. Скоріш за все це через те, що зростає швидкість та вибухова сила. Це спричиняє до

певної розкординованості й негативно впливає на результат цієї вправи. Через це, при спробі штовхнути ядро, зустрічалися випадки виходу з сектору. Тому для отримання хоча б якихось очок в багатоборстві необхідно робити спроби з достатньою обережністю [9, 10, 15].

З кожним роком результати переможниці Чемпіонату України покращувалися з бігу на 200 м (рис. 4).

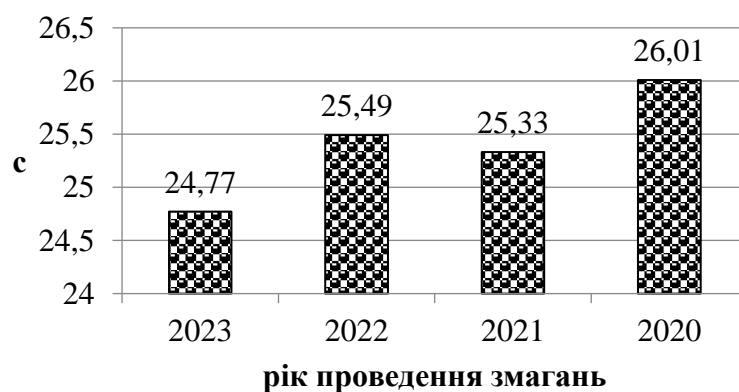


Рис. 4. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в бігу на 200 м.

Це позитивно впливає на динаміку загального результату. Проте, наприклад у 2022 році результат був дещо нижчим за відповідний у 2021 році, що може бути пов'язано із наявністю зустрічного вітру. При зустрічному вітрі, незалежно від його швидкості, витрати енергії на виконання

вправи змагання зростають це негативно вплинуло на результат бігу [14].

Також спостерігаємо покращення результату в стрибках у довжину, що хвилеподібно підвищився від 5,90 (2020) см до 6,07 см (2023), тобто на 17 см (рис. 5).

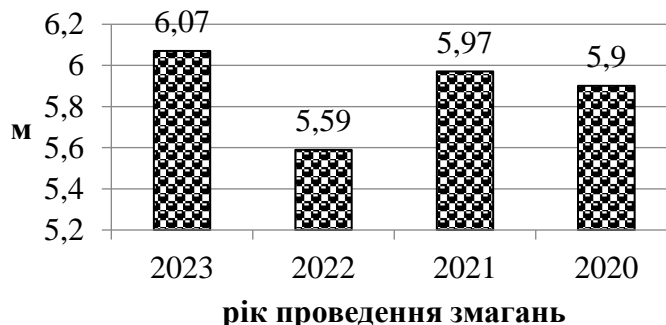


Рис. 5. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в стрибку у довжину з розбігу

Стрибок у довжину складається з розбігу, відштовхування, польоту, приземлення. Під час розбігу необхідно набрати оптимальну горизонтальну швидкість; забезпечити положення тулуба для ефективного відштовхування. Якщо на великій швидкості навчитися відштовхуватися від планки, то це може вплинути позитивно на результат і стрибнути ще далше. Якщо ж спортсменка не встигає відштовхнутися на швидкості це

може негативно вплинути на результат так як стрибок буде мати обмежену інерцію руху [11, 15, 17].

Упродовж досліджуваного періоду у спортсменки-переможниці в 2023 році результат у метанні спису погіршився (рис. 6). Вважаємо, що це могло бути зв'язаним із допущенням ряду технічних помилок і таки чином негативно впливати на результат.

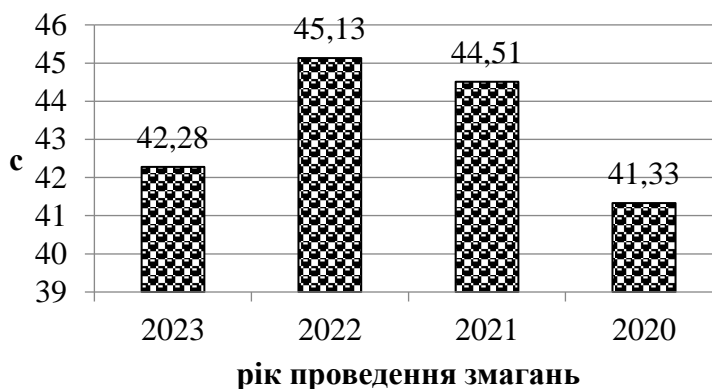


Рис. 6. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в метанні спису

У техніці метання малого м'яча, гранати та спису виділяють три основні фази [2, 5, 6]:

- 1) розбіг (попередній розбіг та кидкові кроки);
- 2) фінальне зусилля (кидок);
- 3) збереження рівноваги (гальмування).

Результат у будь-яких метаннях залежить від початкової швидкості вильоту снаряду, кута вильоту й опору повітря. Також погіршення результату може сприяти травма

ліктя, вона може заважати зробити фінальне зусилля і це теж впливає на результат негативно. Позитивний результат був у переможниці в 2022 році, в неї спостерігається хороша силова та технічна підготовленість та не спостерігалось травм.

Біг на 800 метрів – дисципліна, що належить до середніх дистанцій бігової легкоатлетичної програми (рис. 7).

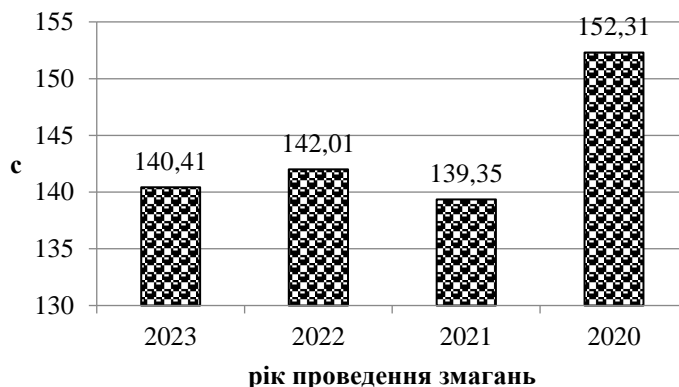


Рис. 7. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в бігу на 800 м.

Ця дистанція вимагає від спортсменів витривалості (у тому числі швидкісної), спринтерських якостей та тактичного мислення. Переможниці не вистачає загальної витривалості на дистанції це негативно впливає на результат, позитивний результат на дистанції 800м вона може отримати якщо набігає анаеробну роботу та не буде боятися швидко починати бігти по дистанції.

Підсумовуючи аналіз динаміки результатів у окремих видах, відзначимо, що в 2020 році переможниця Чемпіонату України мала результат 5433 очок (рис. 8). У 2021 році для досягнення такого ж результату необхідно було прогресувати та набрати уже 5838 очок. Це досить потужний приріст до результату [9]. Можна охарактеризувати, що спортсменка-переможниця проявила більше

силових, швидкісних якостей та спеціальної витривалості.

У 2022 та 2023 році для досягнення перемоги, спортсменкам необхідно було ще більше збільшити свій результат. За ці два роки лідерка у цій дисципліні досить часто перебувала на тренувальних зборах закордоном де отримувала хорошу підтримку з відновлення та підтримувала більш спокійний психологічний стан.

У цей період для переможниці змагань спостерігається прогрес у результатах бігу на 200м, 800м та 100м з бар'єрами – це пов'язано з тим, що підвищилася швидкість та вибухова сила із-зі цього стартова швидкість стала швидшою, техніка трохи покращилась та напрацювався досвід змагатися.



Рис. 8. Динаміка загальної суми результату переможниць Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства упродовж 2020-2023 рр.

У 2020 році переможниця Чемпіонату України мала результат 5433 очок та з кожним наступним роком поступово прогресувала та на сьогодні результат становить 6065 очок. Водночас інші учасниці також намагаються не відставати, але потрібні деякі можливі

чинники, що впливають на прогрес у легкоатлетичному багатоборстві.

Серед них наступні:

- Фізична підготовка: спортсменки, які мають високий рівень фізичної підготовки, зазвичай можуть досягти кращих результатів

у всіх випробуваннях багатоборства. Збільшення сили, швидкості, витривалості і гнучкості може позитивно позначитися на кожному окремому етапі змагань.

- Технічні навички: вміння виконувати правильні технічні прийоми у всіх випробуваннях (наприклад, стрибки, метання, біг) є ключовим фактором. Технічна вправність може допомогти ефективно використовувати фізичні здібності.

- Психологічна стійкість: успіх у багатоборстві часто вимагає сильної психологічної стійкості. Спортсмени повинні бути здатні керувати стресом, управляти емоціями та дотримуватися плану у конкурентному середовищі.

- Тактика та стратегія тренувального процесу: складання ефективного плану тренувань, враховуючи специфічні вимоги кожного випробування, може позитивно впливати на результати. Врахування сильних та слабких сторін спортсмена допомагає оптимізувати тренувальний процес.

- Інновації та нові методи тренувань: використання новітніх методів тренувань, обладнання та наукових досліджень може допомогти покращити результати.

- Медичний стан та управління травмами: здоров'я та управління травмами важливі для тривалої і стійкої участі у багатоборстві.

- Досвід та навчання: спортсмени, які набувають досвід через багаторічну участь у змаганнях, можуть вдосконалювати свої

навички та стратегії, що призводить до прогресу в результативності.

Враховуючи ці фактори та працюючи над їх вдосконаленням, легкоатлети можуть досягти значного прогресу в своїх результативних показниках у багатоборстві, але на жаль поки що результат за 6000 очок має лише одна спортсменка, також це може бути пов'язане з кращими тренувальними умовами та змагальним досвідом.

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Вивчення структури змагального результату на змаганнях Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства упродовж 2020–2023 років вказало, що за останні роки перевага переможниці спостерігається у таких видах як: 100 м з бар'єрами, штовхання ядра та метання спису, біг 200м, стрибки у довжину. В середньому там набирається по 850-1002 очок. Загальний змагальний результат становив 5433 очок у 2020, 5938 очок – 2021, 5838 очок – 2022 році, 6065 очок – 2023 році відповідно. Для інших спортсменок із легкоатлетичного багатоборства рівень результатів є дещо нижчим.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування структури змагального результату спортсменок у легкоатлетичному багатоборстві на міжнародній арені.

Література

1. Адамчук В. Побудова тренувальних занять спортсменів багатоборців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 232–236.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури. Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
3. Асаулюк І. О., Куц О. С. Основи швидкісно-силової підготовки юних семиборок на етапах багаторічного тренування : навч. посіб. Львів, 2001. 66 с.
4. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. Київ, 2006. 39 с.
5. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підр. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
6. Бондаренко С. В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ / 2-ге вид. Кіровоград: Імекс ЛТД, 2007. 224 с.
7. Бріскін Ю. А., Федорова А.А., Пітин М.П. Результативність спортсменів збірної команди України з кульової стрільби у вправах «МГ-5» та «МГ-6» в олімпійських циклах 2000-2008 років. Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. № 2 (8). С. 189-194.
8. Бріскін Ю., Пітин М., Тимчій Т. Компоненти результативності змагальної діяльності у веслуванні на каное. Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. № 3-4; С. 122-124

9. Бурла А. О., Лянной М. О., Бурла О. А., Кравченко І. М., Іваній І.В., Скачедуб Н. М.. Особливості підготовки жінок у легкоатлетичному семиборстві : монографія. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2023. – 358 с.
10. Микіч М. С., Чорненька Г. В., Савчук М. М., Шарий І. І. Взаємозв'язок швидкісно-силової та технічної підготовленості висококваліфікованих штовхальників ядра. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. Київ, 2010. Вип. 8. С. 171–175.
11. Єднак В. Д., Кучеренко В. М. Біг, стрибки, метання. Тернопіль: ТДПУ, 1999. 80 с.
12. Козлов К. Програмно-нормативне забезпечення багаторічної підготовки легкоатлетів (сучасний стан, проблеми, перспективи). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. №4(98). С. 97-102.
13. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. 98 с.
14. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. Вінниця, 2009. 125 с.
15. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
16. Пітин М.П., Стецькович С.Р., Стецькович Н.М. Вагомість внеску дисциплін сучасного п'ятиборства в загальний спортивний результат виду спорту. Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. № 2 (6). С. 156-161.
17. Ткаченко В.Т. Практикум з легкої атлетики : навч. посіб. Київ: Освіта Україна, 2011. 268 с.

References

1. Adamchuk, V. (2016), Construction of training sessions for all-round athletes. Physical culture, sport and health of the nation: coll. of science Vinnytsia Ave.: "Planer" LLC, no. 1. Pp. 232–236.
2. Artyushenko, O. F. (2006), Track and field: a study guide for students of physics. of culture. Cherkasy: Ed. Vovchok O. Yu., 424 p.
3. Asauliuk, I. O. & Kuts, O. S. (2001), Basics of speed-strength training of young heptathletes at the stages of long-term training: training. Lviv, 66 p.
4. Akhmetov, R. F. (2006), Theoretical and methodological bases of management of the system of long-term training of athletes of speed and strength sports (based on the research material of high jumps): autoref. thesis ... doctor of sciences in physics. education and sports. Kyiv, 39 p.
5. Akhmetov, R.F., Maksimenko, H.M. & Kutek, T.B. (2013), Athletics: sub. Zhytomyr: I. Franko ZhDU, 340 p.
6. Bondarenko, S. V. (2007), Fundamentals of techniques and methods of teaching athletics exercises / 2nd ed. Kirovohrad: Imex Ltd. 224 p.
7. Briskin, Yu.A., Fedorova, A.A. & Pityn, M.P. (2008), The performance of athletes of the national shot put team of Ukraine in exercises "MG-5" and "MG-6" in the Olympic cycles of 2000-2008. Bulletin of Zaporizhzhya National University. Series: physical education and sports. Zaporizhzhia: ZNU. no. 2 (8). Pp. 189-194.
8. Briskin, Yu., Pityn, M. & Tymchii, T. (2008), Components of competitive performance in canoeing. Sports Bulletin of Prydniprova. no. 3-4; Pp. 122-124
9. Burla, A.O., Liannoi, M.O., Burla, O.A., Kravchenko, I.M., Ivani, I.V. & Skachedub, N.M.. (2023), Peculiarities of women's training in athletics heptathlon: a monograph. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. 358 p.
10. Mykich, M.S., Chornenka, G.V., Savchuk, M.M. & Sharyi I.I. (2010), Relationship between speed, strength and technical fitness of highly qualified shot putters. Scientific journal of the National ped. Drahomanov University. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Kyiv. vol. 8. Pp. 171–175.
11. Yednak, V. D. & Kucherenko, V. M. (1999), Running, jumping, throwing. Ternopil: TDPU. 80 p.
12. Kozlov, K. (2018), Program and normative support of long-term training of track and field athletes (current state, problems, prospects). Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Series: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). no. 4(98). Pp. 97-102.
13. Kucherenko, V.M. & Yednak, V.D. (2001), Athletics. Ternopil.: V. Hnatyuka TDPU. 98 p.
14. Prysiazhniuk, D.S. (2009), Athletics. Organization and holding of competitions. Competition rules. Vinnytsia. 125 p.
15. Konestyapin, V. & Svishta, Ya. (2016), Optimization of physical and technical training in high-speed strength sports of athletics: monograph. Lviv: LDUFK. 220 p.
16. Pityn, M.P., Stetskovich, S.R. & Stetskovich, N.M. (2011), The importance of the contribution of the disciplines of modern pentathlon to the overall sports result of the sport. Bulletin of Zaporizhzhya National University. Series: physical education and sports. Zaporizhzhia: ZNU, no. 2 (6). Pp. 156-161.
17. Tkachenko, V.T. (2011), Practicum on athletics: training manual. Kyiv: Education Ukraine, 268 p.

Abstract**BILYK Tetiana, PITYN Matyan, ZAKHIDNYI Vasyi, STROKUN Mykhailo****STRUCTURE OF COMPETITIVE RESULTS IN FEMALE ATHLETES IN HEPTATHLON ON THE UKRAINIAN CHAMPIONSHIPS FROM 2020-2023**

*Research in various sports has examined the contribution of individual events to the overall athletic performance in multi-event sports, such as decathlon and heptathlon. However, similar studies have not been conducted for women athletic heptathlon. **Purpose:** This study aimed to analyze the structure of the overall competitive results of Ukrainian female athletes in heptathlon based on the Ukrainian Championships from 2020 to 2023. **Methods:** The study employed theoretical analysis, data generalization, and analysis of documentary materials (protocols of the Ukrainian Championships from 2020 to 2023) using mathematical statistics methods. **Results:** Achieving high results in heptathlon requires not only physical strength but also strategic thinking and thorough preparation, including the choice of priority disciplines, which becomes a key component of success for leading athletes. This is especially true for heptathlon, where athletes must possess various skills and abilities to compete at a high level. The winner of the 2023 heptathlon demonstrated high results in shot put, 200m run, long jump, and javelin throw. These indicators indicate that the winner had a better level of preparation in speed and strength events. However, the 800m run was a relatively "failed" event for the winner, suggesting a lack of endurance and performance in high jump, including poor clearance of the bar and problems with the run-up. It is worth noting that there was a high level of competition in the 100m hurdles, high jump, and 800m run. **Conclusion:** The study of the competitive results structure at the Ukrainian Championships in heptathlon from 2020 to 2023 showed that in recent years, the winner has had an advantage in the following events: 100m hurdles, shot put, javelin throw, 200m run, and long jump. On average, the winner scored between 850 and 1002 points in these events. The total competitive result was 5433 points in 2020, 5938 points in 2021, 5838 points in 2022, and 6065 points in 2023. The level of results for other female heptathlon athletes was somewhat lower.*

Keywords: female athletes, heptathlon, dynamics, result, types of competitions, winner, advantage.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2024 р.