

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

МОХАММЕД ФАХМІ РАБІН

УДК 796.42.093.015.32

РЕАЛІЗАЦІЯ ІНТЕНСИВНОГО ПІДХОДУ ДО УЧАСТІ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗМАГАННЯХ У СИСТЕМІ РІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ
(НА МАТЕРІАЛІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт



Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Київ – 2021

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Козлова Олена Костянтинівна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту Навчально-наукового олімпійського інституту

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Ахметов Рустам Фагимович**, Житомирський державний університет імені Івана Франка, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Степаненко Дмитро Іванович**, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, доцент кафедри легкої атлетики

Захист відбудеться 9 квітня 2021 р. о 14 год 00 хв на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури,1).

Із дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури,1).

Автореферат розісланий 6 березня 2021 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. І. Воронова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Змагання в олімпійському спорті є центральним елементом, який визначає всю систему організації та методики підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності (В. Н. Платонов, 2015). Змагання у системі підготовки спортсменів є не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, а й найважливішим засобом підвищення тренуваності та спортивної майстерності атлетів (В. Н. Платонов, 2015). У науково-методичній літературі змаганням з легкої атлетики та їх організації (В. И. Ляхов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин, 2004; Б. Глед, Б. Роу, 2007; В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, 2010; О. Ф. Артюшенко та ін., 2013; А. М. Зенкова, 2013), порівняно зі спортивним тренуванням (Р. Ф. Ахметов, 2005; Х. Созаньски, 2014; Д. І. Степаненко, 2019; Х. G. Anderson et al, 2008; J. Iskra, 2012), фахівці галузі спорту приділяли незначну увагу. Проте ця проблема стала актуальною у зв'язку з інтенсивними процесами професіоналізації і знайшла відображення у наукових працях вітчизняних і зарубіжних науковців (А. И. Колесов, Н. А. Ленц, Е. А. Разумовский, 2003; Ч. Хань, 2010; О. В. Борисова, О. К. Козлова, 2019).

У сучасних умовах значно розширився спортивний календар (В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова, 2009; В. Н. Платонов, 2015). Комерційна спрямованість змагань сприяла появі нових форматів змагань з легкої атлетики з високими призовими фондами, зміні правил і регламентів, що призвело до зацікавленості в участі у змаганнях легкоатлетів у великій кількості протягом року (Ф. П. Суслов, 2007, 2011; О. К. Козлова, 2012, 2017). Більшість легкоатлетів, ігноруючи закономірності становлення готовності до високих досягнень, стали виступати у численних стартах зі значними призовими фондами, високим рівнем мотивації, що часто входить у суперечність із цілеспрямованою підготовкою до Ігор Олімпіад та чемпіонатів світу.

Зростання кількості міжнародних змагань, висока щільність результатів, високий рівень конкуренції і прагнення спортсменів взяти в них участь призводять до великих психічних і фізичних перевантажень, що позначається на результатах виступу в головних змаганнях року і призводить до перетренованості і травматизму, передчасного завершення спортивної кар'єри (Ф. П. Суслов, 2011; Н. В. Добринська, 2013; В. Н. Платонов, 2015). Вирішення цих проблемних питань вимагає пошуку шляхів оптимізації змагальної практики легкоатлетів у системі річної підготовки, у чотирирічному олімпійському циклі.

За останні десятиліття принципово змінилася система змагань з легкої атлетики, її реформація триває і сьогодні, що пов'язане з прагненням ІААФ (нині Світова легка атлетика) впорядкувати календар і структуру статусів міжнародних комерційних турнірів, сприяти участі «зірок» світової легкої атлетики не тільки в європейських, а й у американських і азійських стартах, привнести в легку атлетику елемент регулярності, характерний для командних видів спорту (О. К. Козлова, 2015). Однак це залишається не вивченим і не враховується під час підготовки спортсменів високої кваліфікації. Рекомендації щодо участі спортсменів у змаганнях протягом року часто будуються на матеріалі 1970–1980-х років, відображеному у

науково-методичній літературі тих часів (Н. Г. Озолин, 1970; Л. С. Хоменков, 1987), зміни, що відбулися, практично не враховуються під час планування змагальної практики легкоатлетів. В умовах сучасного календаря змагань бракує даних про участь спортсменів у змаганнях як у процесі багаторічної підготовки, так і протягом року. Проблема, як вийти на пік готовності до головних змагань, також залишається актуальною і потребує подальшого вивчення.

Досвід передової спортивної практики свідчить, що орієнтація на кількісні показники змагальної діяльності не сприяє реалізації індивідуальних можливостей легкоатлетів. Альтернативою до екстенсивного (кількісного) підходу до участі у змаганнях є інтенсивний (якісний), який орієнтує на оптимізацію змагальної практики кваліфікованих легкоатлетів у системі річної підготовки для досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року, на збільшення тривалості спортивної кар'єри.

Саме в реалізації інтенсивного підходу приховані резерви підвищення ефективності змагальної діяльності легкоатлетів і широкі можливості для науково-дослідної роботи.

Виникла необхідність наукового обґрунтування розробки алгоритму реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів у системі річної підготовки.

Взаємозв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 2.27. «Удосконалення системи спортивної підготовки і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності» (№ державної реєстрації 0174000806). Автор – співвиконавець теми.

Мета дослідження – обґрунтування алгоритму реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів у системі річної підготовки на підставі узагальнення сучасних наукових знань і досвіду передової спортивної практики.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану проблеми з організації змагань з легкої атлетики і участі в них кваліфікованих спортсменів у системі річної підготовки на підставі даних науково-методичної літератури і мережі Інтернет.

2. Визначити особливості сучасної системи змагань з легкої атлетики на підставі аналізу календарів змагань ІААФ, України, Іраку.

3. Визначити динаміку результативності змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації протягом року та обґрунтувати методичні підходи до участі у головних змаганнях у системі річної підготовки.

4. Розробити алгоритм реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів у системі річної підготовки і перевірити його ефективність.

Об'єкт дослідження – система змагань з легкої атлетики і змагальна практика кваліфікованих спортсменів у системі річної підготовки.

Предмет дослідження – алгоритм реалізації інтенсивного підходу до участі кваліфікованих легкоатлетів у змаганнях протягом року.

Методи дослідження: У ході дослідження використовували діалектичний метод як загальний метод пізнання. Для вирішення завдань дослідження застосовували загальнонаукові методи (опис, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, класифікація), а також теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформацію мережі Інтернет; аналіз і узагальнення календарів, протоколів змагань, змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації; аналіз і узагальнення передового практичного досвіду участі у змаганнях найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються у різних видах легкої атлетики; опитування тренерів і спортсменів; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Методом аналізу і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури розглянуті наявні дані, що стосуються організації змагань з легкої атлетики і участі в них кваліфікованих спортсменів у системі річної підготовки; з'ясована низка невирішених завдань, що складають актуальність дисертаційної роботи;

– аналіз календарів, протоколів змагань, динаміки результативності змагальної діяльності легкоатлетів у процесі річної підготовки. Інформація про змагальну практику спортсменів високої кваліфікації переважно відібрана з друкованих та електронних джерел: МОК (<https://www.olympic.org>) ІААФ (www.iaaf.org), федерації легкої атлетики України (<https://uaf.org.ua>), федерації легкої атлетики Іраку (<https://m.facebook.com>), ATFS, статистичної бази даних (www.tilastopaja.org);

– опитування фахівців галузі спорту (особливості системи змагань в Україні та в Іраку, кількісні показники участі спортсменів у змаганнях в Іраку);

– експертна оцінка (ефективність алгоритму реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів у системі річної підготовки);

– системний аналіз, підґрунтям якого є орієнтація досліджень на розкриття цілісного об'єкта, був використаний під час систематизації даних, що впливають на змагальну практику спортсменів високої кваліфікації.

Застосування зазначених методів дослідження дало можливість обґрунтувати алгоритм реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих спортсменів.

Методи математичної статистики. Для первинного аналізу даних використовували описову статистику. Математично-статистичну обробку та аналіз даних проводили з використанням обчислювальних і прикладних пакетів програм Microsoft Excel XP 2010 і Statistica 10.0 (StatSoft, США).

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що вперше:

– розроблений алгоритм реалізації інтенсивного підходу до участі кваліфікованих легкоатлетів у змаганнях як сукупність заданих рекомендацій, що описують порядок дій, орієнтованих на оптимізацію змагальної практики у системі річної підготовки для досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року. Практична реалізація інтенсивного підходу передбачає вибір раціональної стратегії участі у змаганнях, використання доцільного підходу до планування змагальної діяльності протягом

року, врахування гендерних і вікових особливостей конкретного спортсмена, коригування індивідуального плану участі у змаганнях відповідно до особливостей міжнародного та національного календаря змагань, специфіки змагальної діяльності у конкретному виді легкої атлетики в роки, коли проводяться чемпіонати світу та Ігри Олімпіад, а також особливостей змагальної діяльності в системі підготовки у чотирирічних олімпійських циклах;

- визначена динаміка результативності змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації в роки проведення Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу, яка сприяє успішному виступу в головних змаганнях з урахуванням особливостей сучасного календаря змагань та обґрунтовані методичні підходи до участі у змаганнях у системі річної підготовки до головних стартів відповідно до обраної стратегії;

- визначені оптимальні кількісні показники змагальної практики спортсменів високої кваліфікації у процесі річної підготовки з урахуванням специфіки видів змагань легкої атлетики, віку, стажу занять, гендерних особливостей та календарів змагань;

- встановлена оптимальна кількість змагань у системі річної підготовки легкоатлетів залежно від використання доцільного методичного підходу для вирішення стратегічних завдань у роки проведення Ігор Олімпіади, чемпіонатів світу, з урахуванням сучасного календаря змагань і специфіки видів легкої атлетики: циклічні види (біг на довгі дистанції, марафонський біг, спортивна ходьба) – 1–4 змагання; ациклічні види (легкоатлетичні стрибки, метання) – 10–15 змагань; циклічні і змішані види (біг на короткі дистанції, бар'єрний біг) – 9–15 змагань;

- визначені оптимальні кількісні показники змагальної практики легкоатлетів високої кваліфікації до проведення головних змагань року, які сприяють успішному виступу в головних змаганнях і їх раціональний розділ у системі річної підготовки з урахуванням сучасного календаря змагань, гендерних особливостей і специфіки легкоатлетичного виду змагань;

- з'ясовані особливості календарів України та Іраку, що принципово відрізняються за кількісними та якісними характеристиками, обумовленими традиціями, соціально-культурними чинниками довкілля.

Доповнені й уточнені наукові дані про:

- особливості сучасної системи змагань з легкої атлетики, які полягають у тенденції до розширення календаря ІААФ за рахунок включення різних змагань за персональними запрошеннями з високими призовими фондами. Зазначені збільшення кількості змагань у календарі ІААФ у 2000-ні роки на 27–32 % відносно 1990-х років і відносна їх стабілізація за кількісними показниками в останнє десятиріччя;

- стратегії участі у змаганнях з урахуванням специфіки видів легкої атлетики і сучасного календаря ІААФ;

- підвищення ефективності змагальної діяльності легкоатлетів з урахуванням специфіки видів легкої атлетики і сучасної системи змагань.

У результаті проведених досліджень підтверджено:

- підвищення результативності змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах легкої атлетики, в умовах розширення спортивних календарів залежить від оптимізації їхньої змагальної діяльності у системі річної та багаторічної підготовки.

Практична значущість отриманих результатів полягає у розробці алгоритму реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів, у

використанні розроблених практичних рекомендацій для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів в різних видах легкої атлетики у системі річної підготовки; вдосконалення змісту курсу лекцій для студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, що підтверджене актами впровадження у діяльність федерації легкої атлетики Дахок (жовтень, 2019), у навчальний процес кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (лютий, 2020), у діяльність Київської міської школи вищої спортивної майстерності (березень, 2020).

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає у визначенні напрямків дослідження, безпосередній організації і проведенні дослідження, виконанні основного обсягу теоретичної роботи, аналізі і інтерпретації результатів дослідження, впровадженні отриманих даних у практичну діяльність.

Апробація роботи. Матеріали дисертаційного дослідження були оприлюднені на міжнародному рівні: Міжнародній конференції «Молодь та олімпійський рух» (Київ, Україна 2015, 2017–2019 рр.); на всеукраїнських заходах: «круглі столи» і конференції кафедри легкої атлетики, велосипедного і зимових видів спорту (Київ, 2016 р.), історії та теорії олімпійського спорту НУФВСУ (Київ, 2017–2019 рр.).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладені у 8 публікаціях, з яких 5 – у фахових виданнях України, включених до міжнародної наукометричної бази, 3 публікації апробаційного характеру.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи – 200 сторінок.

Робота містить три таблиці і 46 рисунків. Список використаної літератури налічує 198 найменувань.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовані актуальність теми та доцільність дисертаційного дослідження; вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначені мета, завдання, об'єкт і предмет, методи дослідження; розкрита наукова новизна, практична значущість отриманих результатів; зазначений особистий внесок здобувача у спільно опублікованих наукових працях, представлена інформація про апробацію результатів дослідження та публікації за темою дисертації, структуру й обсяг дисертації.

Перший розділ **«Проблеми участі у змаганнях спортсменів високої кваліфікації (на матеріалі легкої атлетики)»** присвячений аналізу й узагальненню публікацій, які стосуються змагань та змагальної діяльності легкоатлетів у системі спортивної підготовки. Проаналізовані питання щодо теоретичних засад і технології побудови системи змагань (Н. Г. Озолин, 2005; А. А. Красников, 2005; Л. П. Матвеев, 2010; Ф. П. Суслов, 2010; В. Н. Платонов, 2015), сучасного календаря змагань з легкої атлетики (Б. Глед, Б. Роу, 2007; О. Ф. Артюшенко і ін., 2013; А. М. Зенкова, 2013; Е. К. Козлова, 2015), стратегії індивідуальної змагальної практики спортсменів у річних і чотирирічних циклах підготовки (А. В. Балахничев, 2004; Ф. П. Суслов, 2007; О. К. Козлова, 2012; В. Н. Платонов, 2013, 2015).

Аналіз науково-методичної літератури останніх років переконливо свідчить про розробленість окремих складових системи підготовки спортсменів у видах легкої

атлетики (W. H. Freeman, 2001; J. Wirz, 2006; G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald, 2008; Y. Q. Zhang, J. W. Song, 2016), проте наукові знання щодо сучасної системи змагань з легкої атлетики та змагальної практики легкоатлетів високої кваліфікації у процесі річної підготовки у сучасних умовах вкрай обмежені, що потребує проведення додаткових наукових досліджень щодо визначення характерних особливостей сучасної системи змагань з легкої атлетики, яка знаходиться у постійному розвитку і набуває змін під впливом процесів професіоналізації і комерціалізації спорту; визначення динаміки результативності змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації протягом року для обґрунтування методичних підходів до участі у головних змаганнях у системі річної підготовки.

Критичний аналіз системи змагань з легкої атлетики дозволив виявити певні суперечності між досягненням найвищих результатів у головних змаганнях року, тривалим збереженням спортивної кар'єри і екстенсивним шляхом участі легкоатлетів у змаганнях, пов'язаним лише з кількісним (без поліпшення якості) збільшенням кількості стартів у системі річної підготовки. Все це стало підґрунтям для проведення додаткових досліджень щодо розробки алгоритму реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів у системі річної підготовки.

У другому розділі дисертації «**Методи й організація дослідження**» розкриті наукові методи, обґрунтована доцільність їх застосування, представлена організація досліджень.

Дослідження проводилися в три етапи в період 2016–2019 рр. на кафедрі історії та теорії олімпійського спорту і кафедрі легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

На *першому етапі* здійснювали аналіз сучасного стану проблеми з організації змагань з легкої атлетики і участі в них кваліфікованих спортсменів у системі річної підготовки на підставі даних науково-методичної літератури і мережі Інтернет. Визначали мету і завдання дослідження, розробляли алгоритми їх вирішення.

Другий етап був присвячений збиранню фактичного матеріалу щодо характеристики сучасної системи змагань з легкої атлетики. Аналіз включав дослідження спортивних календарів ІААФ, протоколів змагань з легкої атлетики (n=3464) за 19 років 2000–2019 рр.; календарів федерації легкої атлетики України (ФЛАУ – нині Легка атлетика України), протоколів змагань з легкої атлетики (n=1255) у період з 2008 по 2019 р.; календарів федерації легкої атлетики Іраку, протоколів національних змагань (n=115) у період з 2009 по 2019 р.

Для дослідження наявної системи змагань з легкої атлетики проводили опитування фахівців галузі спорту в Україні (n=31) і Іраку (n=11).

Аналізували динаміку результативності змагальної діяльності переможців, призерів Ігор XXXI Олімпіади, 2016 р. (n=119) та чемпіонату світу, 2017 р. (n=127) з легкої атлетики у процесі річної підготовки до цих головних змагань.

Проводили опитування кваліфікованих легкоатлетів Іраку (n=22) на предмет їх участі у змаганнях різного рівня. Визначали можливість поєднання участі легкоатлетів високої кваліфікації у чемпіонатах світу, Іграх Олімпіад та Діамантовій лізі (n=96), обґрунтовували методичні підходи до раціонального планування участі у змаганнях спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у різних видах легкої атлетики у процесі річної підготовки.

На третьому етапі узагальнювали наукові данні, отримані на попередніх етапах дослідження, розробляли алгоритм реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів у системі річної підготовки і перевіряли його ефективність на підставі експертного опитування 31 провідний фахівець з легкої атлетики України та Іраку. Експерти оцінювали представлені рекомендації, рівень їх значущості та ефективності. На цьому етапі були сформульовані висновки та основні результати дисертаційного дослідження; проведено узагальнення теоретичних та експериментальних даних. Здійснювали апробацію отриманих результатів дослідження та оформлення роботи відповідно до чинних вимог.

Третій розділ «**Особливості сучасної системи змагань з легкої атлетики і змагальної практики спортсменів високої кваліфікації у системі річної підготовки**». Для дослідження особливостей наявної системи змагань з легкої атлетики були проаналізовані календарі ІААФ за 19 років (2000–2019 рр.).

У 2000-х роках показники кількості змагань у календарі ІААФ збільшилися на 27–32 % порівняно з 1990-ми роками (45–65 змагань) і коливались у діапазоні 93–267 змагань протягом року (рис. 1).

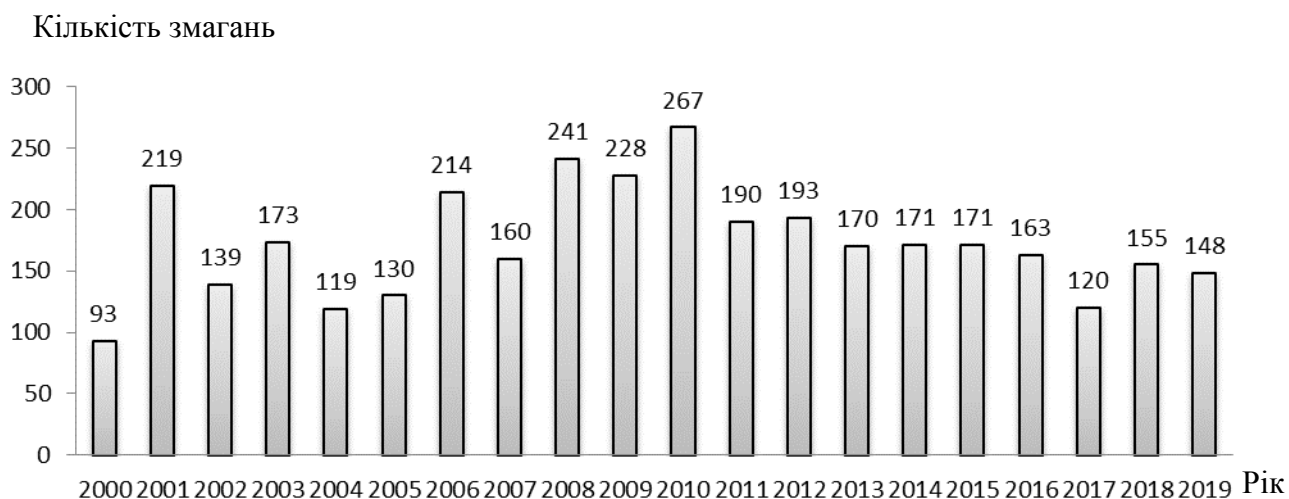


Рис. 1. Кількість змагань з легкої атлетики у календарях ІААФ у період 2000-2019 рр.

В останнє десятиліття кількість змагань з легкої атлетики у календарях ІААФ коливалась у діапазоні 120-193 змагань.

Систематизовані змагання з легкої атлетики залежно від значення, масштабів, вирішуваних завдань, характеру організації, фінансових та рейтингових стимулів.

Визначене співвідношення кількості змагань різних категорій у календарі ІААФ у

2017 р.: змагання Всесвітньої легкоатлетичної серії ІААФ – 4, одноденні змагання ІААФ – 30; змагання з бігу по шосе ІААФ – 55; Челленджер ІААФ – 24; Зустрічі ІААФ – 7.

Для дослідження наявної системи змагань з легкої атлетики в Україні ми проаналізували календарі ФЛАУ у період 2008–2019 рр. Загальна кількість змагань у календарі ФЛАУ за зазначений період часу коливалась у досить широкому діапазоні – від 51 до 173: з них 47–141 – всеукраїнські змагання та 4–51 – міжнародні. У період з 2008 до 2011 рр. кількість як всеукраїнських, так і міжнародних змагань зменшувалася з 63 до 51 та з 28 до 4 відповідно. На думку фахівців (n=31), які брали участь у анкетному опитуванні, причиною такого зменшення стали кризові явища в економіці України, що відбилося на стабільності та обсягах фінансування сфери спорту.

Починаючи з 2012 р. і до сьогодні, спостерігається позитивна динаміка зростання кількості змагань у національному календарі легкоатлетичних змагань. Загалом їх кількість зросла з 54 у 2012 до 173 в 2019 р. – відповідно кількість всеукраїнських змагань збільшилася з 49 до 141, кількість міжнародних – зросла з 5 до 32. Виявлену динаміку змагань всеукраїнських і, особливо, міжнародних змагань у календарі ФЛАУ з 2012 р. опитані фахівці пояснюють двома причинами. Перша – спорт це змагальна діяльність, організована за правилами чесного суперництва. А конкуренція за правилами – підґрунтя демократії. Такий спорт об'єктивно несе в собі потенціал побудови громадянського суспільства, суспільних взаємозв'язків. Тобто того, що необхідне Україні, аби стати європейською державою. Друга – реформа спорту потребує мінімальних витрат коштів і часу, порівняно з вирішенням інших соціальних проблем.

Для визначення сучасного стану розвитку системи змагань з легкої атлетики в Іраку був здійснений аналіз календарів Федерації легкої атлетики Іраку у період з 2009 до 2019 рр. і проводилося опитування фахівців галузі спорту (n=11).

Встановлено, що змагання з легкої атлетики у період з 2009–2019 рр. проводились у невеликій кількості – від 5 до 18 (у середньому 11 змагань щороку), що пов'язане із соціальними, культурними, політичними, економічними, кліматогеографічними властивостями країни, зі складною обстановкою на Близькому Сході, відсутністю мотивації населення країни до занять спортом.

Незначна кількість змагань всередині країни впливає на побудову підготовки і участь у змаганнях спортсменів протягом року. Легкоатлети Іраку в середньому беруть участь у змаганнях 6 разів на рік (n=22). У найголовніших змаганнях, якими для них є Азійські ігри, спортсмени беруть участь у невеликій їх кількості (3 рази до Азійських ігор і 3 рази після них), що замало для підвищення підготовленості і спортивної майстерності спортсменів.

Під час досліджень були проаналізовані виступи легкоатлетів високої кваліфікації, призерів Ігор XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро (n = 119) і чемпіонату світу ІААФ, 2017 р. (n=127), усього (n = 246).

Переможці і призери Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу виступають в

оптимальній кількості (12–14) змагань протягом року, незважаючи на розширення спортивного календаря, появу привабливих з комерційної точки зору турнірів, переважно у змаганнях високої якості із солідними призовими фондами, що проводяться за скороченою програмою в один день з невеликими інтервалами між стартами.

Проведені дослідження дозволяють доповнити дані про існування двох основних різновидів стратегії участі у змаганнях найсильніших спортсменів світу з урахуванням специфіки видів змагань з легкої атлетики.

Перша стратегія передбачає чітку орієнтацію на досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року, такий підхід притаманний більшості найсильніших легкоатлетів світу. Для її практичної реалізації характерна оптимальна кількість змагань протягом року (9–15), їх раціональний розподіл, розумно обґрунтована кількість стартів до Ігор Олімпіади (7–11).

Більшість легкоатлетів, які орієнтуються на досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року, після їх фіналів більше участі у змаганнях не беруть.

Встановлено, що з 57 призерів-чоловіків Ігор XXXI Олімпіади 30 спортсменів (53 %) вийшли на пік готовності до стартів головних змагань чотириріччя, продемонструвавши кращі спортивні результати у 2016 р. У жінок ці показники виявилися трохи нижчими порівняно з чоловіками. Так, з 62 призерок Ігор XXXI Олімпіади 26 спортсменок (42 %) найвищі результати у 2016 р. продемонстрували в Ріо-де-Жанейро, а решта максимально наблизилися до кращих результатів сезону.

Друга стратегія орієнтована на поєднання досягнення високих спортивних результатів у головних змаганнях року (Ігри Олімпіад, чемпіонати світу) з результативною змагальною діяльністю у серії змагань Діамантової ліги. Для цієї стратегії так же, як і для першої, характерними є виступи легкоатлетів високої кваліфікації в оптимальній кількості змагань протягом року і припинення змагальної практики за два-чотири тижні до головних змагань. За підсумками 2016 р. (n=96) це вдалося здійснити 17 % чоловіків і 23 % жінок.

У межах стратегічних напрямків підготовки спортсменів до змагань можна виділити три основні методичні підходи планування участі у змаганнях протягом року (рис. 2).

Перший підхід передбачає раціональний розподіл оптимальної кількості змагань (10–15) протягом року; його використовували більшість (49,6 %) легкоатлетів, які ставали переможцями і призерами чемпіонатів світу, та переможців і призерів Ігор XXXI Олімпіади (74,8 %) (рис. 2).

Другий підхід орієнтує спортсмена на високоінтенсивну змагальну діяльність протягом року (понад 16 змагань) (рік проведення чемпіонату світу – 40,2 % і рік проведення Ігор Олімпіади – 20,2 % легкоатлетів) (рис. 2). Його застосовували близько 20 % спортсменів, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції. Вони, крім змагань з бігу на 100 і 200 м, часто беруть участь в естафетному бігу 4 x 100 м, а також у багатоборстві; для них виступ в окремих видах змагань, що входять до

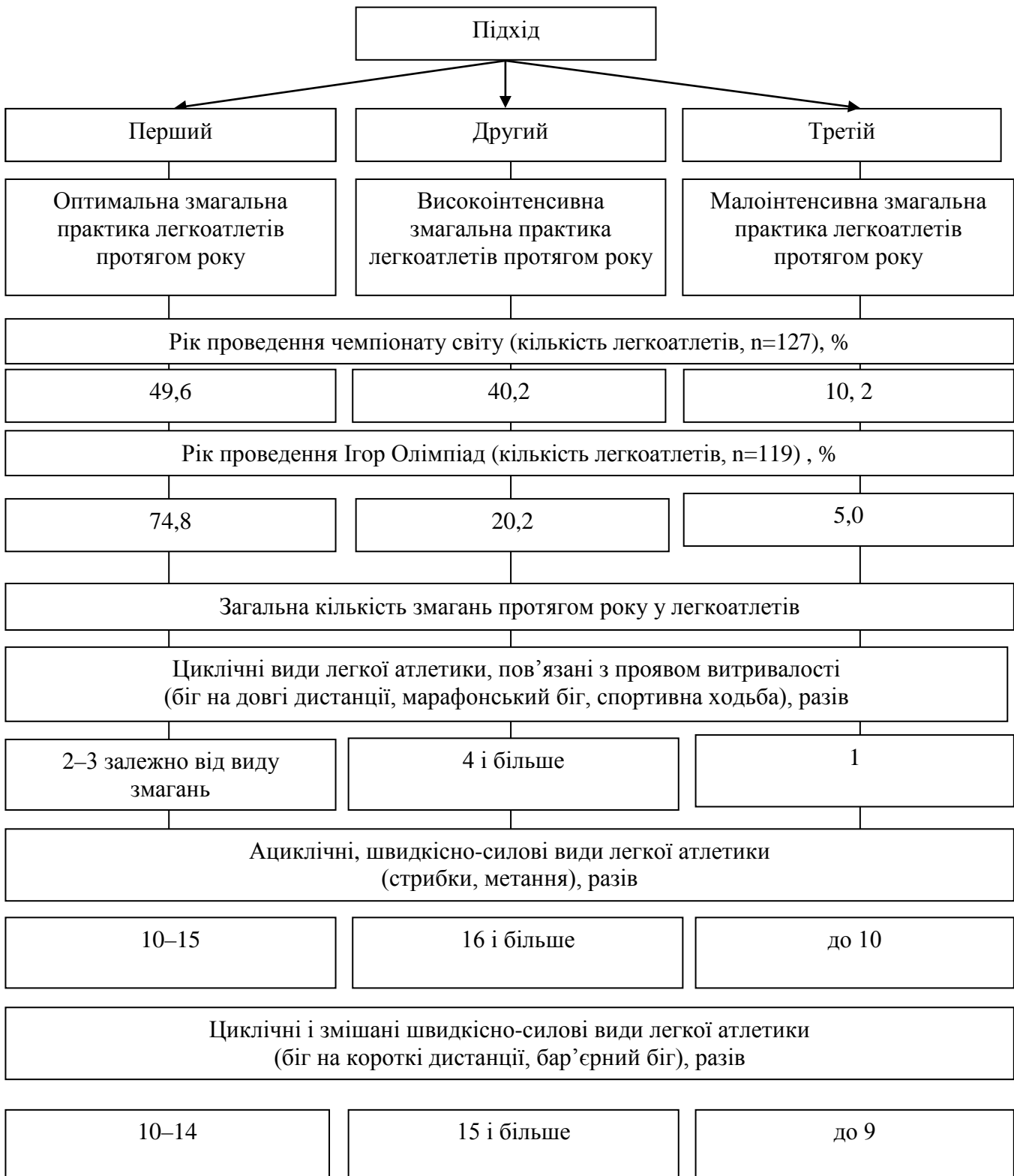


Рис. 2. Підходи до участі у змаганнях спортсменів високої кваліфікації

складу багатоборства, є важливим засобом не тільки підвищення рівня спеціальної підготовленості, а й вдосконалення технічної майстерності.

Третій підхід – малоінтенсивна змагальна практика протягом року, його застосовували 10,2 і 5,0 % легкоатлетів, залежно від року проведення Ігор Олімпіади або чемпіонату світу (рис. 2).

Основною тенденцією, що визначає ефективність спортивної підготовки в сучасних умовах, є оптимізація змагальної практики легкоатлетів високої кваліфікації (чоловіки і жінки). Оптимальна кількість змагань протягом року залежить від специфіки виду змагань і коливається у широкому діапазоні (рис. 3).

Кількість змагань

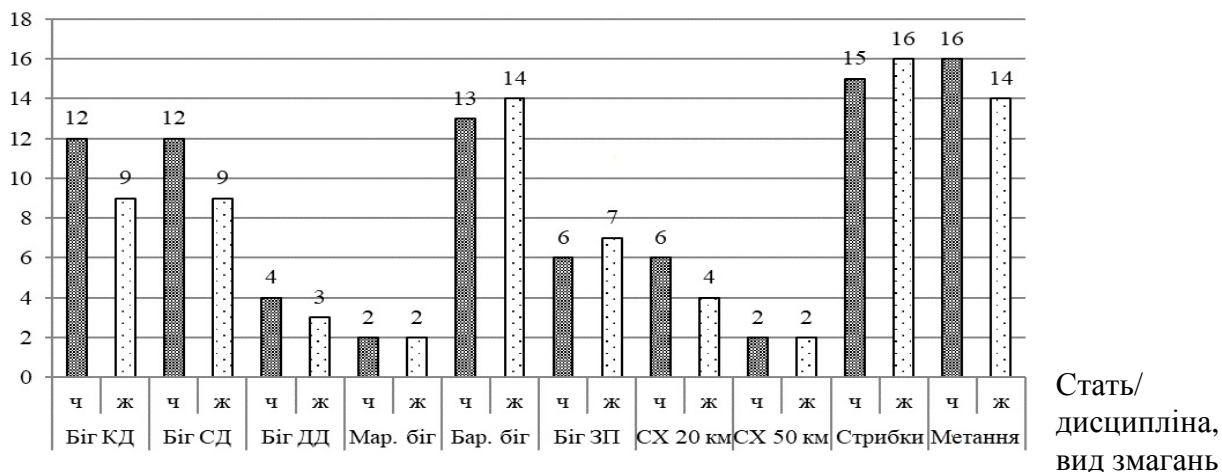


Рис. 3. Середні показники кількості змагань у призерів чемпіонатів світу у різних видах легкої атлетики (n = 127): Біг КД – біг на короткі дистанції; Біг СД – Біг на середні дистанції; Біг ДД – біг на довгі дистанції; Мар. біг – марафонський біг; Бар. біг – бар'єрний біг; Біг ЗП – біг з перешкодами; СХ 20 км – спортивна ходьба 20 км; СХ 50 км – спортивна ходьба 50 км; ч – чоловіки; ж – жінки

Середні показники участі у змаганнях сезону під час підготовки до головних змагань року (чоловіки і жінки) – 9 разів, після Ігор Олімпіади, чемпіонатів світу – 1 раз.

У четвертому розділі «Реалізація інтенсивного підходу до участі у змаганнях протягом року (на матеріалі легкої атлетики)», як результат проведених досліджень та узагальнень, розроблений алгоритм реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях легкоатлетів високої кваліфікації (рис. 4). Він передбачає вибір стратегії участі у змаганнях, використання доцільного методичного підходу до планування змагальної практики протягом року, врахування гендерних і вікових особливостей конкретного спортсмена, особливостей календаря змагань з легкої атлетики, специфіки змагальної діяльності у конкретному виді легкої атлетики в роки, коли проводяться чемпіонати світу та Ігри Олімпіад.

Підтверджена ефективність запропонованого алгоритму реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях легкоатлетів високої кваліфікації в системі річної підготовки на підставі експертного опитування 20 українських та 11 іракських фахівців сфери спорту. 19 українських та 11 іракських фахівців позитивно оцінили потенційне значення алгоритму для підвищення ефективності побудови змагальної діяльності кваліфікованих легкоатлетів. При цьому один фахівець з України оцінив його негативно, посилаючись на необхідність більш тривалих досліджень сучасних еволюційних змін у системі змагань з легкої атлетики.



Рис. 4. Алгоритм реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях легкоатлетів високої кваліфікації в системі річної підготовки: * – кількісні показники змагальної практики наведено на рис. 2.

Жоден з експертів не дав алгоритму низьку оцінку, 87 % фахівців оцінили його значущість як середню – це 18 та 9 іракських експертів.

Четверо опитаних (два українці і два іракці) оцінили значущість представленої програми як високу, виставивши бали на рівні 9 та 10.

У поясненні своєї точки зору більшість фахівців посилалися на складність практичної реалізації представленої концепції підвищення ефективності змагальної діяльності через доцільність врахування значної кількості чинників.

Оцінюючи практичну ефективність застосування інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів в системі річної підготовки за 10 бальною шкалою, 71 % респондентів оцінили рівень ефективності як середній, а 29 % – як високий: 16 українців і 6 іракців виставили середні бали, 4 українці і 5 іракських фахівців відповідно оцінили рівень як високий. Зростання відсотку високої оцінки ефективності представленої рекомендації, на думку опитаних, пояснюється тим фактом, що підвищення об'єктивізації управлінських рішень під час побудови індивідуального плану їх участі у змаганнях та плануванні змагальної практики кваліфікованих легкоатлетів протягом року позитивно вплине на ефективність підготовки до головних змагань року.

Таким чином, на підставі опитування фахівців, які працюють у системі легкоатлетичного спорту в Україні та в Іраку, можна підсумувати, що представлені рекомендації до застосування інтенсивного підходу до участі у змаганнях легкоатлетів високої кваліфікації в системі річної підготовки можуть позитивно впливати на ефективність їх змагальної діяльності протягом року та на підготовку до головних змагань року і досягнення в них найвищого спортивного результату.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» розглянуті дискусійні питання, проаналізовані результати власних досліджень, зіставлені наукові факти, отримані у ході експериментальних досліджень, з даними літератури, що дозволило виділити наукові положення трьох рівнів новизни, а саме: ті, що підтверджують, уточнюють і доповнюють, та отримані вперше.

До результатів досліджень, що **підтверджують** наявні наукові знання (В. Н. Платонов, 2013, 2015; О. К. Козлова, 2015) про залежність підвищення результативності змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах легкої атлетики, в умовах розширення спортивних календарів, від оптимізації їхньої змагальної діяльності в системі річної та багаторічної підготовки.

Результати досліджень **доповнюють і уточнюють** наявні наукові дані, що стосуються особливостей сучасної системи змагань з легкої атлетики (А. В. Балахничев, 2004; О. К. Козлова, 2012; Н. В. Добринська, 2013; А. М. Зенкова, І. О. Когут, 2013), які полягають у тенденції до розширення календаря ІААФ за рахунок включення різних змагань за персональними запрошеннями з високими призовими фондами у 2000-ні роки на 27–32 % відносно 1990-х років і відносну їх стабілізацію за кількісними показниками в останнє десятиріччя; стратегії участі у змаганнях (Л. О. Драгунов, 2007; В. О. Дрюков, 2007, 2008; В. Н. Платонов, 2013, 2015; D. Harre, 1982) з урахуванням специфіки видів легкої атлетики і сучасного календаря ІААФ; підвищення ефективності

змагальної діяльності легкоатлетів (О. К. Козлова, 2015, 2017) з урахуванням специфіки видів змагань і сучасної системи змагань.

Результати власних досліджень дозволили також виділити дані, які є **новими**, а саме: розроблений алгоритм реалізації інтенсивного підходу до участі кваліфікованих легкоатлетів у змаганнях як сукупність заданих рекомендацій, що описують порядок дій, орієнтованих на оптимізацію змагальної практики в системі річної підготовки для досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року; визначена динаміка результативності змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації в роки проведення Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу, яка сприяє успішному виступу в головних змаганнях з урахуванням особливостей сучасного календаря змагань, та обґрунтовані методичні підходи до участі у змаганнях у системі річної підготовки до головних стартів відповідно до обраної стратегії; визначені оптимальні кількісні показники змагальної практики спортсменів високої кваліфікації у процесі річної підготовки з урахуванням специфіки видів змагань легкої атлетики, віку, стажу занять, гендерних особливостей та календарів змагань; встановлена оптимальна кількість змагань у системі річної підготовки легкоатлетів залежно від використання доцільного методичного підходу для вирішення стратегічних завдань у роки проведення Ігор Олімпіади, чемпіонатів світу з урахуванням сучасного календаря змагань і специфіки видів легкої атлетики: циклічні види (біг на довгі дистанції, марафонський біг, спортивна ходьба) – 1–4 змагання; ациклічні види (легкоатлетичні стрибки, метання) – 10–15 змагань; циклічні і змішані види (біг на короткі дистанції, бар'єрний біг) – 9–15 змагань; визначені оптимальні кількісні показники змагальної практики легкоатлетів високої кваліфікації до проведення головних змагань року, які сприяють успішному виступу в головних змаганнях і їх раціональний розділ у системі річної підготовки з урахуванням сучасного календаря змагань, гендерних особливостей і специфіки легкоатлетичного виду змагань; виявлені особливості календарів України та Іраку, що принципово відрізняються за кількісними та якісними характеристиками, обумовленими традиціями, соціально-культурними чинниками довкілля.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково методичної літератури і даних мережі Інтернет показав, що проблема розширення наукових знань про змагання і участь у них кваліфікованих легкоатлетів у системі річної підготовки є актуальною і потребує наукового обґрунтування з урахуванням сучасних тенденцій у легкій атлетиці. Особливого значення набуває пошук шляхів реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів, що надало б можливість вийти на пік готовності у терміни проведення головних змагань.

2. Сучасна система змагань з легкої атлетики перебуває у безперервному розвитку та характеризується розширенням спортивних календарів, появою нових форматів і категорії змагань, що є результатом процесів глобалізації, комерціалізації та професіоналізації сучасного спорту. Показники кількості змагань у календарі ІААФ у 2000-ні роки збільшилися на 27–32 % порівняно з 1990-ми роками. Залежно

від значення, масштабів, характеру організації, фінансових та рейтингових стимулів у 2017 році з 120 змагань ІААФ визначене таке співвідношення: змагання Всесвітньої легкоатлетичної серії ІААФ – 4 %; одноденні змагання ІААФ – 25 %; змагання з бігу по шосе ІААФ – понад 45 %; Челленджер ІААФ – 20 %; зустрічі ІААФ – понад 6 %.

3. Крім глобальних процесів, які впливають на формування системи змагань з легкої атлетики, вагому роль відіграють національні традиції та особливості. Загальна кількість змагань у календарі ФЛАУ у 2008–2019 рр. коливалась у досить широкому діапазоні: з 2008 до 2011 р. спостерігалось зменшення загальної кількості змагань з 91 до 51, переважно за рахунок достовірного зменшення представництва міжнародних змагань. З 2012 р. до 2019 р. зазначається збільшення загальної кількості українських і міжнародних змагань на 11 %, у 2019 р. ці показники становили 81 і 51 відповідно.

4. Система легкоатлетичних змагань в Іраку має специфічні особливості, пов'язані із соціальними, культурними, політичними, економічними, кліматогеографічними особливостями країни. Змагання національного рівня з легкої атлетики у цій країні в останнє десятиріччя проводились у невеликій кількості – від 5 до 18 (у середньому 11 разів щороку), що пов'язане зі складними обставинами на Близькому Сході, які гальмують розвиток і популяризацію легкої атлетики в країні та впливають на участь спортсменів у змаганнях протягом року. Підготовка до головних змагань року спортсменів Іраку, якими для них є Азійські ігри, обмежується участю у шести змаганнях (n=22), що негативно впливає на використання змагань як потужного засобу підвищення підготовленості і спортивної майстерності атлетів.

5. Переможці і призери Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, бар'єрному бігу, легкоатлетичних стрибках і метаннях виступають в оптимальній кількості (12–14) змагань протягом року, незважаючи на розширення спортивного календаря, появу привабливих з комерційної точки зору турнірів, переважно у змаганнях високої якості із солідними призовими фондами, що проводяться за скороченою програмою в один день з невеликими інтервалами між стартами.

6. Під час підготовки до головних змагань року найсильніші легкоатлети світу застосовують різні стратегії участі у змаганнях.

Перша стратегія передбачає чітку орієнтацію на досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року; такий підхід притаманний більшості найсильніших легкоатлетів світу. Для її практичної реалізації характерна оптимальна кількість змагань протягом року (9–15), їх раціональний розподіл, розумно обгрунтована кількість стартів до Ігор Олімпіади (7–11), які мають другорядний характер, але найголовніше – це припинення змагальної практики в середньому за три тижні до головних змагань сезону. Більшість легкоатлетів, які орієнтувалися на досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року, після їх фіналів більше участі в змаганнях не беруть або виступають в незначній їх кількості.

Друга стратегія орієнтована на поєднання досягнення високих спортивних результатів у головних змаганнях року (Ігри Олімпіад, чемпіонати світу) з результативною змагальною діяльністю у серії змагань Діамантової ліги. Для цієї стратегії так же, як і для першої, характерними є виступи легкоатлетів високої кваліфікації в оптимальній кількості змагань протягом року і припинення змагальної практики за два-чотири тижні до головних змагань. За підсумками 2016 р. (n=96) це вдалося здійснити 17 % чоловіків і 23 % жінок.

7. У межах стратегічних напрямків підготовки спортсменів до змагань можна виділити три основні методичні підходи планування змагальної діяльності протягом року. *Перший підхід* передбачає раціональний розподіл оптимальної кількості змагань (12–14) протягом року (швидкісно-силові види легкої атлетики); його використовували більшість (49,6 %) легкоатлетів, які ставали переможцями і призерами передостаннього чемпіонату світу, та переможців і призерів Ігор XXXI Олімпіади (74,8 %). *Другий підхід* орієнтує спортсмена на високоінтенсивну змагальну діяльність протягом року (понад 15–16 змагань). У рік проведення чемпіонату світу такий підхід застосували 40,2 % спортсменів, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках, метаннях, у бігу на короткі дистанції і бар'єрному бігу, а у рік проведення Ігор Олімпіади кількість атлетів зменшилась майже в два рази – 20,2 %. *Третій підхід* – малоінтенсивна змагальна діяльність протягом року, його застосовує незначна кількість спортсменів. У роки проведення Ігор Олімпіади і чемпіонату світу 5,0 % і 10,2 % атлетів відповідно.

8. Основною тенденцією, що визначає ефективність спортивної підготовки в сучасних умовах, є оптимізація змагальної практики легкоатлетів високої кваліфікації (чоловіки і жінки). Оптимальна кількість змагань протягом року залежить від специфіки дисципліни, виду змагань легкої атлетики і коливається у широкому діапазоні: циклічні види (біг на довгі дистанції, марафонський біг, спортивна ходьба) – 1–4 змагання; циклічні і змішані види (біг на короткі дистанції, бар'єрний біг) – 9–15 змагань; ациклічні види (легкоатлетичні стрибки, метання) – 10–15 змагань.

9. Оптимальні кількісні показники змагальної практики легкоатлетів високої кваліфікації до проведення головних змагань року, які сприяють успішному виступу в головних змаганнях з урахуванням гендерних особливостей і специфіки легкоатлетичної дисципліни, виду змагань, такі: біг на короткі дистанції – 5 і 4 змагань (чоловіки і жінки); біг на середні дистанції – 7 і 5; біг на довгі дистанції – 2 і 1; біг 42,195 км – 1 і 1; бар'єрний біг 6 і 7; біг з перешкодами – 3 і 4; спортивна ходьба 20 км – 4 і 1; спортивна ходьба 50 км – 1 і 1; легкоатлетичні стрибки – 9 і 11, легкоатлетичні метання – 9 і 11 відповідно.

10. За кількістю змагань у різних вікових групах легкоатлетів існують статистично не значущі відмінності. Середні оптимальні кількісні параметри участі у змаганнях протягом року атлетів молодіжного та юніорського віку у швидкісно-силових видах легкої атлетики (19–22 роки) становили $\bar{X} = 12$, $S = 3$ рази (чоловіки); $\bar{X} = 14$, $S = 6$ разів (жінки), у спортсменів 23–27 років – $\bar{X} = 14$, $S = 5$ разів (чоловіки);

та $\bar{X} = 13$, $S = 5$ разів (жінки), у атлетів 28 років і старших – $\bar{X} = 15$, $S = 4$ рази і $\bar{X} = 14$, $S = 5$ разів відповідно. Індивідуальні показники кількості змагань у легкоатлетів – призерів чемпіонату світу (чоловіки і жінки) – коливалися у досить широких діапазонах, що визначається не тільки віком спортсмена, а також періодизацією річної підготовки та індивідуальною стратегією підготовки до головних змагань протягом року і вибором методичного підходу.

11. Легкоатлети високої кваліфікації в сучасних умовах під час планування процесу підготовки і складання індивідуального плану змагальної діяльності, готуючись до чемпіонатів світу та Ігор Олімпіад, використовують інтенсивний підхід до участі у змаганнях, реалізація якого передбачає вибір стратегії участі у змаганнях, використання доцільного методичного підходу планування змагальної практики протягом року, врахування гендерних та вікових особливостей конкретного спортсмена, врахування особливостей міжнародного і національного календаря змагань, специфіки виду легкої атлетики, особливостей планування участі у змаганнях протягом року у структурі чотирирічних олімпійських циклів. Під час складання індивідуального плану участі у змаганнях визначають оптимальну кількість змагань у системі річної підготовки, їх раціональний розподіл протягом року до головних стартів.

12. Під час проведеної роботи розроблено алгоритм реалізації інтенсивного підходу до участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів. Алгоритм є складною структурою і передбачає вибір стратегії участі у змаганнях, використання одного з трьох методичних підходів до планування змагальної діяльності протягом року, врахування гендерних і вікових особливостей конкретного спортсмена, коригування індивідуального плану участі у змаганнях відповідно до особливостей міжнародного та національного календарів змагань, специфіки змагальної діяльності у конкретному виді легкої атлетики в роки, коли проводяться чемпіонати світу та Ігри Олімпіад, а також особливостей змагальної діяльності в системі підготовки у чотирирічних олімпійських циклах. При цьому якісні характеристики інтенсивного підходу під час складання індивідуального плану участі у змаганнях визначають кількість змагань у системі річної підготовки, їх раціональний розподіл протягом року, участь спортсменів в оптимальній кількості змагань під час підготовки до головних стартів та індивідуальну стратегію підготовки.

Реалізація отриманих результатів дозволяє застосовувати короткотермінове планування частих виступів у змаганнях як одного з найефективніших способів підготовки легкоатлетів високої кваліфікації, які добре пристосовані до звичних напружених навантажень тренувального і змагального характеру у процесі щорічної підготовки.

Результати проведених досліджень окреслюють напрямки подальшої пошукової роботи на підставі поєднання знань про особливості сучасної системи змагань, змагальної діяльності та тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у легкій атлетиці у сучасних умовах.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні результати дисертації

1. Козлова Е, Мухаммед Фахми Рабін. Динамика результативности соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира в течение олимпийского года. Наука в олимпийском спорте. 2016;4:23-34. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.

2. Козлова О, Мухаммед Фахмі Рабін Х. Система змагань з легкої атлетики (реформація, сучасний стан). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;2:27-31. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.

3. Рабін Мохаммед Фахмі. Стан розвитку системи змагань з легкої атлетики в Іраку (сучасність, проблеми). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;5(99):139-43. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

4. Мухаммед Фахмі Рабін Х. Методичні підходи до участі у змаганнях легкоатлетів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;1:25-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Козлова О, Рабін Мохаммед Фахмі. Змагання в системі річної підготовки легкоатлетів високої кваліфікації. Наука в олимпийском спорте. 2019;1:10-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Мохаммед Фахмі Рабін Х. Сучасна система змагань з легкої атлетики. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ: НУФВСУ; 2017. с. 142-3. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2017_na_sayt.pdf

2. Мохаммед Фахмі Рабін Х. Змагання з легкої атлетики Іраку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 11-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 28-9. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf

3. Мухаммед Фахмі Рабін Х, Козлова ОК. Участь у змаганнях елітних легкоатлетів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 149-50. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyyi-ta-seminary>

Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження та узагальненні даних.

АНОТАЦІЇ

Мохаммед Фахмі Рабін. Реалізація інтенсивного підходу до участі кваліфікованих спортсменів у змаганнях у системі річної підготовки (на матеріалі легкої атлетики). – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020.

Дисертація присвячена актуальній науковій проблемі – реалізації інтенсивного підходу участі до змагань кваліфікованих легкоатлетів.

У процесі дослідження обґрунтовано інтенсивний підхід до участі кваліфікованих легкоатлетів у змаганнях. Практична реалізація інтенсивного підходу передбачає вибір раціональної стратегії участі у змаганнях, використання доцільного підходу до планування змагальної діяльності протягом року, врахування гендерних і вікових особливостей конкретного спортсмена, коригування індивідуального плану участі у змаганнях відповідно до особливостей міжнародного та національного календарів змагань, специфіки змагальної діяльності у конкретному виді легкої атлетики в роки, коли проводяться чемпіонати світу та Ігри Олімпіад. Визначена динаміка результативності змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації в роки проведення Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу, яка сприяє успішному виступу в головних змаганнях з урахуванням особливостей сучасного календаря змагань, та обґрунтовані методичні підходи до участі у змаганнях у системі річної підготовки до головних стартів відповідно до обраної стратегії; визначені оптимальні кількісні показники змагальної практики спортсменів високої кваліфікації у процесі річної підготовки з урахуванням специфіки видів змагань легкої атлетики, віку, стажу занять, гендерних особливостей та календарів змагань; встановлена оптимальна кількість змагань у системі річної підготовки легкоатлетів залежно від використання доцільного методичного підходу для вирішення стратегічних завдань у роки проведення Ігор Олімпіади, чемпіонатів світу з урахуванням сучасного календаря змагань і специфіки видів легкої атлетики; визначені оптимальні кількісні показники змагальної практики легкоатлетів високої кваліфікації до проведення головних змагань року, які сприяють успішному виступу в головних змаганнях, і їх раціональний розподіл у системі річної підготовки з урахуванням сучасного календаря змагань, гендерних особливостей і специфіки легкоатлетичного виду змагань; виявлені особливості календарів України та Іраку, що принципово відрізняються за кількісними та якісними характеристиками, обумовленими традиціями, соціально-культурними чинниками довкілля.

Ключові слова: легка атлетика, інтенсивний підхід, змагання, змагальна діяльність, легкоатлети високої кваліфікації, річна підготовка.

ANNOTATIONS

Mohammed Fahmi Rabeen. Realization of an intensive approach to the participation of qualified athletes in competitions in the system of annual training (based on athletics). – On the rights of the manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of sciences in physical training and sports on a specialty 24.00.01 – olympic and professional sports. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2020.

The problem of modern system of competitions in athletics and competitive practice of highly qualified athletes in the process of annual training, which is due to evolutionary processes in modern sports is considered in the dissertation.

Based on the analytical and investigational research, an algorithm for implementing an intensive approach to the qualified athletes participation in competitions is developed as a set of recommendations describing the procedure aimed at optimizing competitive practice in the annual training system to achieve the highest results in the main competitions of the year. Practical implementation of the intensive approach involves the choice of a rational strategy for participation in competitions, the use of appropriate approach in competitive activities planning during the year, taking into account gender and age characteristics of a particular athlete, adjusting individual plan for participation in competitions according to international and national competitions calendar, the specifics of competitive activity in a particular type of athletics in the years when the world championships and the Olympic Games are held, as well as the peculiarities of competitive activity in the training system in the four-year Olympic cycles; specified dynamics of the competitive activities effectiveness of highly qualified athletes during the Olympic Games and world championships, which forwards to successful performance in the main competitions, taking into account the peculiarities of the competitions modern calendar and substantiated methodological approaches to participation in competitions in the annual training strategies; specified the optimal quantitative indicators of competitive practice of highly qualified athletes in the process of annual training, giving the specific features of the types of athletics competitions, age, experience, gender and competition calendars; determined the optimal number of competitions in the system of annual training of athletes depending on the use of efficient methodological approach to solve strategic tasks during the Olympic Games, world championships, giving the specific features the modern calendar of competitions and particular type of athletics: specified the optimal quantitative indicators of competitive practice of highly qualified athletes before the main competitions of the year, which forwards to successful performance in the main competitions, and their rational division in the annual training system taking into account the modern competition calendar, gender and particular type of athletics; identified the distinguishing characteristic of the calendars of Ukraine and Iraq, which are fundamentally different in quantitative and qualitative characteristics, due to traditions, socio-cultural environmental factors.

Key words: sport, athletics, intensive approach to competition, competitive activity, highly qualified athletes, annual training.

Підписано до друку 02.03.2021 р. Зам № 90
Формат 60x84 1/16. Папір офісний. Друк – цифровий
Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 0,9.
Друк ЦП «КОМПРИНТ». Свідоцтво ДК № 4131 від 04.08.2011 р.
м. Київ, вул. Предславинська, 28
095-941-84-99, 067-209-54-30
email: komprint@ukr.net