

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**КОЗЛОВА ОЛЕНА КОСТЯНТИНІВНА**

УДК: 796.42.071.4+796.015

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В УМОВАХ  
ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ  
(НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)**

24. 00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2013

Дисертацією є рукопис

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

**Науковий консультант** доктор педагогічних наук, професор  
**Платонов Володимир Миколайович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, радник ректора

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Шинкарук Оксана Анатоліївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, директор науково-дослідного інституту;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Костюкевич Віктор Митрофанович**, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, завідувач кафедри спортивних ігор;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Козіна Жаннета Леонідівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри циклічних видів спорту та спортивних ігор

Захист відбудеться 28 лютого 2013 р. о 12.30 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д. 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Із дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 26 січня 2013 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

В. І. Воронова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** У наш час сформувалася цілісна система знань у сфері теорії та методики підготовки спортсменів, яка знайшла своє відображення у фундаментальних працях вітчизняних і зарубіжних фахівців (М.Г. Озолін, 1949–2006; Л.П. Матвеев, 1965–2001; Д. Харе, 1971; В.М. Платонов, 1984–2011; Ц. Желязков, Д. Дашева, 2002 та ін.). На її формування значно вплинули теоретичні й експериментальні дослідження у суміжних галузях наукового пізнання: анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія та психологія спорту. Сьогодні досягнення вітчизняної теорії та методики спортивної підготовки визнані у всьому світі.

Велика кількість вітчизняних і зарубіжних дослідників визначили і вирішили цілу низку актуальних питань, що стосуються підготовки спортсменів високої кваліфікації (В.М. Костюкевич, 2009; Ж.Л. Козіна, 2010; О.А. Шинкарук, 2011); у різних дисциплінах легкої атлетики: біг на короткі дистанції і бар'єрний біг (Т.П. Юшкевич, 1991; Г.М. Максименко, 2007; В.Н. Yushko, 1994; С. Hart, 2000; J. Schiffer, 2009); біг на середні та довгі дистанції (В.О. Сіренко, 1990; В.М. Селуянов, 2007; E. Arcelli, R. Canova, 2000; P. Pfitzinger, S. Douglas, 2007; Peter J. L. Thompson, 2009); легкоатлетичні стрибки (А.І. Пьянзін, 2004; Р.Ф. Ахметов, 2006; В.І. Бобровник, 2007; D. Hayes, 2000; G.-P. Brüggemann, 2006; R. Fleischmann, 2004); легкоатлетичні метання (А.П. Бондарчук, 2007; Є.П. Врублевський, 2008; В. Collyer, 2011); багатоборство (В.Д. Поліщук, 2000; В. Вістера, 2006). Водночас без уваги залишається проблема підготовки спортсменів високої кваліфікації з урахуванням тенденції сучасного етапу розвитку легкої атлетики – професіоналізації.

Під впливом професіоналізації і комерціалізації принципи аматорського спорту в його традиційному розумінні, які склали підґрунтя Статуту Міжнародної федерації легкої атлетики (ІААФ) при її створенні і на яких ґрунтувалося функціонування світової легкої атлетики, прийшли у протиріччя з реаліями її сучасних форм розвитку, що стало основою для проведення якісних організаційних і правових змін. На Конгресі ІААФ у 2001 р. було прийнято одностайне рішення про перейменування Міжнародної аматорської федерації легкої атлетики у Міжнародну асоціацію легкоатлетичних федерацій (ІААФ).

Визначальною рисою спортивного руху сьогодення стало те, що в умовах професіоналізації та комерціалізації спорту значно розширився спортивний календар (майже 500 змагань з легкої атлетики різного рівня на рік). Комерційна спрямованість сприяла появі змагань за персональними запрошеннями, в яких призові фонди складають великі суми грошей, зміні правил і регламентів, реклами, організації маркетингових заходів, що дозволяють отримувати прибутки. Зацікавленість до них визначається очікуваною високою якістю змагальної діяльності учасників. Тому організатори запрошують для участі у змаганнях обмежене коло найбільш популярних спортсменів, лідерів сезону і створюють умови, що сприяють демонстрації найвищих спортивних результатів. Більшість легкоатлетів, ігноруючи закономірності становлення готовності до вищих досягнень, стали виступати у численних стартах зі значними призовими фондами, високим рівнем мотивації, що часто вступає у протиріччя з цілеспрямованою підготовкою до Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу. За останні десятиріччя принципово змінилася система змагань з легкої атлетики,

її реформація продовжується і сьогодні, що пов'язане з прагненням ІААФ упорядкувати календар і структуру статусів міжнародних комерційних турнірів, сприяти участі «зірок» світової легкої атлетики не лише в європейських, але і в американських та азійських стартах, привнести до легкої атлетики елемент регулярності, властивий командним видам спорту або біатлону, проте це залишається не вивченим і не враховується при підготовці спортсменів високої кваліфікації, а рекомендації часто будуються на матеріалі 80-років ХХ ст. Важливим є вивчення змагальної діяльності як системоутворювального чинника для побудови підготовки у цілому, тому необхідно узагальнити досвід участі у змаганнях найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються у різних дисциплінах і видах у сучасних умовах з урахуванням всіх змін, які відбуваються у системі змагань з легкої атлетики.

Під впливом процесів професіоналізації та комерціалізації струнка система поглядів на підготовку спортсменів високої кваліфікації, сформована у легкій атлетиці багатьма поколіннями фахівців, перестала задовольняти запити спортивної практики, набула хаотичного характеру і стала підкорятися календарю змагань, який у паузах між змаганнями значною мірою заповнюється на розсуд тренера і спортсмена, не маючи під собою серйозного наукового підґрунтя. Проблема раціональної підготовки спортсменів високої кваліфікації посилюється жорсткою політикою Всесвітнього антидопінгового агентства, впровадженням позазмагального тестування, розширенням програми Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу за рахунок введення потрійного стрибка, стрибка з жердиною, метання молота і бігу на 3000 м з перешкодами у жінок. Зросла кількість випадків спортивного травмування легкоатлетів, що обумовлене цілою низкою об'єктивних причин: нераціональною змагальною практикою і побудовою тренувального процесу між змаганнями, застосуванням стимулювальних препаратів, часто не якісним харчуванням, незадовільним станом спортивних споруд, що потребує подальшого поглибленого вивчення і вирішення складних питань сьогодення.

Спортивна практика останніх років переконливо свідчить про зменшення випадків демонстрації найкращих спортивних результатів у головних змаганнях року. Це, з одного боку, вимагає уточнення структури і змісту річної підготовки, які апробовані багатьма поколіннями легкоатлетів, а з іншого, – потребує розробки компромісних моделей річної підготовки, що дозволяють поєднати успішні виступи у Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу з престижними змаганнями за персональними запрошеннями. Ця проблема є дуже актуальною для спортсменів України, тому що успішна участь в змаганнях розглядається як реалізація однієї з найважливіших складових соціальної політики держави, яку вони представляють на найзначніших міжнародних форумах.

Актуальність дисертаційного дослідження полягає у необхідності систематизації наявного масиву знань про систему змагань, змагальну діяльність найсильніших легкоатлетів світу, спортивне тренування, чинники підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів і упорядкування його у цілісну систему з урахуванням професіоналізації спорту.

Актуальність зазначеної проблеми, її соціальна значущість зумовили вибір теми дисертаційного дослідження та визначили його мету і завдання.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр.». Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 1.4.7. «Удосконалення технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у процесі багаторічної підготовки», № державної реєстрації 0101U006316 (автор брав безпосередню участь у розробці теми як співвиконавець), «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.», Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.4. «Удосконалення спортивного тренування легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки», № державної реєстрації 0106U010769 (автор – співкерівник теми), «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.». Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.2. «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики)», № державної реєстрації 0111U001721 (автор – керівник теми).

**Мета дослідження** – удосконалення підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики на підґрунті визначення характерних особливостей сучасної системи змагань і змагальної діяльності найсильніших легкоатлетів світу, виявлення тенденцій у спортивному тренуванні, систематизації чинників підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності, розробки моделей річної підготовки до головних змагань року.

**Завдання дослідження.**

1. Вивчити сучасний стан проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики на підставі аналізу науково-методичної літератури й узагальнення передового практичного досвіду.

2. Визначити характерні особливості системи змагань і змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики.

3. Виявити тенденції побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у різних дисциплінах легкої атлетики на сучасному етапі.

4. Провести аналіз чинників підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації.

5. Обґрунтувати теоретико-методичні положення підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики.

6. Розробити моделі річної підготовки спортсменів високої кваліфікації до головних змагань року в умовах професіоналізації легкої атлетики.

**Об'єкт дослідження** – система підготовки і змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики.

**Предмет дослідження** – спортивні змагання, змагальна діяльність легкоатлетів високої кваліфікації, спортивне тренування, чинники підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності, періодизація річної підготовки в умовах професіоналізації.

**Методологія дослідження** включала три практичних рівня: загальнонауковий (діалектика), конкретно науковий (системний підхід), сукупність методів, що належать до окремої науки і суміжних дисциплін. Базовою методологічною настановою наукового дослідження стало об'єднання у систему накопичених знань про підготовку спортсменів високої кваліфікації з урахуванням професіоналізації спорту.

Теоретичним підґрунтям дослідження стали основні положення теорії спорту і наукові дані, що отримані при розробці різних складових системи підготовки:

- система підготовки спортсменів у олімпійському спорті (М.Г. Озолін, 1970, 2006; Л.П. Матвеєв, 1991, 2001; В.М. Платонов, 2004, 2012);
- підготовка національних команд у країнах, що посідають провідні позиції у світовому спорті (Х. Дігель, 2005; В.М. Платонов, 2009; Ю.О. Павленко, 2011);
- історичні, соціально-політичні, правові й економічні аспекти олімпійського і професійного спорту (С.І. Гуськов, 1992; 2000; В.М. Платонов, 1997–2009);
- система змагань і змагальна діяльність у спорті (Ф.П. Суслов, 1999, 2007; А.І. Колесов, 2003; В.М. Платонов, 2004);
- періодизація спортивної підготовки спортсменів високої кваліфікації протягом року (Л.П. Матвеєв, 1964, 1977–2001; М.Г. Озолін, 1970, 2006; Д. Харре, 1971; В.М. Платонов, 1984, 2004, 2007, 2012; Ф.П. Суслов 1990–2000; К. Жалов, 2005; А. Ekkart, 2009);
- розвиток і вдосконалення рухових якостей (В.М. Заціорський, 1968; 2009; В.В. Кузнецов, 1970; Л.П. Матвеєв, 1977; Ю. Хартман, Х. Тюннеманн, 1988; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; В.М. Платонов, 2004; D. Sandler, 2005; А. Tyson, 2005; F. Delavier, 2010);
- удосконалення технічної майстерності (В.М. Д'ячков, 1972; А. М. Лапутін, 2001; 2007; М.П. Шестаков, 2003; В.І. Бобровник, 2005);
- психологічна підготовка спортсменів (Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд, 2001; В.М. Платонов, 2004; І.П. Волков, 2005; В.Р. Малкін, 2008; А.В. Родіонов, 2004);
- підготовка й адаптація спортсменів у різних кліматичних, географічних і погодних умовах (М.М. Булатова, В.М. Платонов, 1996; 2008; Ф.П. Суслов, Є.Б. Гіппенрейтер, Ж.К. Холодов, 1999; А.І. Колесов, М.А. Ленц, Є.О. Разумовський, 2003);
- допінг і застосування різних ергогенних засобів у системі підготовки і змагальній діяльності спортсменів (М. Уільямс, 1997; В.М. Платонов, 2003; А.І. Schneider, Fan Hong, 2007);
- спортивні травми (П.А. Ф.Х. Ренстрем, 2003; В. М. Платонов, 2004; В. М. Гладков, 2007; В. М. Левенець, 2008; С. Кроше, 2009; J. Schiffer, 2009; L. Peterson, 2001);
- харчування спортсменів (О.О. Борисова, 2005; К.А. Розенблюм, 2006; L. Burke, R. Maughan, 2007);
- спортивне тренування у різних дисциплінах легкої атлетики (Л.С. Хоменков, 1987; В.Б. Попов, 1988; Е. Арселлі, Р. Канова, 2000; І.А. Тер-Ованесян, 2000; М.Г. Озолін, 2006; В.М. Селуянов, 2007; Пітер Дж. Л. Томпсон, 2009; G. A. Carr, 1999; W. Killing, 2004; G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald, 2008).

#### **Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet, законодавчих актів і програмних документів;
- аналіз і узагальнення календарів, протоколів, рейтингів змагань, змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації;
- аналіз і узагальнення передового практичного досвіду підготовки збірних команд, найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються у різних дисциплінах і видах легкої атлетики (опитування тренерів і спортсменів);

- історичний метод;
- моделювання;
- методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у розробці наукових положень та отриманні нових висновків у сфері спорту вищих досягнень, що в сукупності вирішують важливу наукову проблему підготовки спортсменів високої кваліфікації з урахуванням особливостей сучасного етапу розвитку спорту – професіоналізації – і мають цінність для спортивної практики (підвищують ефективність змагальної та тренувальної діяльності).

У результаті наукових досліджень у дисертації вперше:

– систематизовано легкоатлетичні змагання різних форматів, визначено їхні ієрархічні рівні;

– виявлено тенденції розвитку сучасної системи змагань в умовах професіоналізації легкоатлетичного спорту;

– узагальнено досвід участі у змаганнях найсильніших спортсменів світу (призери Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, рекордсмени світу – чоловіки і жінки), які спеціалізуються у різних дисциплінах і видах легкої атлетики, з урахуванням сучасного календаря змагань, динаміки спортивних результатів, місць, які вони посіли, показників змагальної практики; виявлено загальні тенденції, що характерні для сучасного етапу розвитку спорту вищих досягнень, та на цьому підґрунті сформовано раціональну систему змагальної діяльності спортсменів;

– обґрунтовано теоретико-методичні положення підготовки спортсменів високої кваліфікації з урахуванням сучасного етапу розвитку легкоатлетичного спорту – професіоналізації, що базуються на специфічних принципах спортивної підготовки, біологічних знаннях і спрямовані на формування специфічного способу життя атлетів при збалансованості усіх складових протягом 24 год. на добу, гармонійному співвідношенні змагальної діяльності, спортивного тренування, позатренувальних чинників при підвищенні ефективності спільної діяльності фахівців різного профілю з орієнтацією легкоатлетів на збереження здоров'я і профілактику травматизму в процесі тренувальної та змагальної діяльності і поза нею;

– розроблено моделі річної підготовки спортсменів високої кваліфікації, що базуються на теорії періодизації, біологічних знаннях у сфері спорту, досвіді підготовки спортсменів різних країн з урахуванням організаційно-керівних змін у системі змагань, тенденцій побудови тренувального процесу, засобів педагогічної дії профілактики травматизму, специфіки змагальної діяльності, що дозволяє комплексно вирішувати завдання планомірної підготовки до головних змагань року і підвищувати ефективність змагальної діяльності у престижних легкоатлетичних турнірах за персональними запрошеннями з орієнтацією на збереження спортивного довголіття;

– для підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності розроблено різні варіанти побудови мікроциклів, які складаються з кількох змагань протягом тижня, що сприяють забезпеченню оптимальних умов для протікання відновлювальних і адаптаційних процесів в організмі легкоатлетів високої кваліфікації, у тому числі з урахуванням далеких перельотів.

Розширено і доповнено уявлення про змагальну діяльність спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у різних дисциплінах і видах легкої атлетики,

у процесі річної і багаторічної підготовки, і визначено її взаємозв'язок з віком; побудову тренувального процесу на певних етапах розвитку легкоатлетичного спорту в різних дисциплінах; систему чинників підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності у сучасних соціально-економічних умовах розвитку спорту вищих досягнень; структуру і зміст річної підготовки з урахуванням сучасної системи змагань на підставі раціонального співвідношення засобів різної переважної спрямованості, що включають педагогічні засоби профілактики травматизму, застосування гіпергравітаційних стимуляторів, які дозволяють інтегрально удосконалювати фізичні якості і техніку рухових дій; індивідуалізацію побудови тренувального процесу з урахуванням прояву у змагальній діяльності швидкісного, силового і швидкісно-силового компонентів підготовленості (на прикладі легкоатлетичних стрибків).

**Практична значущість отриманих результатів** полягає в тому, що концептуальні положення підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкоатлетичного спорту трансформовано у конкретні пропозиції, які стосуються раціонального планування участі спортсменів у змаганнях, побудови тренувального процесу з урахуванням індивідуального вибору тренувальних засобів різної переважної спрямованості, профілактики травматизму, впровадження інноваційних технологій, використання чинників підвищення ефективності змагальної та тренувальної діяльності, моделей річної підготовки до головних змагань року.

Результати дослідження впроваджено у практику підготовки спортсменів національної збірної команди України з легкої атлетики, Державної (м. Київ) і обласної (м. Житомир) шкіл вищої спортивної майстерності, в діяльність федерацій легкої атлетики України і м. Києва. Основні положення дисертаційної роботи стали підґрунтям удосконалення навчальних дисциплін: «Теорія і методика викладання обраного виду спорту», «Легка атлетика», «Теорія і методика спортивної підготовки в легкій атлетиці», – у вигляді монографії і наукових публікацій, навчальної програми для магістрів «Позатренувальні і позазмагальні чинники у системі спортивної підготовки у легкій атлетиці», змісту курсів лекцій, практичних і семінарських занять для студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, про що свідчать акти впровадження.

Результати дослідження можуть бути використані у загальній системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті, практичній діяльності державних структур, навчальних закладів, спортивних організацій, у процесі підготовки легкоатлетів – членів національної збірної команди України – для підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності при виході на пік готовності у головних змаганнях року.

**Особистий внесок здобувача** в опубліковані зі співавторами наукові праці полягає в аналізі, обговоренні фактичного матеріалу і теоретичному їх узагальненні. Внесок співавторів визначається участю в організації досліджень окремих наукових напрямків, допомогою в обробці матеріалів, їх частковому обговоренні й участю в дискусіях і «круглих столах».

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні положення, методологія, новизна роботи доповідалися на міжнародних конгресах і конференціях: IX Міжнародний науковий конгрес «Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх»



(Київ, 2005); XIV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2010), Міжнародна наукова конференція «Track & Field Athletics and Science» (Софія, 2010), Міжнародна наукова конференція «Актуальні проблеми методології підготовки кваліфікованих спортсменів» (Кишинів, 2010), Міжнародна науково-практична конференція «Проблеми підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності в спорті» (Мінськ, 2008), Міжнародні науково-практичні конференції молодих вчених (Київ, 2008, 2009, 2010), Міжнародна науково-практична конференція «Тренувальні і змагальні навантаження у сучасному спорті» (Київ, 2011), IV Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, 2012), Міжнародна конференція зі спортивної медицини «Жінка, спорт і здоров'я» (Київ, 2012), науково-практичні семінари для тренерів з легкої атлетики (2007–2012), щорічні науково-методичні конференції Національного університету фізичного виховання і спорту України кафедр теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів, легкої атлетики, велосипедного і зимових видів спорту (2007–2012).

**Публікації.** Матеріали дисертаційної роботи відображено в 64 наукових публікаціях, з яких – 1 монографія, 35 статей у фахових виданнях України, 23 роботи апробаційного характеру та 5 науково-методичних посібників і праць, що додатково відображають результати дисертаційного дослідження.

**Структура та обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, семи розділів, висновків, списку використаної літератури (всього 636 джерел, з них – 138 зарубіжних) і додатка (окремою книгою); викладена на 400 сторінках основного тексту, ілюстрована 60 таблицями і 105 рисунками.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі шляхом критичного аналізу і порівняння з відомими рішеннями обґрунтовано актуальність теми і доцільність дисертаційного дослідження у сфері олімпійського спорту (на прикладі легкої атлетики); вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, а також методологію і методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок здобувача у опублікованих зі співавторами працях, представлено інформацію про апробацію результатів дослідження, публікації за темою дисертації.

У першому розділі дисертації «**Проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики**» у результаті теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури (С.І. Гуськов, В.М. Платонов, 2000; В.М. Платонов, 2004; М.Г. Озолін, 2006; Ф.П. Суслов, 2007) встановлено, що однією з основних тенденцій, яка визначає на сучасному етапі розвиток спорту вищих досягнень, є професіоналізація. Термін «професіоналізація» розглядається як процес опанування необхідних професійних знань, умінь і навичок, адаптацію до професійного середовища, а професіоналізм є його результатом, показником успішності здійснення (В.А. Цвик, 2006). Професіоналізації в олімпійському спорті сприяла політика Міжнародного олімпійського комітету (МОК), ІААФ. У жовтні 1985 р. на засіданні МОК з представниками міжнародних спортивних федерацій

і національних олімпійських комітетів було обговорено «Кодекс атлета», запропонований замість правила 26. Це означало, що будь-який спортсмен, який керується Хартією і Кодексом, може бути допущений до Ігор Олімпіад.

Легкоатлетичний спорт розвивається шляхом професіоналізації у двох напрямках.

*Перший напрямок* пов'язаний з формуванням професій. В Україні з 1992 р. введено професію спортсмена-інструктора. Основні його права і обов'язки встановлюються відповідно до чинного законодавства і Положення про штатну національну збірну команду України з видів спорту, що затверджено наказом Міністра України у справах молоді і спорту від 20.05.1992 р. № 16/5. Під впливом процесів професіоналізації у системі стосунків між спортсменами і тренерами з'явилися менеджери (представники спортсменів), послуг яких легкоатлети ще 20–30 років тому не потребували, що знайшло законодавче відображення у Правилах і Регламентах ІААФ. Їхній вплив на підготовку спортсменів має іноді складний і суперечливий характер. Неодноразово фахівцями підкреслювалося, що саме менеджери унеможлилювали планомірну підготовку до головних змагань найсильніших спортсменів світу, пропонуючи з комерційних міркувань виступити у змаганнях за персональними запрошеннями (А.І. Колесов, 2004; В.М. Платонов, 2004). Професіоналізація легкоатлетичного спорту сприяла тому, що в елітних спортсменів з'явилися агенти з фінансів, які вирішують питання вкладення і інвестування грошей; агенти, які займаються рекламою, пошуком спонсорів і контактами з ними. Вони користуються послугами юристів (податки, законодавча база), менеджерів, які відповідають за їхню діяльність: вибір змагань, засобів і якість переїздив, місце й умови проживання.

*Другий напрямок* – прояв у легкоатлетичному спорті характерних особливостей, властивих професійному спорту, мета якого – створювати спортивне видовище, а основна функція – приносити прибуток. У цьому напрямку легкоатлетичний спорт успішно розвивається за рахунок підвищення ефективності системи маркетингу, отримання прибутків від продажу прав спонсорської діяльності при укладанні контрактів з провідними світовими корпораціями; розвитку системи змагань і підвищення інтересу глядачів, телевізійного висвітлення турнірів і вкладення капіталу. У межах цього напрямку в легкій атлетиці відбувається:

- формування легкоатлетичної еліти з видатних спортсменів. Для їх популяризації як і у професійному спорті використовують не лише показники спортивної майстерності, а і спосіб життя, захоплення, прибутки;
- реформація змагань (йдеється про абсолютно новий продукт на спортивному ринку – змагання, що проводяться за сучасними правилами представлення видовищ для глядачів і телеглядачів, у яких беруть участь найсильніші легкоатлети світу);
- орієнтація на ті види легкої атлетики, які найбільш популярні серед глядачів.

У нових соціально-економічних умовах багато положень, які стосуються легкоатлетичного спорту, увійшли у протиріччя з реаліями сьогодення, що спричинило внесення доповнень і поправок у Правила і Регламенти ІААФ. З'явилися правила, що відображають актуальні проблеми сьогодення (грошові виплати спортсменам, робота представників спортсменів, рекламних агентств тощо). Так, на підставі Правила 6 ІААФ «Виплати спортсменам» атлети можуть отримувати готівку або матеріальну

винагороду за участь у будь-якому легкоатлетичному змаганні, або за зайнятість в іншому комерційному заході, що стосується легкої атлетики. Це сприяло тому, що легкоатлети за участь у змаганнях (чемпіонати світу, різні змагання за персональними запрошеннями) отримують грошові винагороди. Матеріальне стимулювання спортивної діяльності сприяло збільшенню змагальної практики провідних легкоатлетів світу, що призвело до зменшення тренувального часу, а відсутність методики підготовки до сучасних змагань до зниження спортивних результатів.

У нових соціально-економічних умовах з'явилися проблеми і протиріччя, що не спостерігалися ще в 70-х роках. Проблема раціональної побудови підготовки легкоатлетів високої кваліфікації тісно пов'язана зі змінами у системі змагань. За останні десятиріччя розширився календар змагань ІААФ для всіх вікових категорій легкоатлетів. Спроби повторити тренувальні програми видатних спортсменів, характерні для 70–80-х років, на сьогодні не увінчалися успіхом. У зв'язку з професіоналізацією і комерціалізацією легкої атлетики сталося різке зміщення акценту на виступи спортсменів високої кваліфікації у високооплачуваних змаганнях за персональними запрошеннями. Знизилася якість і ефективність планомірної підготовки до Ігор Олімпіад. Досягати перемог у Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу стає все складніше. Це пов'язане з появою на спортивних аренах великої кількості найсильніших легкоатлетів з країн Африканського континенту, в основному у бігу на середні і довгі дистанції, Центральної і Південної Америки і Карибського басейну – у стрибках, Азії – в метаннях. Якщо раніше така ситуація була характерною більшою мірою для чоловічих дисциплін, то в останні десятиріччя збільшилася кількість жінок із цих країн, які раніше з огляду на релігійні і національні перепони, не брали участі у змаганнях. Нині членами ІААФ є 213 країн (на п'ять країн більше, ніж у Міжнародній футбольній федерації, і на 20 представників більше, ніж в Організації Об'єднаних Націй). Майже такий самий склад мають збірні країн на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу. Переможці представляють понад 20 країн, призери – 40 країн, а до «вісімки» найсильніших входять спортсмени з понад 60 країн.

За останні десятиріччя розширилася програма Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу за рахунок введення потрійного стрибка, стрибка з жердиною, метання молота і бігу на 3000 м з перешкодами у жінок.

Проблема раціональної підготовки спортсменів в умовах професіоналізації ускладнюється чинниками внутрішнього і зовнішнього характеру, серед яких значущості набуває травматизм спортсменів у зв'язку з розширенням змагальної практики, інтенсифікацією тренувального процесу, застосуванням стимулювальних препаратів, часто неналежним харчуванням і незадовільним станом спортивних споруд, обладнання.

Вочевидь виникла невідповідність побудови річної підготовки спортсменів реальним запитам спортивної практики, що свідчить про необхідність органічно пов'язати систему змагань з легкої атлетики з об'єктивно наявними закономірностями становлення спортивної майстерності, принципами спортивної підготовки.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури (Л.П. Матвеев, 2001; Ф.П. Суслов, 2002; В.М. Платонов, 2004; М.Г. Озолін, 2006) і досвіду підготовки спортсменів Росії, Німеччини, Великої Британії, США дозволяє стверджувати, що нині у легкій атлетиці, з одного боку, застосовують широко апробовані у спортивній

практиці моделі річної підготовки на підставі одного, двох, трьох макроциклів протягом року, а з іншого, виникає необхідність розробки модернізованих (багатоциклових) моделей що, сприяють комплексному підвищенню ефективності планої підготовки до головних змагань чотирирічного олімпійського циклу (Ігри Олімпіади), року (чемпіонати світу, Європи) зі змагальною діяльністю у престижних турнірах за персональними запрошеннями з урахуванням специфіки видів легкої атлетики. Йдеться про формування такої моделі річної підготовки, в якій планування кількох ізольованих макроциклів не порушувало б основних закономірностей становлення спортивної майстерності, що реалізуються у системі традиційної періодизації на підставі одно- або двоциклового планування з урахуванням сучасного календаря. Це вимагає створення принципово нових підходів до динаміки тренувальних і змагальних навантажень, співвідношення роботи різної переважної спрямованості, планування системи змагань протягом року, профілактики стомлення і перенапруження функціональних систем, що несуть основне навантаження.

У другому розділі дисертації «**Методи й організація дослідження**» визначено методологію, розкрито на наукові методи, що використовувались відповідно до об'єкта, предмета, мети і завдань дослідження, обґрунтовано доцільність їх застосування, представлено організацію досліджень.

Для вирішення поставлених завдань у роботі застосовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й інформації світової мережі Internet, законодавчих актів і програмних документів ІААФ, даних інформаційної бази легкої атлетики (All-Athletics), друкованих і електронних джерел Асоціації статистів з легкої атлетики (Association of Track & Field Statisticians – ATFS); Європейської асоціації легкої атлетики (European Athletics Association), континентальних легкоатлетичних Асоціацій та федерацій з легкої атлетики різних країн світу; аналіз і узагальнення календарів, протоколів, рейтингів змагань, змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації; передового практичного досвіду з підготовки збірних команд, найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються у різних дисциплінах і видах легкої атлетики (опитування тренерів і спортсменів); історичний метод; моделювання; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у три етапи протягом 2007–2012 рр. з послідовним і паралельним вирішенням завдань на кафедрі теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів та легкої атлетики НУФВСУ з трьох блоків проблем: система змагань з легкої атлетики і змагальна діяльність спортсменів високої кваліфікації у різних дисциплінах і видах; система спортивного тренування; чинники підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

На *першому етапі* (2007–2008) за допомогою аналізу науково-методичної літератури, вивчення й узагальнення досвіду передової спортивної практики розглянуто стан проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики), визначено мету, поставлено завдання дослідження і розроблено алгоритми їх вирішення.

На *другому етапі* (2009–2010) для визначення перспективних напрямків вирішення проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації здійснювалося вивчення сучасної системи змагань з легкої атлетики, проводився аналіз календарів змагань ІААФ, ЄАА, ФЛАУ у період 2000–2011 рр., рейтингів змагань (n = 7200)

протягом 2001–2009 рр. у дванадцяти категоріях. Розглянуто питання щодо зміни в організації та проведенні змагань з легкої атлетики, системи заохочень спортсменів (грошові винагороди, очки за місце, яке посів спортсмен). Проводився аналіз і теоретичне узагальнення змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації з позицій системного підходу на трьох рівнях (цілісної змагальної вправи; протягом року та у процесі багаторічної підготовки), де системоутворювальним чинником є спортивне досягнення (результат, місце, яке посів у змаганнях). Узагальнено досвід участі у змаганнях спортивної еліти (чемпіони і призери Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, перша десятка світового рейтингу) протягом року у бігу на короткі дистанції і бар'єрному бігу, у бігу на середні і довгі дистанції, у марафонському бігу, легкоатлетичних стрибках і метаннях (чоловіки –  $n = 94$ ; жінки –  $n = 111$ ) за критеріями: кількість змагань, стартів, серій змагань, їх розподіл протягом року, динаміка спортивних результатів, місце, яке посів спортсмен, кількість змагань на етапі безпосередньої підготовки. У процесі аналізу багаторічної змагальної діяльності враховували вік найсильніших спортсменів світу у різних дисциплінах і видах легкої атлетики ( $n = 1037$  чоловіки;  $n = 940$  жінки), динаміка спортивних результатів рекордсменів світу, кількість змагань у окремих елітних легкоатлетів протягом року у процесі багаторічної підготовки.

На третьому етапі (2011–2012) проводився теоретичний аналіз і систематизація даних, що стосуються спортивного тренування легкоатлетів високої кваліфікації на різних історичних етапах; чинників підвищення ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності. Узагальнювали досвід підготовки збірних команд, окремих спортсменів. Паралельно вирішувались завдання другого етапу (участь у змаганнях найсильніших легкоатлетів світу). Обґрунтовано теоретико-методичні положення підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики). Розроблено моделі річної підготовки спортсменів високої кваліфікації, що відповідають запитам спортивної практики, до головних змагань в умовах професіоналізації легкої атлетики. Для їх побудови спиралися на передовий світовий досвід збірних команд, які мають багаті традиції підготовки у конкретних дисциплінах і видах легкої атлетики, окремих видатних спортсменів сучасності, на рекомендації провідних тренерів світу. При цьому використовували фактичні дані, що стосуються побудови і змісту підготовки спортсменів високої кваліфікації протягом року, відображені у науково-методичній літературі. На підставі досвіду підготовки чемпіонів і призерів Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, які спеціалізуються у циклічних і ациклічних дисциплінах легкої атлетики, у рамках моделей річної підготовки розроблено структуру і зміст мікроциклів за умови кількох змагань протягом тижня; систему використання засобів різної переважної спрямованості.

У третьому розділі «**Система спортивних змагань і змагальна діяльність спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики**» розглянуто сучасну систему змагань і змагальну діяльність легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації. Подано загальну характеристику системи змагань (види, характер і рівні змагань з легкої атлетики), організаційно-керівні передумови перетворення системи змагань з легкої атлетики. На підставі аналізу й узагальнення великого масиву фактичного матеріалу систематизовано і ранжировано за ієрархічними рівнями змагання з легкої атлетики залежно від значення, масштабів,

вирішуваних завдань, характеру організації, фінансових і рейтингових стимулів. Сучасна система змагань з легкої атлетики знаходиться у безперервному розвитку, має складну ієрархічну структуру, що об'єднує змагання форматів олімпійського і професійного спорту і функціонує на міжнародному, регіональному, національному та місцевому рівнях (рис. 1). Змагання найвищого (першого) рівня «багатоденні» за кількістю очок ( $\bar{x} = 183\,894$ ;  $S = 7912$  очок) майже удвічі більш значущі, ніж «одноденні» ( $\bar{x} = 93\,563$ ;  $S = 893$  очок), у чотири рази порівняно із змаганнями «у приміщеннях» ( $\bar{x} = 44\,855$ ;  $S = 292$  очок) і майже у вісімнадцять разів – з «шосейними пробігами» ( $\bar{x} = 10\,525$ ;  $S = 325$  очок), з «видів» ( $\bar{x} = 10\,412$ ;  $S = 166$  очок), зі «спортивної ходьби» ( $\bar{x} = 10\,271$ ;  $S = 90$  очок) і «багатоборства» ( $\bar{x} = 9887$ ;  $S = 198$  очок).

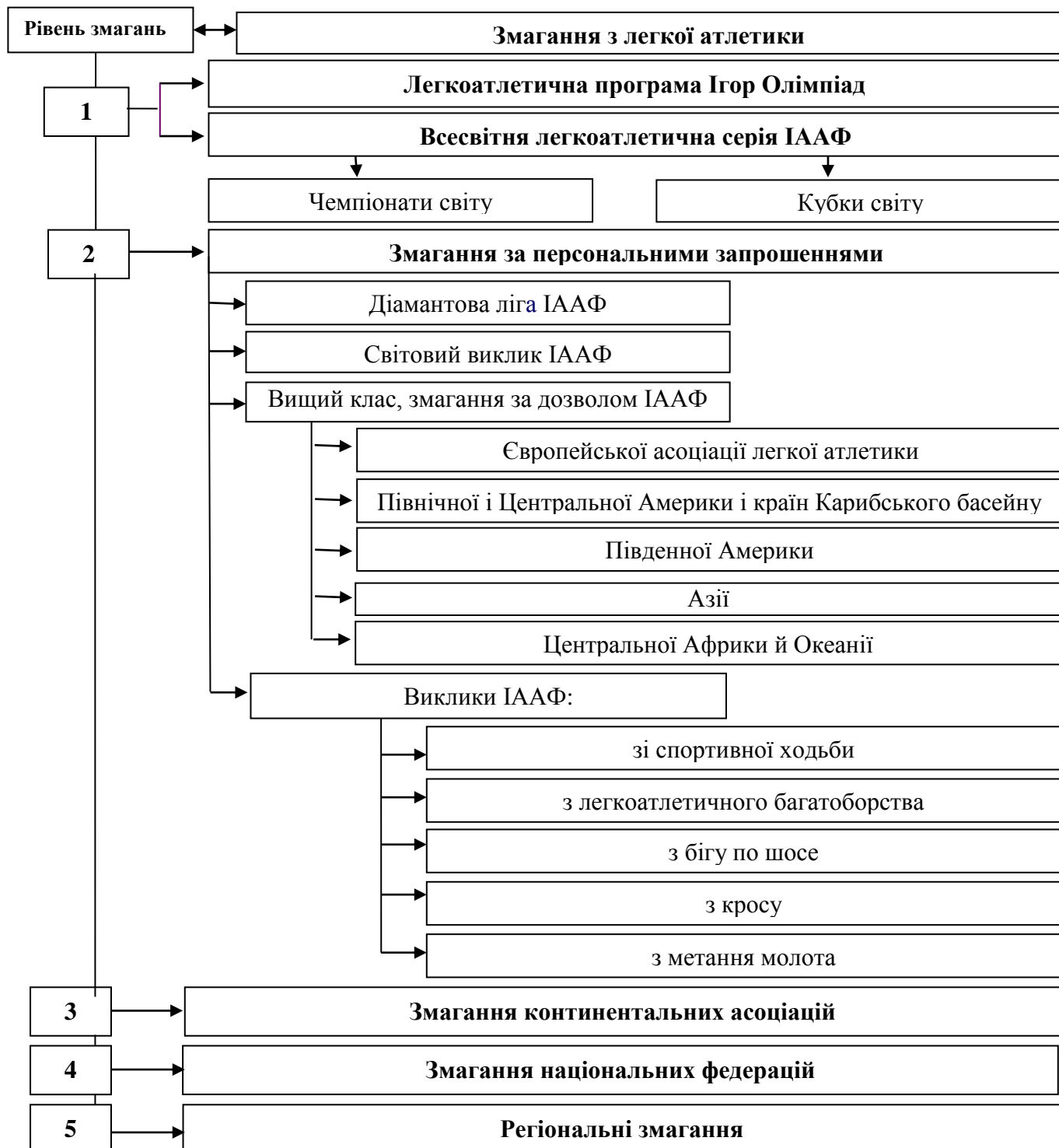


Рис. 1. Ієрархічна структура змагань з легкої атлетики

У результаті проведених досліджень виявлено тенденції, що впливають на побудову підготовки спортсменів високої кваліфікації, серед яких:

- розширення спортивних календарів (проводяться майже 500 змагань з легкої атлетики на рік різного рівня);

- формування ієрархічних рівнів змагань за персональними запрошеннями з урахуванням спортивних результатів, показаних легкоатлетами; рівня їх професійної майстерності (місце у світових рейтингах, титули: призери Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу, світові рекордсмени), рекордів світу, установлених у конкретному змаганні з орієнтацією включення у програму тих легкоатлетичних видів, що можуть принести прибутки при розподілі їх на категорії «Вищий клас», «Класичні», «Популяристичні», фінансових і рейтингових стимулів участі спортсменів у них;

- внесення змін до правил змагань в окремих легкоатлетичних видах для підвищення динамічності легкоатлетичної програми (не допускається фальстарт у спринті, зміна послідовності виконання спроб у стрибках);

- інтеграція у єдину систему змагань форматів олімпійського спорту (досягнення найвищих індивідуальних і командних спортивних результатів у головних змаганнях) і професійного спорту (комерційний успіх);

- серійність проведення окремих змагань за персональними запрошеннями з короткими інтервалами 3–6 днів між ними. У наявній до 2010 р. Золотій лізі було три серії стартів з короткими інтервалами, на сьогодні у Діамантовій лізі – дві з такими короткими інтервалами. У цих престижних турнірах поширена безперервна участь спортсменів у вигляді системи заохочувальних очок за призове місце, грошових винагород і розіграшу джек-пота (у змаганнях Золотої ліги розігрувався джек-пот у 1 млн дол. США, а сьогодні переможець Діамантової ліги, який набрав найбільшу кількість очок за сезон у конкретній дисципліні легкої атлетики з 32 видів змагань, отримує головний приз – 40 тис. дол. США і діамант від швейцарської компанії Beyer масою 4 карати, вартістю близько 80 тис. дол., при обов'язковій участі в усіх турнірах цих змагань, включаючи фінал).

Вивчено змагальну діяльність з позицій системного підходу на трьох рівнях (цілісної змагальної вправи; у процесі багаторічної підготовки і протягом року), де системоутворювальним чинником є спортивне досягнення. На рівні цілісної змагальної вправи доповнено уявлення про основні характеристики забезпечення і реалізації змагальної діяльності, що визначають досягнення високих спортивних результатів у бігу на короткі дистанції, бар'єрному бігу, бігу на середні дистанції, у легкоатлетичних стрибках і метаннях та у багатоборстві. На інших рівнях виявлено тенденції участі у змаганнях легкоатлетів високої кваліфікації у різних дисциплінах легкої атлетики (чоловіки і жінки) в умовах професіоналізації спорту:

- оптимізація змагальної практики у дисциплінах легкої атлетики протягом року, незважаючи на значне розширення спортивного календаря, з метою успішного виступу на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу, а також підвищення якісних характеристик змагальної діяльності у престижних турнірах за персональними запрошеннями для демонстрації високих спортивних результатів протягом сезону у межах 1–3 % особистого результату. Загальна кількість змагань у найсильніших легкоатлетів світу (переможці і призери Ігор ХХІХ Олімпіади, 2008, чемпіонатів світу, 2009, 2011 рр., перша десятка рейтингу за результатами 2011 р.) у різних дисциплінах легкої атлетики

така: біг на короткі дистанції: чоловіки –  $\bar{x} = 17$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,8$ ; жінки –  $\bar{x} = 18$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,5$ ; біг на середні дистанції (800 м): чоловіки –  $\bar{x} = 12$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,3$ ; жінки –  $\bar{x} = 13$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,6$ ; біг на довгі дистанції: чоловіки –  $\bar{x} = 13$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,6$ ; жінки –  $\bar{x} = 11$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,9$ ; марафонський біг: чоловіки –  $\bar{x} = 5$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,6$ ; жінки –  $\bar{x} = 4$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,6$  (включно з різними пробігами); стрибок у висоту: чоловіки –  $\bar{x} = 18$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,8$ ; жінки –  $\bar{x} = 22$ ;  $m_{\bar{x}} = 2,3$ ; стрибок з жердиною: чоловіки –  $\bar{x} = 19$ ;  $m_{\bar{x}} = 2,7$ ; жінки –  $\bar{x} = 11$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,9$ ; стрибок у довжину і потрійний стрибок: чоловіки –  $\bar{x} = 14$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,5$ ; метання списа: чоловіки –  $\bar{x} = 12$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,9$ ; жінки –  $\bar{x} = 13$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,6$ ; метання диска: чоловіки –  $\bar{x} = 16$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,3$ ; жінки –  $\bar{x} = 13$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,9$ ; метання молота: чоловіки і жінки –  $\bar{x} = 15$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,9$ ; штовхання ядра: чоловіки –  $\bar{x} = 19$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,9$ ; жінки –  $\bar{x} = 13$ ;  $m_{\bar{x}} = 1,3$ .

– збільшення кількості основних змагань у циклічних і ациклічних дисциплінах легкої атлетики у чоловіків і жінок (спортивна еліта) до 50–60 % загальної кількості змагань протягом року;

– розширення у часі та розподіл виступів легкоатлетів у змаганнях протягом 4–5 місяців (весна–літо–осінь) з високими грошовими стимулами при зменшенні кількості виступів легкоатлетів усередині країни і різким збільшенням за кордоном на різних континентах;

– виступ спортсменів високої кваліфікації (спортивна еліта – чоловіки і жінки), які спеціалізуються у різних дисциплінах легкої атлетики, переважно у престижних одноденних змаганнях за персональними запрошеннями з високими призовими фондами (до 2010 р. у змаганнях Всесвітнього легкоатлетичного туру, а потім на етапах Діамантової ліги);

– серійний розподіл участі у змаганнях (легкоатлетична еліта –  $n = 31$ ) протягом змагального періоду – від однієї до чотирьох серій з короткими інтервалами часу між стартами у серії (3–6 днів). Кількість стартів у конкретній серії розподіляється суто індивідуально і знаходиться в діапазоні від двох до п'яти разів;

– обмеження змагальної практики на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань. Установлено, що з 15 переможців і призерів Ігор XXIX Олімпіади у Пекіні (біг на короткі дистанції і бар'єрний біг – чоловіки) в останній тиждень перед головними змаганнями року не виступав ніхто, за два тижні – 15 % бігунів взяли участь у одному змаганні, за три тижні – 38 % спортсменів стартували один раз. За чотири тижні до Ігор XXIX Олімпіади у змаганнях (Золота ліга, Супер Гран-прі) взяли участь 54 % бігунів, за п'ять тижнів – 77 % спортсменів на етапах Золотої ліги і Гран-прі.

Аналіз змагальної практики легкоатлетів-стрибунів – олімпійських чемпіонів і призерів Ігор XXIX Олімпіади на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань – показав, що в останній тиждень і за два тижні до головних змагань не виступав ніхто. За три тижні до Ігор XXIX Олімпіади змагалися 44 % легкоатлетів, за чотири тижні – 55 % чоловіків. За п'ять тижнів до головних змагань виступали 78 % спортсменів. За шість тижнів до Ігор XXIX Олімпіади 55 % стрибунів виступили у змаганнях один раз, а 45 % легкоатлетів участі в них не брали.

Жінки за три тижні до Ігор XXIX Олімпіади не змагалися; за чотири тижні у змаганнях виступили усі спортсменки (стрибок у висоту і з жердиною). За п'ять тижнів



до головних змагань виступали 57 % жінок, а за шість тижнів до Ігор XXIX Олімпіади участі в них не брали 43 % спортсменок;

– зменшення кількості змагань у найсильніших легкоатлетів світу, починаючи з 2000-го року, в різних дисциплінах від 4,20 до 21,53 % у чоловіків та від 4,47 до 15,07 % жінок порівняно з попереднім десятиріччям ( $p < 0,05$ ), незважаючи на розширення спортивного календаря (рис. 2).

Установлено, що професіоналізація легкоатлетичного спорту значно вплинула на багаторічну змагальну діяльність спортсменів високої кваліфікації, що сприяло збереженню вищої спортивної майстерності, зростанню тривалості спортивної кар'єри. Так, з 1260 спортсменів, які спеціалізуються у різних дисциплінах легкої атлетики у зоні підтримки високих спортивних результатів знаходиться – 31,21 % чоловіків ( $n = 630$ ) і 54,76 % жінок ( $n = 630$ ). На світовій спортивній арені збільшилася кількість спортсменів, вік яких перевищує 30 років: чоловіки – 18,94 %; жінки – 21,43 %.

Найвищі вікові показники збереження досягнень у спортсменів, які спеціалізуються у таких видах: спортивна ходьба на 50 км (чоловіки) – 80 %; метання диска (жінки) – 76,7 %; марафонський біг (жінки) – 73,3 %; біг на 800 м (жінки) – 73,3 %; стрибок у довжину (жінки) – 66,7 %; стрибок із жердиною – 66,7 % (жінки); біг на 10 000 м – 66,7 % (жінки).

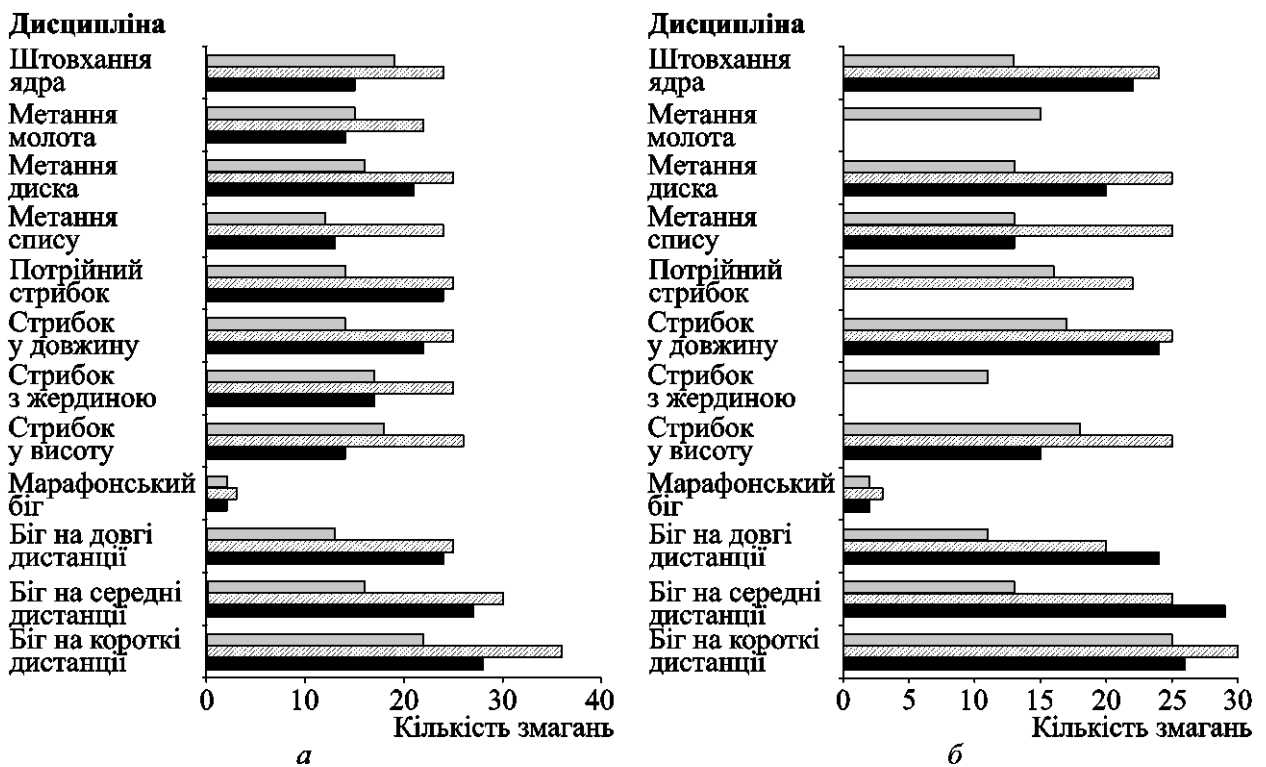


Рис. 2. Кількість змагань найсильніших легкоатлетів світу у різних дисциплінах легкої атлетики у 1970–2011 рр.:

■ – 2000-ні рр.; ▨ – 90-ті рр.; ■ – 70–80-ті рр.; а – чоловіки; б – жінки

Порівняно з 1980-ми роками межа найвищих досягнень збільшилася на 1,68–4,93 роки у бар'єрному бігу, у бігу на короткі та середні дистанції, у стрибку у висоту, у довжину, у штовханні ядра ( $p < 0,05$ ); на 0,72–0,81 роки у бігу на 1500 м, метанні диска і у десятиборстві ( $p > 0,05$ ); на 3,43–4,93 роки у бігу на 100 м, 100 м з бар'єрами,

у стрибку у довжину ( $p < 0,05$ ) і на 1,2–2,03 роки у бігу на 800 м, марафонському бігу, стрибку у висоту, штовханні ядра, семиборстві при  $p > 0,05$  і знизилася у бігу на довгі дистанції у чоловіків на 4,35 року ( $p < 0,05$ ).

У легкоатлетичній еліті встановлено тісний взаємозв'язок збереження досягнень з оптимальною кількістю стартів протягом року у процесі багаторічного вдосконалення.

У четвертому розділі «Тенденції у спортивній підготовці у легкій атлетиці в історичному аспекті» розглянуто виділені етапи: 30-ті–40-ві роки (формування); 50–60-ті роки; 70–80-ті роки (вдосконалення); кінець 80-х років і до сьогодні (професіоналізація легкої атлетики). Початок професіоналізації ознаменувався наявністю нормативно-правової бази і появою у 1985 році перших комерційних турнірів серії Гран-прі ІААФ.

Установлено наступні тенденції у побудові тренувального процесу на різних етапах розвитку легкоатлетичного спорту:

*30-ті–40-ві роки.* Підвищення рівня підготовленості легкоатлетів за допомогою арсеналу різноманітних вправ, запозичених із різних видів спорту: катання на ковзанах, лижах та кроси; опанування раціональної техніки. Сезонне проведення змагань.

*50–60-ті роки.* Формування в організмі спортсмена міцного фундаменту, що спирається на комплексний розвиток фізичних якостей, спортивну техніку і моральну підготовленість. Вдосконалення в обраній дисципліні легкої атлетики на тлі значної роботи, спрямованої на різносторонню фізичну підготовку за рахунок підвищення обсягів тренувального навантаження. Обмеження спеціальної підготовки легкоатлетів умовами закритих приміщень і низькою якістю спортивного обладнання.

*70–80-ті роки.* Формування ефективних систем підготовки, передусім у країнах соціалістичного табору – СРСР і НДР. Побудова підготовки легкоатлетів відповідно до загальної концепції у чотирирічному олімпійському циклі. Підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів за рахунок збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, обґрунтованого відбору тренувальних засобів і раціональних умов їх використання, відповідно до вимог, що висуваються руховою специфікою конкретної легкоатлетичної дисципліни.

*Кінець 80-х – початок 90-х років* (професіоналізація легкоатлетичного спорту). Інтенсифікація тренувального процесу, збільшення частки спеціально-підготовчих вправ у процесі спортивного тренування; моделювання змагальної діяльності в умовах тренувального процесу; підвищення спеціальної підготовленості за рахунок збільшення змагальної практики; широке використання у процесі підготовки сучасних технічних засобів.

*2000-і роки.* Зменшення вдвічі порівняно з 80-ми роками кількості тренувальних занять, частки засобів загальнофізичної підготовки у системі річної підготовки, тренувальних засобів у режимах, що не відповідають вимогам змагальної діяльності у конкретній легкоатлетичній дисципліні; підвищення вимог до вдосконалення техніко-тактичної майстерності; формування сукупності найважливіших компонентів спеціальної підготовленості легкоатлетів високої кваліфікації на засадах раціонального співвідношення вправ різної переважної спрямованості, поєднане з технологіями профілактики травматизму, раціональної витрати фізичного, функціонального і психологічного потенціалу.

Щодо специфіки легкоатлетичних дисциплін виділені такі тенденції.

*Циклічні дисципліни легкої атлетики. Біг на короткі дистанції:* зниження майже утричі частки кросового бігу, засобів загальнофізичної підготовки (спортивні ігри), бігу у режимах, що не відповідають вимогам змагальної діяльності на різних відрізках при збільшенні частки засобів спеціальної підготовки, які сприяють прояву максимальних швидкісних можливостей на коротких відрізках 20–50 м (90–100 %), і засобів спеціальної силової підготовки, у тому числі з різними технічними пристосуваннями; досягнення максимальної швидкості бігу на 10 %, що перевершує максимальні швидкісні можливості на певний момент часу; широке використання пліометричних вправ, вправ із зовнішнім опором (партнер, парашут, пружний амортизатор) для розвитку потужності.

*Біг на середні та довгі дистанції:* стабілізація обсягів навантажень при концентрації лактату у крові 8–10 ммоль·л<sup>-1</sup> за незначного збільшення обсягів тренувальної роботи при концентрації лактату у крові 5–8 ммоль·л<sup>-1</sup>; виконання основної тренувальної роботи з високою інтенсивністю (понад 85 % від максимальної); підвищення значення засобів силової і швидкісно-силової підготовки, кругового методу, використання різних тренажерів, бігу і стрибків угору і під нахил з високою інтенсивністю; виконання тренувальної роботи у групах із пейсмейкерами; підвищення вимог до вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів високої кваліфікації.

*Ациклічні дисципліни легкої атлетики (легкоатлетичні стрибки, легкоатлетичні метання):* зменшення обсягів загальнопідготовчих вправ протягом року, підбір специфічних засобів, які мають позитивний вплив на основну змагальну вправу, використання засобів спеціальної фізичної підготовки у режимах, близьких до змагальних; застосування вправ і їхніх комбінацій у режимах, що дозволяють реалізувати задані показники потужності відштовхування, швидкості розбігу, середньої енергії відштовхування (легкоатлетичні стрибки); застосування вправ, адекватних за кінематико-динамічними характеристиками до змагальної за принципом поєднаної дії для вдосконалення техніки і рухових здатностей спортсмена з урахуванням специфіки змагальної діяльності у легкоатлетичних стрибках і метаннях; підвищення ролі формування високого рівня функціонального стану вестибуломоторної системи при застосуванні вправ, структурно схожих з елементами техніки змагальних вправ, при індивідуалізації дозування вестибулярного навантаження і його адекватності рівню функціональної стійкості вестибулярного аналізатора; підвищення ролі швидкісної підготовки для зростання спортивних результатів.

У п'ятому розділі «**Чинники підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації у системі підготовки**» акцентується увага на інтеграції світового досвіду, знань загальнотеоретичного характеру у сфері спорту. Ефективність тренувальної і змагальної діяльності визначається системою чинників соціально-економічного, організаційного, медико-біологічного, психологічного, профілактичного, матеріально-технічного характеру. Підвищення ефективності підготовки значною мірою залежить від формування специфічного способу життя спортсменів, який 24 год. на добу пов'язаний зі спортом і задоволенням життєвих потреб. У добовому режимі фахівці різних країн почали приділяти підвищену увагу сну, розглядаючи його як потужний процес відновлення

організму після фізичних і психічних навантажень сучасної екстремальної діяльності; чинник підвищення синтезу білка, активності гормону росту; раціональному харчуванню з урахуванням специфіки виду спорту, дисципліни.

Досвід підготовки підтверджує необхідність розробки законодавчих актів, які захищають права спортсмена, підвищення оплати праці за екстремальну багаторічну діяльність і високі досягнення на світовій спортивній арені, пошук заходів, спрямованих на просування спортсмена за кваліфікаційними рівнями і збереження досягнень, впровадження заохочень за особистий внесок у розвиток держави. Професіоналізація висуває низку вимог до спортсмена у його діяльності: відповідальність за результати особистого успіху або невдачі; дисципліна, самодисципліна, самовіддана праця; формування необхідних особистих якостей для успішної тренувальної, змагальної і позазмагальної діяльності.

У світі відбувається формування відповідної інфраструктури матеріально-технічної бази. Створено міжнародну систему акредитованих тренувальних центрів з легкої атлетики, яких налічується 13, два з них знаходяться в Європі (Німеччина – Кельн, Італія – Формія). У системі підготовки спортсменів ІААФ існують 9 центрів, розташованих на усіх континентах, окрім Європи, де втілюються у практику передові досягнення науки. Відбувається широке впровадження у процес підготовки інноваційних технологій (сучасне програмне забезпечення, новітнє обладнання й інвентар, різноманітні тренувальні пристрої, в яких знаходять своє втілення ідеї прикладної кібернетики і кінезіології, різні тренажери, оснащені апаратурою, що швидко діє, реєструє, програмує та інформує). Узагальнення практичного досвіду підготовки окремих спортсменів (США, Росія, Китай, Норвегія, Німеччина, Велика Британія, Франція, Україна), роботи тренерів, провідних спортивних шкіл, клубів дозволило вважати, що на сучасному етапі у процесі спортивної підготовки легкоатлетів цих країн застосовуються технології НАСА (AlterG M 300); гіпергравітаційні костюми (масою 3, 6 кг), бігові водні доріжки, попереднє охолодження (спеціальні жилети, що охолоджують, масою від 800 г до 3 кг).

Ефективність системи підготовки легкоатлетів високої кваліфікації забезпечується рівнем професійної кваліфікації кадрів, впровадженням сучасних систем підвищення їхньої кваліфікації. Нині діє п'ятирівнева система навчання і сертифікації тренерів (CECS). Виділяють такі посади тренерів: особистий (легкоатлетична еліта), головний тренер для підготовки початкових груп (школа, клуб, район), тренер-експерт команди (клуб – національна ліга); головний або провідний тренер (клуб – національна ліга); спортивний консультант (спортивний фахівець у відповідній галузі).

Зросла роль менеджерів у світовій спільноті, їхній вплив на розробку загальної концепції участі провідних легкоатлетів на найбільших змаганнях з організаторами престижних турнірів (Діамантова ліга) і відомих фірм виробників. У той самий час з боку ІААФ посилюються вимоги до менеджерів. Кожен менеджер, який представляє спортсмена світового класу, повинен пройти ліцензування, йому необхідно виконати певні фінансові вимоги (професійне страхування цивільної відповідальності або банківська гарантія мінімум на 30 000 дол. США). Найсильніші спортсмени світу (30 за версією ІААФ у окремій дисципліні легкої атлетики) після закінчення календарного

року і протягом наступного року не повинні підписувати або подовжувати угоду з неакредитованим представником спортсменів.

У шостому розділі **«Обґрунтування підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики»** висвітлено підготовку спортсменів високої кваліфікації, що знаходиться в тісному взаємозв'язку з професією, системою змагань, спортивним тренуванням і чинниками підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності і підпорядкована головній (генеральній) меті – досягнення високих спортивних результатів і призових місць у конкретному виді спорту, у легкоатлетичній дисципліні.

Раціональна побудова процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації базується на загальних закономірностях, принципах теорії спорту, виявлених тенденціях і спрямована на формування специфічного способу життя спортсменів при збалансованості усіх складових протягом 24 год. на добу. Збалансованість усіх складових протягом доби є найважливішим чинником високих спортивних досягнень (спортивне тренування – 4 год.; сон, включно з денним відпочинком – 12 год.; раціональне харчування – 2 год.; освіта – 2,5 год.; використання позатренувальних і позазмагальних чинників – 3,5 год.). Підготовка спортсменів високої кваліфікації включає комплекс основних засобів і методів, інноваційних технологій і здійснюється в комплексній єдності трьох самостійних напрямків (системи змагань, спортивного тренування, чинників підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності) за системним принципом на цільовій основі.

*Перший напрямок* передбачає раціональну побудову системи змагань, яка на сучасному етапі принципово змінилася у легкоатлетичному спорті. Його реалізація здійснюється на підставі виявлених сучасних тенденцій розвитку системи змагань, що зумовлюють побудову підготовки спортсменів високої кваліфікації. Перспективи підвищення ефективності змагальної діяльності пов'язані з реалізацією низки основних наукових положень, що сприяють переходу кількісних характеристик у якісні.

Результати у змаганнях повинні знаходитися впродовж спортивного сезону на рівні 1–3 % особистого результату при демонстрації найвищих особистих спортивних досягнень на Іграх Олімпіади, чемпіонатах світу, що можна розглядати як високий рівень професіоналізму.

Оптимальною є участь у 12–14 змаганнях з високими призовими фондами у циклічних і ациклічних дисциплінах легкої атлетики. Кількість змагань у марафонському бігу, спортивній ходьбі на 20, 50 км, десятиборстві, семиборстві не повинна перевищувати трьох разів.

Підґрунтям раціонального планування змагальної практики повинен стати загальновідомий принцип індивідуалізації, який відповідає адаптаційним можливостям організму спортсмена (кількість змагань різного рангу, тривалість відновлення після попередніх стартів) з урахуванням стратегії багаторічного удосконалення.

У роки проведення чемпіонатів світу, Європи при боротьбі за джек-пот кількість основних змагань з урахуванням виступів у головних змаганнях не повинна перевищувати 8–9 разів для збереження адаптаційного резерву. Усі інші змагання повинні носити контрольний або підвідний характер. Можливе збільшення загальної кількості стартів відносно середніх величин (12–14) до 16–18 разів. Важливо планувати участь спортсмена у «багатоденних» змаганнях (2–3 рази протягом спортивного

сезону), кількість яких у зв'язку з організацією і проведенням комерційних турнірів у спортивної еліти значно скоротилася.

В олімпійський рік доцільно ввести скорочення кількості основних змагань – біг на короткі дистанції, бар'єрний біг, легкоатлетичні стрибки і метання – до 30–40 %, біг на середні і довгі дистанції – до 20–30 %. У ході підготовки до Ігор Олімпіад змагання мають бути суворо ранжировані та ґрунтуватися на підпорядкуванні нижніх рівнів (одноденні за персональними запрошеннями, у приміщеннях, з видів) верхнім (головним змаганням) без порушення традиційної ієрархії (підготовчі, контрольні, підвідні). У системі річної підготовки можливо оптимальне збільшення кількості змагань, що безпосередньо моделюють умови і регламент головних «багатоденних» змагань. Норматив ІААФ доцільно виконувати за рік до головних змагань чотириріччя і не підписувати контракти на участь у змаганнях, терміни яких заважають планомірній підготовці. Важливим є припинення участі у змаганнях за 2–3 тижні до Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу.

Слід дотримуватися раціонального використання серій змагань з короткими проміжками часу 3–6 днів. Цей підхід може бути використаний за необхідності стимуляції адаптаційного скачка до моменту основних стартів і забезпечення інтегральної підготовки, але в той самий час вимагає підвищеної уваги до застосування комплексу педагогічних, медико-біологічних засобів відновлення організму і профілактики травматизму та не дозволяє вирішувати серйозних тренувальних завдань, хоча змушує підпорядковувати зміст мікроциклу безпосередній підготовці до наступного змагання. З метою збереження адаптаційного резерву спортсменів високої кваліфікації доцільно оптимізувати їх участь у змаганнях з короткими інтервалами між ними (3–6 днів) не більше двох серій до головних змагань, що дозволить раціонально витратити фізичний, функціональний і психологічний потенціал конкретного спортсмена про що свідчить світовий досвід.

*Другий напрямок.* Перспективи удосконалення спортивного тренування пов'язані з використанням раціонального співвідношення вправ різної переважної спрямованості у комплексній єдності з реалізаційними, профілактичними (профілактика травматизму), енергозберігальними (доцільна витрата фізичного, функціонального і психологічного потенціалу) технологіями з урахуванням специфіки легкоатлетичної дисципліни. Це зумовлює раціональне використання засобів, методів і умов для реалізації у змагальній діяльності компонентів підготовленості і методичних підходів збереження адаптаційного резерву кожного конкретного спортсмена.

Реалізаційні технології пов'язані з раціональним використанням у тренувальному процесі змагального методу, вправ, адекватних за кінематико-динамічними характеристиками специфіці змагальної діяльності у зоні інтенсивності 95–100 % максимального особистого результату; з формуванням функціонального стану вестибуломоторної системи, створенням необхідних умов за допомогою технічних засобів, що дозволяють вийти спортсменові на рівень заданих характеристик змагальної діяльності, вдосконаленням технічної майстерності (збільшення часу у загальному обсязі на 10 % на цей розділ підготовки).

Зміст профілактичної і «енергозберігальної» частини спортивного тренування можна забезпечити різними шляхами за творчого підходу до спортивного удосконалення як самого спортсмена, так і підвищення якості послуг фахівців різного

профілю, ефективності їхніх взаємовідносин при раціональному поєднанні з основними засобами спортивної підготовки різних фізичних і психічних практик (йога, цигун, візуалізація, медитація тощо), технологій, які знижують негативний вплив на суглоби і м'язи, технологій інтегрального вдосконалення техніки і рухових якостей, нетрадиційних засобів відновлення організму спортсмена (попереднє охолодження).

*Третій напрямок* пов'язаний з раціональним застосуванням комплексу педагогічних, психологічних, медико-біологічних засобів відновлення і стимуляції працездатності. Особливу увагу слід звернути на життєво необхідний психофізіологічний стан людини (сон), що охоплює приблизно третину життя, відпочинок, раціональне збалансоване харчування. Підвищення ефективності підготовки легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації має здійснюватися на підставі комплексного забезпечення усього спектру якісних послуг соціального, медико-біологічного, психологічного характеру з боку фахівців різного профілю і створення сприятливих умов для підвищення якості життя, ефективної тренувальної і змагальної діяльності.

У системі підготовки запропоновано два варіанти моделей річної підготовки з урахуванням сучасного етапу розвитку легкоатлетичного спорту – професіоналізації, що базуються на теорії періодизації, біологічних знаннях, які визначають структуру і зміст побудови макроциклів, мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять, на змінах у системі змагань, тенденціях побудови тренувального процесу, досвіду і традиціях підготовки найсильніших спортсменів світу, термінів виконання відбіркових нормативів ІААФ для участі в Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу, специфіки дисципліни легкої атлетики.

Перший варіант моделей річної підготовки складається з трьох самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягненням стану найвищої готовності до стартів Ігор Олімпіад.

*Ациклічні дисципліни легкої атлетики* (на прикладі легкоатлетичних стрибків). У структурі річної підготовки виділяють три самостійні макроцикли. Тривалість першого у середньому 23 тижні, другого – 14–18 тижнів, третього – 8–9 тижнів (рис. 3). Кількість тренувальних днів протягом року: стрибок в довжину – 270–280 (чоловіки), 260–270 (жінки); стрибок у висоту – 260–270 (чоловіки), 255–265 (жінки); кількість тижнів – 48–49; кількість днів змагань – 12–18. У системі річної підготовки можна рекомендувати застосування гіпергравітаційного костюма масою 3 і 6 кг, що дозволяє інтегрально вдосконалювати фізичні якості і техніку рухових дій протягом трьох тижнів у жовтні та листопаді, у січні (3 кг) і 2–3 тижні наприкінці квітня – початку травня (3 кг); засобів педагогічної дії профілактики травматизму (розвиток сили м'язів, що визначають характер постави). Частка засобів цієї спрямованості збільшується у підготовчих періодах у базових мезоциклах, а у змагальних зростає специфічність дій (динамічний характер виконання вправ), координаційна складність, зменшується кількість повторень на 30–50 %.

Основними методичними підходами до індивідуалізації тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів протягом року з урахуванням особливостей техніки виконання змагальної вправи є такі: підтримання сильних індивідуальних сторін спеціальної підготовленості, за рахунок яких спортсмен досягає високих спортивних результатів, а саме, домінування швидкісного, швидкісно-силового або силового компонента





виконання змагальної вправи. Для легкоатлетів-стрибунів, у яких домінує швидкісний компонент біомеханічної структури змагальної вправи, обсяг засобів швидкісної спрямованості можна збільшити від 8 до 24 % (від оптимальних обсягів 18–20 км) порівняно зі спортсменами з домінуванням швидкісно-силового і силового стилів. У спортсменів із домінуванням силового компонента обсяг засобів силової спрямованості повинен бути приблизно 173 тони у стрибунів у довжину і потрійним і 134 тони – у стрибунів висоту. Ці значення вищі порівняно зі спортсменами із домінуванням швидкісного і швидкісно-силового компонентів відповідно на 14 і 6 % у стрибках у довжину і потрійним і на 13 і 6 % у стрибках у висоту. У спортсменів з домінуванням швидкісно-силового компонента обсяг засобів швидкісно-силової спрямованості найвищий – 23,25 тис. відштовхувань ( $S = 0,35$ ) у стрибках у довжину і потрійним – 26,25 тис. відштовхувань ( $S = 0,35$ ) у стрибках у висоту, що на 16 % та 18 і 22 % відповідно більше порівняно зі спортсменами із домінуванням швидкісного і силового компонентів.

У спортсменів з домінуванням швидкісно-силового компонента обсяг засобів швидкісно-силової спрямованості найвищий – 23,25 тис. відштовхувань ( $S = 0,35$ ) у стрибках у довжину та потрійним та 26,25 тис. відштовхувань ( $S = 0,35$ ) у стрибках у висоту. У стрибунів у довжину та потрійним він на 16 % більше порівняно зі спортсменами зі швидкісним та силовим компонентами, а у стрибунів у висоту – відповідно на 18 і 22 %. Реалізація рівня підготовленості пов'язана зі збільшенням частки засобів, які адекватні за кінематико-динамічними характеристиками змагальній діяльності і спрямовані на формування функціонального стану вестибуломоторної системи в системі річної підготовки.

*Циклічні дисципліни легкої атлетики (біг на середні дистанції).* У структурі річної підготовки виділяють три відносно самостійних макроцикли. Тривалість першого макроциклу – 21–25 тижнів, другого – 14–18 тижнів, третього – 12–15 тижнів. У цьому варіанті планується оптимальна кількість змагань (у середньому 12–14). Змагання за персональними запрошеннями розглядаються як контрольні, підвідні, модельні без порушення традиційної ієрархії.

Перший варіант побудови річної підготовки доцільно застосовувати спортсменам, які за досягнутими спортивними результатами можуть претендувати на завоювання призових місць у головних змаганнях. Їхній рівень фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості за основними критеріями у різних легкоатлетичних дисциплінах відповідає досягненню найвищих спортивних результатів (перша десятка світу за підсумками минулого сезону).

Для вирішення завдань планомірної підготовки до головних змагань року і одночасного підвищення ефективності змагальної діяльності у престижних турнірах за персональними запрошеннями розроблено багатоциклову модель річної підготовки (другий варіант) у ациклічних дисциплінах легкої атлетики, що складається з 4 макроциклів. У цій моделі участь у головних стартах чемпіонату світу планується на останньому тижні серпня і першому тижні вересня. Змагання Діамантової ліги та інші за персональними запрошеннями починаються на початку травня і закінчуються у вересні.

У структурі річної підготовки виділяють чотири відносно самостійні макроцикли (рис. 4). Перший починається у жовтні, його тривалість – 18–23 тижні. Другий –

Макроцикли	Перший															Другий											Третій				Четвертий					Пп																								
Змагання																											↓ ↓ ↓ ↓				↓ ↓ ↓ ↓ ↓																													
Періоди	ПП															ЗП											ПП				ЗП					Пп																								
Мезоцикли	В			Б						КП						ПЗ			З		Б			КП			З		Б			КП		ПЗ		З	Пп																							
Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
Величина навантаження, %	100																																																											
	80																																																											
	75																																																											
	70																																																											
	40																																																											
	30																																																											
	20																																																											
Кількість тижнів	3			5-6						3-4						3-4			2-3		2-3		5-6			2-3			2-3		2-3		2		2		2		2-3		2																			

Мета →

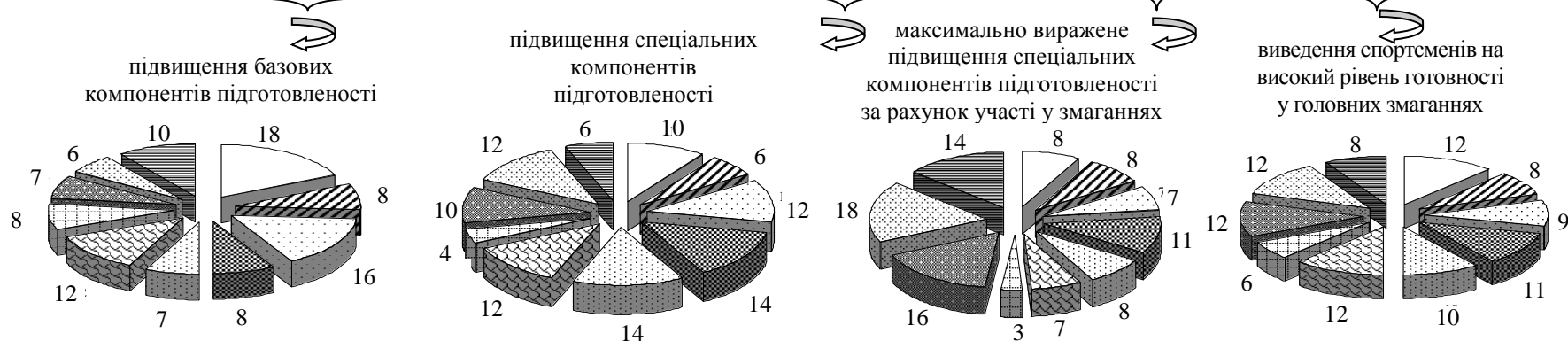


Рис. 4. Чотирициклова структура і зміст річної підготовки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у швидко-силових дисциплінах легкої атлетики (на прикладі легкоатлетичних стрибків):

ПП – підготовчий період, ЗП – змагальний період; Пп – перехідний період; В – втягуючий мезоцикл; Б – базовий мезоцикл; КП – контроль-но-підготовчий мезоцикл; ПЗ – передзмагальний мезоцикл; З – змагальний мезоцикл; співвідношення засобів різної переважної спрямованості, % – □ – силова підготовка; ▤ – розвиток гнучкості; ▥ – спеціальна швидко-силова підготовка; ▦ – спеціальна швидкісна підготовка; ▧ – спеціальна технічна підготовка (основна змагальна вправа); ▨ – розвиток координаційних здібностей; ▩ – розвиток спеціальної стрибкової витривалості; ▪ – інтегральна підготовка; ▫ – рекреаційно-відновлювальні засоби; ▬ – профілактика травматизму, компенсаторно-відновлювальна робота

у березні – 9–14 тижнів, третій – у червні – 4–6 тижні; четвертий – наприкінці липня – 8–9 тижнів. Кількість тренувальних днів упродовж року: стрибок в довжину – 270–280 (чоловіки), 260–270 (жінки); стрибок у висоту – 260–270 (чоловіки), 255–265 (жінки); потрійний стрибок – 290–300 (чоловіки), 280–290 (жінки); кількість тижнів – 48–50, кількість днів змагань – 18–23. Співвідношення засобів різної переважної спрямованості наведено на рис. 4.

У межах моделі розроблено мікроцикли для участі у стартах серії змагань, зокрема Діамантової ліги, з короткими інтервалами між ними у 3–4 дні, роль яких зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних і адаптаційних процесів у організмі спортсмена (рис. 5). Після змагань планується відновлювальний триденний мікроцикл з метою забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних і адаптаційних процесів у організмі спортсмена з невисоким сумарним навантаженням у тренувальних заняттях, широким застосуванням засобів активного відпочинку.

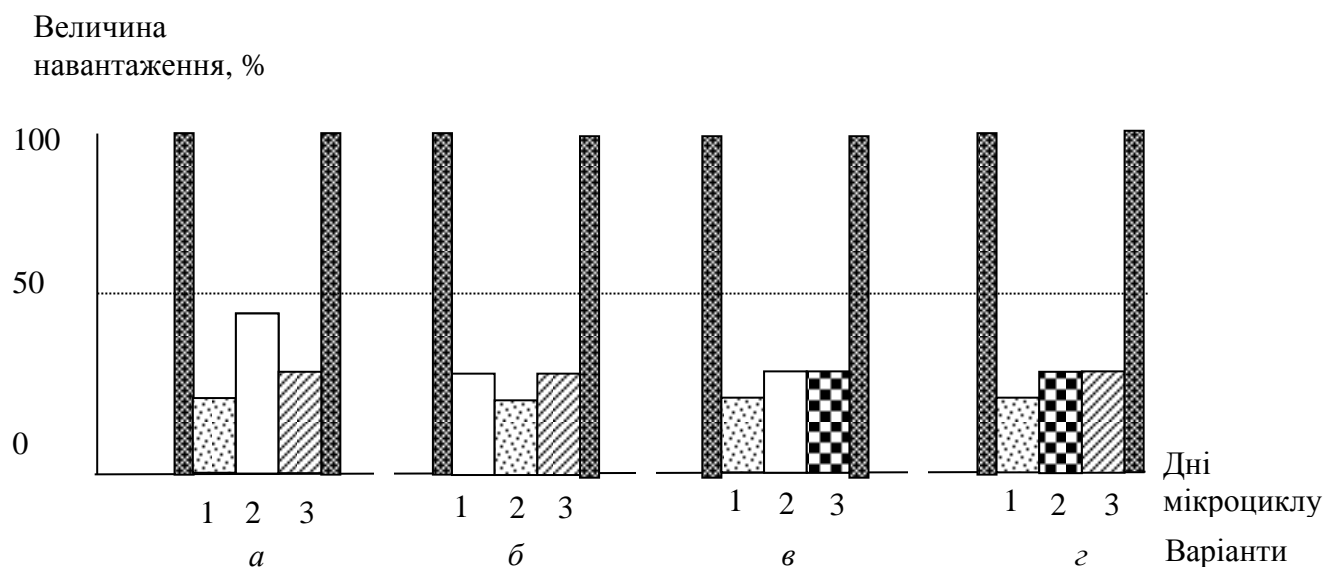


Рис. 5. Основні варіанти побудови мікроциклу з інтервалом між змаганнями в три дні:

– активний відпочинок; 
 – відновлювальне тренувальне заняття; 
 – тренувальне заняття з малим навантаженням; 
 – переліт, тренувальне заняття з малим навантаженням; 
 – змагання; а, б, в, г – варіанти побудови мікроциклу

Перший день після змагання присвячується фізичному і психічному відновленню. Плануються активний відпочинок і різні гігієнічні, медико-біологічні, психогігієнічні і психорегуляторні засоби відновлення, апробовані раніше конкретним спортсменом. Психологічна підготовка цього дня спрямована на прогресивну м'язову релаксацію з метою довільного розслаблення основних м'язів, що беруть участь у змагальній вправі.

Другий день після змагань передбачає планування заняття з малими або середніми навантаженнями (25–40 %) з урахуванням специфіки легкоатлетичної дисципліни: біг на середні дистанції – біг на відрізках від 4 до 6 км (30–50 %  $\dot{V}O_2 \max$ ), біг на короткі дистанції – 0,8–2 км; легкоатлетичні стрибки – 0,8–1,2 км, потім виконується комплекс вправ на гнучкість і рухливість у суглобах і вправи з подоланням власної маси тіла для м'язів черевного пресу, спини і рук.

Третій день (величина навантаження мала – 30 %) присвячений відновлювальним заходам, психологічній підготовці до майбутнього змагання. Доцільним є виконання короткого ідеомоторного тренування для підкріплення образів відповідними руховими діями, властивими конкретному виду легкої атлетики. Можливі варіанти наведені на рис. 5 (б, в, г). Зміст мікроциклу при інтервалі між змаганнями у чотири дні схожий з описаними раніше варіантами, відмінність полягає у тому, що у різні дні (як правило на другий або третій день після змагання) проводиться тренувальне заняття комплексної спрямованості з навантаженням 40–60 % для підтримання досягнутого рівня фізичної, технічної і психологічної підготовленості, відповідно до специфіки легкоатлетичної дисципліни.

У цьому розділі «Аналіз і узагальнення результатів досліджень» сформульовано основні результати дисертаційної роботи відповідно до мети і завдань дослідження, які дозволили вирішити актуальну наукову проблему, сформувати цілісну систему знань про підготовку спортсменів високої кваліфікації з урахуванням професіоналізації олімпійського спорту (на прикладі легкої атлетики). Охарактеризовано теоретичну і практичну значущість отриманих результатів, обговорено дискусійні питання.

У ході досліджень було отримано три групи даних: ті, що підтверджують, доповнюють і абсолютно нові, які складають цілісну систему наукових знань про підготовку спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації.

Результати досліджень підтвердили дані про те, що зміни, які відбулися в останні роки в олімпійському спорті (професіоналізація, комерціалізація), призвели до змін у підготовці спортсменів (В. М. Платонов, 2004, 2010; Ф. П. Суслов, 2007), що викликало необхідність у даному дослідженні. Показано, що наявність великого обсягу розрізнених даних не дозволяє вирішити питання раціональної побудови підготовки легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації.

У сучасній теорії підготовки спортсменів, на відміну від наявних раніше підходів, теорія спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів розглядалась не як природне продовження теорії спортивного тренування, а виступала в ній первинним системоутворювальним чинником, що зумовлює структуру і зміст усієї системи спортивної підготовки спортсменів, включаючи використання позатренувальних і позазмагальних чинників, що підвищують ефективність підготовки легкоатлетів високої кваліфікації.

Доповнені і розширені наукові дані (О.В. Балахнічев, 2004; А.І. Колесов, Н.А. Ленц, Є.А. Разумовський, 2003; А.А. Красніков, 2006; Ф.П. Суслов, 2003; С.П. Шепель, 1999) щодо системи змагань з легкої атлетики на сучасному етапі.

Вперше систематизовано змагання з легкої атлетики різних форматів, визначено їхні ієрархічні рівні, досліджено їх рейтинги; визначено тенденції, які суттєво впливають на підготовку спортсменів високої кваліфікації (інтеграція в єдину систему змагань форматів олімпійського і професійного спорту; розширення мережі змагань і географії їх проведення на усіх континентах; звуження програми змагань за персональними запрошеннями порівняно з Іграми Олімпіад, чемпіонатами світу, компактна організація їх проведення протягом одного дня за скороченою програмою; гнучка система внесення змін у правила змагань; формування ієрархічних рівнів змагань за персональними запрошеннями і серійність їх проведення). Сформовано

раціональну систему змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації з урахуванням сучасного календаря змагань, динаміки спортивних результатів та місць, які посіли спортсмени; показників участі у змаганнях; найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються у різних видах легкої атлетики. Визначено загальні тенденції участі у змаганнях протягом року найсильніших спортсменів світу за останнє десятиріччя порівно з 80–90-ми роками.

Доповнені і розширені наукові дані (І.А. Тер-Аванесян, 2000; Ф.П. Суслов, 2001) щодо побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у різних дисциплінах легкої атлетики, на сучасному етапі на підґрунті визначення таких тенденцій: зменшення обсягів загальнопідготовчих вправ протягом року, використання засобів спеціальної фізичної підготовки у режимах, близьких до змагальних в умовах професіоналізації; щодо системи чинників підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності (L. Burke, R. Maughan, 2007).

Результати досліджень стали підґрунтям формулювання і обґрунтування основних базових положень щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації, спрямованої на формування специфічного способу життя спортсменів при збалансованості усіх складових протягом 24 год. на добу та річної підготовки.

Доповнені і розширені уявлення про структуру і зміст річної підготовки (В.М. Д'ячков, 1975; А.П. Стрижак; D.A. Pfaff, 2007; G.I. Porow, 2002), усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягненням стану найвищої готовності спортсмена, що забезпечує успішний виступ в Іграх Олімпіад, з урахуванням специфіки легкоатлетичної дисципліни на підґрунті оптимізації участі у змаганнях протягом року, раціонального співвідношення засобів різної переважної спрямованості і підходів індивідуального їх розподілу, використання педагогічних засобів профілактики травматизму, гіпергравітаційних стимуляторів у системі річної підготовки.

Для вирішення завдань планомірної підготовки до головних змагань року і одночасного підвищення ефективності змагальної діяльності у престижних турнірах за персональними запрошеннями розроблено багатоциклові моделі річної підготовки. Визначено зміст спортивного тренування щодо підвищення базових і спеціальних компонентів підготовленості та виведення спортсменів на високий рівень готовності у головних змаганнях з урахуванням специфіки легкоатлетичних стрибків.

## **ВИСНОВКИ**

1. Аналіз науково-методичної літератури і передового практичного досвіду свідчить про те, що однією з основних тенденцій, яка визначає на сучасному етапі розвиток олімпійського спорту, є його професіоналізація. Вона веде до формування професій, тісно пов'язана політизацією, соціалізацією і комерціалізацією спорту, що проявляється у розширенні спортивного календаря, значущості комерційних змагань, зростанні соціальної і політичної привабливості успіхів у Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу. Це призводить до протиріч, створює проблему для раціональної побудови спортивної підготовки за умов, що змінилися, і особливо гостро проявляється в сучасній легкій атлетиці. У цьому виді спорту процеси професіоналізації протікають інтенсивніше, ніж в усіх інших, що стало підґрунтям для вибору його у якості моделі.

Значний обсяг знань, накопичений зусиллями цілої низки фахівців різних країн, які упродовж багатьох десятиріч вивчають проблематику легкої атлетики, на жаль, отримано без урахування цього чинника. У зв'язку з чим постає проблема об'єднання усього масиву накопичених знань, що стосуються окремих складових системи підготовки, в цілісну систему з урахуванням професіоналізації спорту. Виникає необхідність проведення досліджень спортивних змагань, змагальної діяльності легкоатлетів, змісту спортивного тренування, чинників підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності і періодизації річної підготовки.

2. Професіоналізація сучасного олімпійського спорту проходить таким же шляхом, яким раніше розвивались американські професійні види (бейсбол, американський футбол) і велосипедний спорт. Основна мета професіоналізації сучасної легкої атлетики – створення спортивного видовища, а основна функція – приносити прибуток. У цьому виді проявляються характерні особливості, властиві професійному спорту:

- формування спортивної еліти із «зірок» світової легкої атлетики;
- формування системи соціального захисту видатних спортсменів;
- реформування системи змагань, створення жорсткої конкуренції, без якої легкоатлетичний спорт втрачає свою привабливість.

3. Сучасна система змагань з легкої атлетики знаходиться у безперервному розвитку, характеризується розмаїттям змагань, які систематизовано і ранжировано залежно від значення, масштабів, вирішуваних завдань, характеру організації, фінансових і рейтингових стимулів, і функціонує на п'яти рівнях:

- перший – легкоатлетична програма Ігор Олімпіад і змагання Всесвітньої легкоатлетичної серії, до якої входять чемпіонати і Кубки світу з легкої атлетики;
- другий – змагання за персональними запрошеннями, що складається з підрівнів, розташованих від вищого до нижчого: Діамантова ліга; серія одноденних турнірів у всьому світі «Світовий виклик ІААФ»; змагання серії «Вищий клас ІААФ» і «Виклики ІААФ» з багатоборств, спортивної ходьби і метання молота; змагання з бігу по шосе;
- третій – змагання Континентальних асоціацій;
- четвертий – змагання національних федерацій;
- п'ятий – регіональні змагання.

4. Тенденціями розвитку системи змагань в умовах професіоналізації легкоатлетичного спорту є:

- глобалізація і розширення спортивних календарів;
- інтеграція в єдину систему змагань форматів олімпійського і професійного спорту;
- розширення мережі змагань і географії їх проведення на різних континентах;
- звуження програми змагань за персональними запрошеннями порівняно з Іграми Олімпіад, чемпіонатами світу;
- компактна організація проведення змагань за персональними запрошеннями протягом одного дня за скороченою програмою в одне коло для обмеженої кількості учасників;
- внесення змін до правил змагань в окремих легкоатлетичних дисциплінах з

метою підвищення динамічності програми;

- формування ієрархічних рівнів змагань за персональними запрошеннями з урахуванням спортивних результатів, показаних легкоатлетами на змаганнях, рівня їхньої професійної майстерності (місце у світових рейтингах, титули, рекорди світу, установлені у конкретному змаганні), з орієнтацією на включення у програму тих легкоатлетичних дисциплін, які можуть приносити прибутки при розподілі їх на категорії «Вищий клас», «Класичні», «Популяризаторські»;
- орієнтація на ті дисципліни легкої атлетики, які найбільш популярні серед глядачів;
- серійність проведення окремих змагань за персональними запрошеннями з короткими інтервалами 4–6 днів між етапами серії із заохоченням безперервної участі спортсменів у вигляді системи очок за призове місце, грошових винагород і розіграшу джек-пота у змаганнях вищого рівня.

5. Професіоналізація у легкій атлетіці призводить до значних змін у змагальній діяльності спортсменів високої кваліфікації, що впливає на побудову спортивної підготовки і шляхи її удосконалення:

- поступове збільшення кількості змагань у найсильніших спортсменів світу (чоловіки і жінки) у різних дисциплінах легкої атлетики наприкінці 80-х років, досягнення максимальних значень у 90-ті роки при достовірній вірогідності ( $p < 0,05$ ), окрім марафонського бігу ( $p > 0,05$ ); зменшення кількості змагань від 4,20 до 21,53 % (чоловіки), від 4,47 до 15,07 % (жінки) у спортивній еліти у 2000-х роках порівняно з попереднім десятиріччям ( $p < 0,05$ ), незважаючи на розширення спортивного календаря;
- збільшення кількості основних змагань у циклічних і ациклічних легкоатлетичних дисциплінах у чоловіків і жінок (спортивна еліта) до 50–60 % від загальної кількості змагань протягом року;
- розширення у часі і розподіл виступів у змаганнях переважно протягом 4–5 місяців (весна–літо–осінь) при переїздах легкоатлетів (спортивна еліта) на різні континенти;
- оптимізація й індивідуалізація змагальної практики у найсильніших легкоатлетів світу, незважаючи на значне розширення спортивного календаря, з метою успішного виступу на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу, а також підвищення якісних характеристик змагальної діяльності у престижних турнірах за персональними запрошеннями при демонстрації високих спортивних результатів протягом сезону у межах 1–3 % особистого спортивного результату;
- виступ спортсменів високої кваліфікації (спортивна еліта), які спеціалізуються у різних дисциплінах легкої атлетики, переважно у престижних одноденних змаганнях за персональними запрошеннями з високими призовими фондами;
- серійний розподіл змагань у провідних легкоатлетів світу протягом року – від однієї до чотирьох серій з короткими інтервалами часу між стартами (3–6 днів).

6. Професіоналізація спорту стала потужним стимулом для пошуку шляхів збільшення тривалості спортивної кар'єри, як дієвого чинника оптимізації системи підготовки спортивно-педагогічного і організаційного характеру. За останні десятиріччя збільшилась тривалість спортивної кар'єри найсильніших легкоатлетів світу: межа найвищих досягнень порівняно з 80-ми роками збільшилася на 1,68–4,93 року

у бар'єрному бігу, бігу на короткі і середні дистанції, у стрибку у висоту і довжину й у штовханні ядра ( $p < 0,05$ ), на 0,72–1,81 року у бігу на 1500 м, метанні диска і десятиборстві ( $p > 0,05$ ); на 3,43–4,93 року у бігу на 100 м, 100 м з бар'єрами, у стрибку у довжину ( $p < 0,05$ ) і на 1,2–2,03 року у бігу на 800 м, марафонському бігу, стрибку у висоту, штовханні ядра, семиборстві при  $p > 0,05$  і знизилася у бігу на довгі дистанції у чоловіків на 4,35 року ( $p < 0,05$ ). Світові рекорди у циклічних дисциплінах легкої атлетики (спринт) було встановлено у віці від 22 до 32 років, а у ациклічних (стрибки, метання) – від 23–31 року (чоловіки і жінки).

Найвищі вікові показники збереження досягнень характерні для спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі на 50 км (чоловіки) – 80 %; у метанні диска (жінки) – 76,7 %; у марафонському бігу (жінки) – 73,3 %; у бігу на 800 м (жінки) – 73,3 %; у стрибку в довжину (жінки) – 66,7 %; у стрибку з жердиною – 66,7 % (жінки); у бігу на 10 000 м – 66,7 % (жінки).

Кількість жінок, які знаходяться у зоні підтримання високих спортивних результатів, на 23,55 % перевищує кількість чоловіків. Багато з них зуміли поєднати спортивний режим з виконанням жінкою особливої біосоціальної ролі в суспільстві – створенням сім'ї, народження дітей.

Виступи у невиправдано великій кількості змагань призводять до порушення закономірностей і принципів підготовки до головних змагань, до виснаження адаптаційних ресурсів організму, збільшують небезпеку для здоров'я, істотно підвищують ризик травм і захворювань. Тому необхідно представити процес підготовки і змагальної діяльності у вигляді єдиної збалансованої системи, яка орієнтована на максимальну реалізацію природних здатностей, здібностей та на високоефективну змагальну діяльність.

7. Сучасними тенденціями побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у різних дисциплінах легкої атлетики, в умовах професіоналізації спорту, що впливають на його удосконалення, є:

- вдосконалення різних сторін підготовленості;
- збільшення частки спеціально-підготовчих вправ у процесі спортивного тренування;
- моделювання змагальної діяльності в умовах тренувального процесу;
- різке зменшення майже вдвічі частки засобів загальнофізичної підготовки, тренувальних засобів у режимах, що не відповідають вимогам змагальної діяльності у циклічних і ациклічних дисциплінах легкої атлетики;
- підвищення вимог до вдосконалення техніко-тактичної майстерності, профілактики травматизму у процесі тренування;
- широке використання у тренувальному процесі сучасних технічних засобів;
- формування сукупності найважливіших компонентів спеціальної підготовленості спортсменів високої кваліфікації з урахуванням специфіки виду легкої атлетики, індивідуальних особливостей спортсменів, статевого диморфізму, змін у системі змагань на підставі раціонального співвідношення вправ різної переважної спрямованості у єдності з реалізаційними, профілактичними і енергозберігальними технологіями.

8. Ефективність системи підготовки спортсменів високої кваліфікації визначається раціональним використанням сукупності чинників підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності при зростанні значущості соціально-економічних і



організаційних чинників, що включають соціальний захист прав спортсмена; заохочувальні заходи за екстремальну багаторічну діяльність і високі досягнення на світовій спортивній арені; створення сприятливого мікроклімату й умов для ефективної тренувальної та змагальної діяльності, заходів з охорони здоров'я; стабільний розпорядок протягом доби: повноцінний відпочинок, сон; раціональне харчування; застосування профілактичних, енергозберігальних і інноваційних технологій, що включають сучасне програмне забезпечення, різноманітні тренувальні пристрої, в яких знаходять своє втілення ідеї прикладної кібернетики і кінезіології, що сприяють поєднаному розвитку рухових якостей і технічної майстерності у спортивній практиці легкоатлетів; створення міжнародних центрів підготовки для вдосконалення спортивної майстерності.

9. Підготовка спортсменів високої кваліфікації на сучасному етапі розвитку легкоатлетичного спорту – професіоналізації – спрямована на формування специфічного способу життя при збалансованості усіх складових протягом 24 год. на добу, що спирається на гармонійне співвідношення змагальної і тренувальної діяльності (19,8 %); позазмагальних чинників (освіта, самоосвіта, раціональне харчування, відновлювальні заходи – 39,2 %, повноцінний відпочинок, сон – 41 %) при підвищенні ефективності спільної діяльності фахівців різного профілю з орієнтацією спортсменів високої кваліфікації на збереження здоров'я і профілактику травматизму в процесі тренувальної і змагальної діяльності та поза нею.

10. Спортивна підготовка в умовах професіоналізації спорту – складний, цілісний, динамічний, безперервний процес, який будується при гармонійному співвідношенні спортивного календаря, спортивного тренування, чинників підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності за дотримання таких принципових положень:

- оптимізація змагальної практики протягом року і багаторічного вдосконалення; участі у змаганнях з короткими інтервалами (3–6 днів) між ними не більше двох до головних змагань; припинення змагальної практики за 2–3 тижні до головних змагань чотириріччя; зменшення кількості основних змагань до 30–40 % залежно від специфіки дисципліни у роки проведення Ігор Олімпіад з метою збереження адаптаційного резерву спортсменів високої кваліфікації; оптимальне збільшення у системі річної підготовки кількості змагань, що безпосередньо моделюють умови і регламент головних «багатоденних» змагань; підписання контрактів на участь у змаганнях у терміни, що не порушують закономірностей виходу на пік готовності у головних змаганнях, виконання відбіркових нормативів ІААФ на участь у Іграх Олімпіад у рік, що передує їх проведенню;
- формування сукупності найважливіших компонентів спеціальної підготовленості спортсменів високої кваліфікації на підставі раціонального співвідношення вправ різної переважної спрямованості при зменшенні загальних обсягів тренувальної роботи залежно від індивідуальних можливостей на 10–15 % у єдності з технологіями, які забезпечують максимальну реалізацію природних здатностей та здібностей, зменшують ризик травм і захворювань;
- раціональне застосування комплексу соціально-економічних, організаційних, педагогічних, психологічних, медико-біологічних чинників, інноваційних технологій; розвиток матеріально-технічної бази, що відповідає світовим стандартам при підвищенні якості послуг фахівців різного профілю.

11. Розроблено моделі річної підготовки до головних змагань року в умовах

професіоналізації спорту у вигляді самостійних структурних одиниць у процесі багаторічного вдосконалення. Моделі диференційовані на підґрунті орієнтування на кінцеві результати і сформовані у вигляді мети.

У роки проведення Ігор Олімпіад доцільним є планування річної підготовки на підставі трьох самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення стану найвищої готовності спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях чотириріччя з урахуванням специфіки видів легкої атлетики; змін календаря змагань, на підставі оптимізації та індивідуалізації змагальної практики, раціонального співвідношення тренувальних засобів різної переважної спрямованості у структурних утвореннях, що включають вправи педагогічного впливу профілактики травматизму, застосування гіпергравітаційних стимуляторів, які дозволяють інтегрально вдосконалювати фізичні якості та техніку рухових дій.

Для досягнення заданих спортивних результатів на чемпіонатах світу й у раціональній кількості змагань за персональними запрошеннями доцільним є планування річної підготовки на підставі чотирьох самостійних структурних утворень, що базується на раціональному формуванні і підтримці базових і спеціальних компонентів підготовленості з використанням доцільно обґрунтованого складу засобів різної переважної спрямованості у поєднанні із запропонованим підходом профілактики травматизму. Вона дозволяє створювати умови для специфічної адаптації функціональних систем у різних макроциклах і забезпечувати вирішення двох завдань: 1) збільшення на 20 % участі у змаганнях протягом року, підвищення якості участі у серії престижних турнірів за персональними запрошеннями; 2) високий рівень готовності до стартів чемпіонатів світу і Європи.

12. Для підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності розроблено різні варіанти побудови мікроциклів при коротких інтервалах між змаганнями (3–4 дні). Після змагань планується відновлювальний триденний або чотириденний мікроцикл з метою забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена з невисоким сумарним навантаженням у тренувальних заняттях, широким застосуванням засобів активного відпочинку. Перший день після змагання присвячується фізичному і психічному відновленню. Другий день передбачає планування заняття з малою або середньою величиною навантаження (25–40 %) з урахуванням специфіки легкоатлетичної дисципліни. Третій день (величина навантаження мала – 30 %) присвячений відновлювальним заходам, психологічній підготовці до майбутнього змагання. При інтервалі між змаганнями у чотири дні на другий або третій день після змагання проводиться тренувальне заняття комплексної спрямованості з навантаженням 40–60 % для підтримання досягнутого рівня фізичної, технічної і психічної підготовленості відповідно до специфіки легкоатлетичної дисципліни. Кількість таких серій до головних змагань протягом річної підготовки не повинна перевищувати двох разів.

13. Результати проведених досліджень відкривають перспективи для широкого впровадження у процес підготовки організаційних засад, програмно-нормативної бази, поглибленої розробки проблеми підготовки стосовно окремих дисциплін і видів змагань. Ці матеріали дослідження можуть використовуватися для інших видів спорту.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Роботи, в яких відображено основні наукові результати дисертації*

#### *Монографія*

1. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики : [монография] / Е. К. Козлова. – К. : Олимп. лит., 2012. – 368 с. : ил., табл. – библиогр. : с. 340–367.

#### *Статті у фахових виданнях*

1. Козлова Е. К. Моделирование и контроль соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в прыжках в высоту / Е. К. Козлова // Наук. вісник Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2003. – № 11. – С. 222–228.

2. Козлова О. К. Професіоналізація легкоатлетичного спорту / О. К. Козлова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 17–22.

3. Козлова О. К. Змагання в умовах професіоналізації легкої атлетики / О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 12. – С. 53–62.

4. Козлова О. К. Система рейтингової оцінки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики / О. К. Козлова // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 149–153.

5. Козлова О. К. Легкоатлетичні менеджери та їх вплив на підготовку спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики / О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 10. – С. 66–69.

6. Козлова Е. К. Соревновательная деятельность бегунов на короткие дистанции высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова // Наука в олимп. спорте. – 2009. – № 2. – С. 93–101.

7. Козлова О. К. Категорії змагань та їх рейтингова характеристика в умовах професіоналізації легкої атлетики / О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 12. – С. 90–94.

8. Козлова Е. К. Соревнования в системе подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 1. – С. 20–30.

9. Козлова О. К. Змагальна практика легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації – чемпіонів та призерів Ігор XXIX Олімпіади у Пекіні протягом року / О. К. Козлова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 20–25.

10. Козлова О. К. Рейтинг країн у легкій атлетиці в умовах професіоналізації / О. К. Козлова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 17–21.

11. Козлова О. К. Особливості системи спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації в різних видах легкої атлетики в умовах професіоналізації / О. К. Козлова // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 77–80.

12. Козлова Е. К. Современные технологии применения средств воздействия на опорно-двигательный аппарат квалифицированных легкоатлетов в условиях гипо- и гипергравитации / Е. К. Козлова // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2011. – Вип. 91, т. 2. – С. 64–68.

13. Козлова О. К. Вплив професіоналізації легкоатлетичного спорту на вікові межі збереження вищої спортивної майстерності спортсменів високої кваліфікації / О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2011. – № 4. – С. 88–90.

14. Козлова О. К. Основні напрями удосконалення підготовки легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації / О. К. Козлова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2011. – № 21 (2). – С. 23–27.

15. Козлова О. К. Напрями дослідження проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики) / О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2011. – № 12. – С. 42–45.

16. Козлова О. К. Питання кадрового забезпечення легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації / О. К. Козлова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2011. – № 22 (3). – С. 23–28.

17. Козлова Е. К. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в различных дисциплинах легкой атлетики / Е. К. Козлова // Спортивная медицина. – 2012. – № 1. – С. 41–47.

18. Козлова Е. К. Особенности подготовки легкоатлетов высокой квалификации в условиях профессионализации / Е. К. Козлова // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 136–146.

19. Козлова О. К. Особливості побудови мікроциклів легкоатлетів високої кваліфікації при кількох змаганнях протягом тижня / О. К. Козлова // Теорія і практика фіз. виховання. – 2012. – № 1. – С. 64–71.

20. Козлова О. К. Чинники підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності в системі підготовки легкоатлетів високої кваліфікації / О. К. Козлова // Теорія і практика фіз. виховання. – 2012. – № 2. – С. 13–19.

21. Козлова О. К. Характеристика тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки / О. К. Козлова, С. П. Совенко // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 2. – С. 57–61. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

22. Козлова О. К. Побудова тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів протягом року на етапі збереження вищої спортивної майстерності / О. К. Козлова, С. П. Совенко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 37–42. *Особистий внесок автора полягає у постановці проблеми, пошуку шляхів її вирішення, формулюванні основних ідей.*

23. Бобровник В. І. Професіоналізація сучасної легкої атлетики / В. І. Бобровник, О. К. Козлова // Теорія і методика фіз. виховання. – 2004. – № 2. – С. 2–8. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

24. Особенности биомеханической структуры соревновательной деятельности в прыжке в высоту у мужчин / [В. И. Бобровник, Е. К. Козлова, А. В. Колот,

И. В. Хмельницкая] // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 2. – С. 123–128. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні результатів дослідження.*

25. Бобровник В. І. Перспективи удосконалення технічної майстерності у стрибку у висоту / В. І. Бобровник, О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2005. – № 24. – С. 19–28. *Особистий внесок автора полягає в інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

26. Современная технология контроля в прыжковых дисциплинах легкой атлетики / [В. И. Бобровник, Е. К. Козлова, А. В. Колот и др.] // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 1. – С. 137–150. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

27. Бобровник В. И. Совершенствование специальной подготовленности прыгуней высокой квалификации в годичном тренировочном цикле / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 17–22. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

28. Бобровник В. И. Совершенствование функционального состояния вестибуломоторной системы легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Спортивная медицина. – 2007. – № 2. – С. 52–58. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

29. Бобровник В. І. Основні засоби формування технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації / В. І. Бобровник, О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 3. – С. 21–24. *Особистий внесок автора полягає у збиранні інформації, її аналізі.*

30. Бобровник В. И. Современные методологические подходы формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2008. – № 54. – С. 389–403. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

31. Бобровник В. И. Методологические подходы формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. національного ун-ту ім. Лесі Українки. – 2008. – Т. 3. – С. 190–193. *Особистий внесок автора полягає у зборі інформації, її аналізі, узагальненні та інтерпретації.*

32. Бобровник В. І. Індивідуальні характеристики техніки виконання змагальної вправи легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності / В. І. Бобровник, О. К. Козлова, С. П. Совенко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 51–55. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні матеріалу та формулюванні висновків.*

33. Бобровник В. И. Современные технологии в спортивной тренировке легкоатлетов / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2009. – С. 250–257. *Особистий внесок автора полягає в систематизації наукових даних та їх поданні.*

34. Бобровник В. І. Высокие технологии в легкоатлетическом спорте / В. І. Бобровник, О. К. Козлова // Вісник Чернігівського педагогічного університету. – Чернігів, 2010. – С. 512–518. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

35. Бобровник В. І. Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки / В. І. Бобровник, О. В. Криворученко, О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2011. – № 12. – С. 42–45. *Особистий внесок автора полягає у зборі інформації, її аналізі, узагальненні та інтерпретації результатів дослідження.*

#### **Опубліковані роботи апробаційного характеру**

1. Козлова Е. К. Рациональная организация движений в основных системообразующих элементах техники прыжка в высоту / Е. К. Козлова // IX Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доп. – К., 2005. – С. 249.

2. Козлова Е. К. Функциональное состояние вестибуломоторной системы прыгунов в высоту высокой квалификации / Е. К. Козлова // XI Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : тез. докл. – Минск : БГУФК, 2007. – С. 129–131.

3. Козлова Е. К. Формирование функционального состояния вестибуломоторной системы прыгунов в высоту высокой квалификации / Е. К. Козлова // XII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский и параолимпийский спорт для всех» : тез. докл. – 2008. – Т. 2. – С. 107–108.

4. Козлова Е. К. Соревновательная деятельность легкоатлетов высокой квалификации в условиях профессионализации / Е. К. Козлова // Междунар. науч.-практ. конф. «Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта» : сб. науч. трудов. – 2009. – С. 41–45.

5. Козлова Е. К. Соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова // XIII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский и спорт для всех» : тез. докл. – 2009. – Т. 1. – С. 246–248.

6. Козлова Е. К. Возрастные особенности спортсменов высокой квалификации в различных видах легкой атлетики в условиях профессионализации / Е. К. Козлова // Probleme actuale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță, (21–22 octombrie 2010). – Chisinau : Editura USEFS, 2010. – P. 171–175.

7. Козлова Е. К. Проблемы и перспективы совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова // XIV Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доп. – К. : НУФВСУ, 2010. – С. 75.

8. Козлова Е. К. Тенденции в соревновательной практике ведущих легкоатлетов мира в условиях профессионализации / Е. К. Козлова // XIV Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доп. – К. : НУФВСУ, 2010. – С. 76.

9. Козлова Е. К. Структура годичной подготовки спортсменов высокой квалификации в различных дисциплинах легкой атлетики в условиях профессионализации / Е. К. Козлова // XV Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех» : тез. докл. – Кишинеу, 2011. – С. 339–343.

10. Козлова О. К. Структура річної підготовки легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації у сучасних умовах / О. К. Козлова // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. IV Міжнар. науково-практ. конф. – Запоріжжя : КПУ, 2012. – С. 72–74.

11. Козлова Е. К. Биомеханические модели двигательных действий, обеспечивающие достижение заданных спортивных результатов в тройном прыжке / Е. К. Козлова, В. И. Бобровник // IX Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доп. – К., 2005. – С. 250. *Особистий внесок автора полягає в інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

12. Бобровник В. И. Совершенствование системы спортивной тренировки легкоатлетов-прыгунов / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // VII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : тез. докл. – М., 2003. – С. 149–150. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

13. Бобровник В. И. Современная оценка специальной подготовленности прыгунов в высоту / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Научный атлетический вестник. – 2003. – Т. 5, № 3. – С. 47–56. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

14. Бобровник В. И. Методологические основы формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации в системе спортивной подготовки / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // IX Міжнар. наук. конгрес. «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доп. – К., 2005. – С. 316. *Особистий внесок автора полягає в систематизації отриманих результатів дослідження.*

15. Бобровник В. И. Совершенствование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Мир спорта. – 2008. – № 3. – С. 3–18. *Особистий внесок автора полягає в аналізі та узагальненні отриманих результатів дослідження.*

16. Бобровник В. И. Моделирование техники легкоатлетических соревновательных прыжков / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Сб. науч. трудов XII Междунар. конф. «Современный олимпийский и паралимпийский спорт для всех», 2008. – Т. 2. – С. 87–88. *Особистий внесок автора полягає в систематизації отриманих результатів дослідження.*

17. Бобровник В. И. Технология оперативного биомеханического моделирования техники движений в системе подготовки легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Материалы II Междунар. научно-практ. конф. «Проблемы теории и методики физической культуры и спорта, валеологии и безопасности жизнедеятельности». – Воронеж : ВНПУ, 2010. – С. 83–85. *Особистий внесок автора полягає в систематизації отриманих результатів дослідження.*

18. Бобровник В. И. Технология формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации на этапе сохранения высших спортивных достижений / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Știința culturii fizice. – Chișinău : USEFS, 2010. – № 5/2. – Р. 28–42. *Особистий внесок автора полягає в систематизації отриманих результатів дослідження.*

19. Бобровник В. И. Совершенствование тренировочного процесса прыгуний в длину высокой квалификации в системе годичной подготовки на этапе сохранения

высшего спортивного мастерства в условиях профессионализации легкой атлетики / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Лека атлетика и наука. – 2010. – № 1 (10). – С. 9–15. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні матеріалу і формулюванні висновків.*

20. Полищук В.Д. Рациональное соотношение применения соревновательных упражнений в системе годичной подготовки десятиборцев высокой квалификации / В. Д. Полищук, Е. К. Козлова // XIV Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доп. – К. : НУФВСУ, 2010. – С. 106. *Особистий внесок автора полягає в аналізі та узагальненні отриманих результатів дослідження.*

21. Полищук В. Д. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности десятиборцев высокой квалификации / В. Д. Полищук, Е. К. Козлова // Probleme actuale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță, (21–22 octombrie 2010). – Chisinau : Editura USEFS, 2010. – P. 251–254. *Особистий внесок автора полягає в аналізі та узагальненні отриманих результатів дослідження.*

22. Бобровник В. И. Функциональное состояние мышечной системы спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических соревновательных прыжках / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Stiinta culturii fizice. – 2011. – № 7/1. – С. 24–28. *Особистий внесок автора полягає у зборі інформації, її аналізі та узагальненні.*

23. Bobrovnik V. The technical preparedness control of high skilled long jumpers / V. Bobrovnik, I. Khmel'nitska, L. Kozlova // Track – and – Field in Theory and Practice. – Gdansk, 16–17 May 2003. – P. 309–313. *Особистий внесок автора полягає в систематизації даних.*

***Опубліковані роботи, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Адаптація членів збірної команди України з легкої атлетики до умов змагань VIII чемпіонату світу 2001 року (Едмонтон, Канада) : [метод. рек.] / В. І. Бобровник, О. А. Єременко, О. С. Фесина, О. К. Козлова. – К. : Нора-принт, 2001. – 28 с. *Особистий внесок автора полягає у проведенні теоретичних досліджень.*

2. Формування рухового потенціалу стрибунів у довжину на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки (11–16 років) : [навч. посіб.] / В. І. Бобровник, І. І. Кшижинська, А. В. Колот, О. К. Козлова. – К. : Нора-принт, 2001. – 38 с. *Особистий внесок автора полягає у проведенні теоретичних досліджень.*

3. Энциклопедия олимпийского спорта. Легкая атлетика / [Бобровник В. И., Єременко А. А., Козлова Е. К. и др.] ; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. лит., 2004. – Ч. 3, гл. 1. – С. 324–340. *Особистий внесок автора полягає у систематизації інформації.*

4. Энциклопедия олимпийского спорта Украины. Легкая атлетика / [В. І. Бобровник, О. А. Єременко, О. К. Козлова] ; за ред. В. М. Платонова. – К. : Олімпійська література, 2005. – Ч. 3, розд. 1. – С. 310–324. *Особистий внесок автора полягає у систематизації інформації.*

5. Олімпійці розмовляють англійською. – Ч. 3. – спеціальна лексика: Р–Я / за ред. М. М. Булатової. – К., 2011. – 336 с. *Особистий внесок автора полягає у систематизації інформації.*



## АНОТАЦІЇ

**Козлова О. К. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики).** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2013.

Роботу присвячено актуальній проблемі підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики).

У дисертації виявлено тенденції розвитку сучасної системи змагань в умовах професіоналізації легкоатлетичного спорту; систематизовано змагання з легкої атлетики різних форматів, визначено їхні ієрархічні рівні; узагальнено досвід участі у змаганнях найсильніших спортсменів світу; виявлено тенденції побудови тренувального процесу легкоатлетів високої кваліфікації, які спеціалізуються у різних дисциплінах; систематизовано чинники підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності легкоатлетів. Обґрунтовано підготовку спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації, що спрямована на формування специфічного способу життя атлетів при збалансованості усіх складових протягом 24 год. на добу.

Розроблено моделі річної підготовки спортсменів високої кваліфікації для комплексного рішення завдань планомірної підготовки до головних змагань року і підвищення ефективності змагальної діяльності у престижних легкоатлетичних турнірах за персональними запрошеннями.

**Ключові слова:** професіоналізація, підготовка спортсменів високої кваліфікації, змагання, змагальна діяльність, спортивне тренування, чинники підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності, періодизація річної підготовки.

**Козлова Е. К. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации (на примере легкой атлетики).** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени доктора наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2013.

Работа посвящена проблеме подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации (на примере легкой атлетики).

В диссертации определены тенденции развития современной системы соревнований в условиях профессионализации легкоатлетического спорта; систематизированы соревнования по легкой атлетике разных форматов, определены их иерархические уровни; обобщен опыт участия в соревнованиях сильнейших спортсменов мира (призеры Игр Олимпиад, чемпионатов мира, рекордсмены мира – мужчины и женщины), выявлены тенденции построения тренировочного процесса легкоатлетов высокой квалификации, которые специализируются в разных дисциплинах легкой атлетики; систематизированы факторы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов, и на

этой основе обоснована подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации, направленной на формирование специфического образа жизни атлетов при сбалансированности всех составляющих в течение 24 час. в сутки, гармоническом соотношении соревновательной деятельности, спортивной тренировки, внутренировочных факторов при повышении эффективности совместной деятельности специалистов разного профиля с ориентацией легкоатлетов на сохранение здоровья и профилактику травматизма в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и вне ее.

Разработаны модели годичной подготовки спортсменов высокой квалификации с учетом организационно-управленческих изменений в системе соревнований, тенденций построения тренировочного процесса, средств педагогического действия профилактики травматизма, специфики состязательной деятельности, что позволяет комплексно решать задачи планомерной подготовки к главным соревнованиям года и повышать эффективность соревновательной деятельности в престижных легкоатлетических турнирах по персональным приглашениям с ориентацией на сохранение спортивного долголетия.

**Ключевые слова:** профессионализация, подготовка спортсменов высокой квалификации, соревнования, состязательная деятельность, спортивная тренировка, факторы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, периодизация годичной подготовки

**Kozlova O. K. Theoretico-methodical bases of elite athletes' preparation under conditions of professionalization (on the example of track and field).** – Manuscript.

Dissertation for obtaining academic degree of Doctor of Science in Physical Education and Sport in speciality 24.00.01 – olympic and professional sport. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2013.

The work deals with current issue of elite athletes' preparation under conditions of professionalization (on the example of track and field).

Development trends of modern system of competitions under conditions of track and field sport professionalization have been revealed in the dissertation; track and field competitions of different formats have been systematized, their hierarchical levels have been determined; experience of the world top athletes participation in competitions has been generalized, tendencies of training process organization of elite track and field athletes specialized in different track and field disciplines at the current stage have been revealed, factors improving the efficiency of training and competitive activity of elite track and field athletes have been systematized. On the above bases the preparation of elite athletes under conditions of professionalization has been formed and substantiated. It is aimed at formation of specific way of life of athletes under conditions of professionalization with all the constituents being balanced 24 hours per day.

Models of annual preparation of elite athletes have been developed allowing complex solution of tasks of planned preparation for the major competitions of the year and improvement of competitive activity efficiency at the prestigious track and field invitational tournaments.

**Key words:** professionalization, elite athletes' preparation, competitions, competitive activity, sports training, factors improving the efficiency of training and competitive activity, periodization of annual preparation.

---

Підписано до друку 17.01.2013 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 1,9. Обл.-вид. арк. 1,9.  
Тираж 100. Зам. 15.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Боженка, 23, оф. 414.  
200-87-13, 200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: nsvit@mail.ru