

4. Парфенов В. А. Синхронное плавание / В. А. Парфенов, Ю. Л. Кононенко. – Киев: Здоровье, 1999. – 104 с.
5. Платонов Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К.: Олимп. лит., 2004. – 807 с.
6. Політько О. В. Вплив танцювальних вправ на розвиток фізичної підготовленості дівчат 13–15 років у синхронному плаванні / О. В. Політько, А. С. Петренко // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 90 – 92. Режим доступу : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf
7. Рудковська Т.І. Система педагогічного контролю спеціальної підготовленості в синхронному плаванні / Рудковська Т.І. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 57 – 61.
8. Степанова Т. П. Контроль спеціальної підготовленості спортсменок, що спеціалізуються в синхронному плаванні, на різних етапах спортивного удосконалення: автореф. дис. канд. пед. наук / Степанова Тетяна Петрівна; ГДІФК. - К., 1993. – 20с.
9. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К. : Олімпійська література, 2011. – 360 с.
10. Botyayev, V.L. (2012), "Specific features of the development of coordination abilities of the athletes of various specializations, age and qualification", Theory and practice of physical culture, No. 7, pp. 71-76.
11. Coaching intermediate synchronized swimming effectively / U. S. Synchronized Swimming; Ed. by K. E. Van Buskirk. – Champaign (Illinois): Human Kinetics, 1997. – VII, P. 75-88.
12. Fox, E. L., Bower R. W., Foss M. L. The Physiological basis for Exercise and Sport. – Madison, Dubuguc: Brown and Denckmark, 1993. – 710 p
13. Govorova, M.A. and Pleshkan A.V. (2001), Special physical preparation of young athletes of high qualification in synchronized swimming, textbook, Moscow
14. Peric, Mia et al. "The Reliability, Validity and Applicability of Two Sport-Specific Power Tests in Synchronized Swimming." Journal of Human Kinetics 32 (2012): 135–145. PMC. Web. 14 May 2018.
15. Rushall, B.C. Several principles of modern coaching / B.S. Rushall // Sports Coach. – 1985. – vol. 8(3). – pp. 40-44. – vol. 8(4). – pp. 21-23.
16. Synchronized swimming: elegance, effort, performance / Ed. by Pedro Adrega – Fina Aquatics world magazine, 2012. – Vol. 3. – P. 52–55.
17. Shul'ga L.M., Rudkovskaya T.I. Estimation of competitive activity in synchronized swimming. Physical Education of Students, 2013, vol.1, pp. 82-86. doi:10.6084/m9.figshare.156364
18. Zenic N, Peric M, Zubcevic NG, Ostojic Z, Ostojic L. Comparative analysis of substance use in ballet, dance sport, and synchronized swimming: results of a longitudinal study. Med Prob Perform Art. 2010;25:75–81.

Рабін Мохаммед Фахмі

Національний університет фізичного виховання і спорту України

СТАН РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ІРАКУ (СУЧАСНІСТЬ, ПРОБЛЕМИ)

Здійснено аналіз системи змагань з легкої атлетики в Іраку. Встановлено, що Розвиток спорту в Іраку має специфічні особливості, пов'язані із соціальними, культурними, політичними, економічними, кліматично-географічними особливостями країни, які впливають на розвиток системи змагань з легкої атлетики. У зв'язку зі складною обстановкою на Близькому Сході, в Іраку проводиться невелика кількість змагань з легкої атлетики, що гальмує розвиток і популяризацію цього виду спорту в країні. Спортсмени Іраку у середньому приймають участь у змаганнях шість разів протягом року. До найголовніших змагань, якими для них є Азіатські ігри.

Ключові слова: змагання, легка атлетика, Ірак.

Мохаммед Фахмі Рабін. Состояние развития системы соревнований по легкой атлетике в Ираке (Современность, проблемы). Осуществлен анализ системы соревнований по легкой атлетике в Ираке. Установлено, что развитие спорта в Ираке имеет специфические особенности, связанные с социальными, культурными, политическими, экономическими, климатически-географическими особенностями страны, которые влияют на развитие системы соревнований по легкой атлетике.

В связи со сложной обстановкой на Ближнем Востоке, в Ираке проводится небольшое количество соревнований по легкой атлетике, что тормозит развитие и популяризацию этого вида спорта в стране. Спортсмены Ирака в среднем принимают участие в соревнованиях шесть раз в течение года. Главными соревнованиями для них являются Азиатские игры.

Ключевые слова: соревнования, легкая атлетика, Ирак.

Rabeen Mohammad Fahmi. The state of the development of an Iraqi competitive system of athletics. Sports competitions are the central element that determines the whole system of organization, methods and training of athletes for effective competitive activity. The system functions of competitive sports in modern sports are extremely broad and multifaceted.

The competitive system is the most important universal mechanism for improving the skills of athletes. It largely determines the content, direction and structure of the training process; it acts as a necessary monitoring tool and has a significant impact on the development of the sport; it allows to promptly organize the interaction between the world and the national system of voluntary care;

it helps to develop the popularity of sports; it actively influences the formation of a motivational mechanism. For more than a century of history the competitive system has undergone a complex development path and acquired popularity on all continents. The analysis of the competitive system in Iraq is carried out. It has been established that the development of sport in Iraq has specific features related to the social, cultural, political, economic, climatic and geographical features of the country that influence the development of a competition system in athletics. Due to the difficult situation in the Middle East, a small number of competitions in athletics are held in Iraq. This impedes the development and popularization of this sport in the country. Iraqi athletes on average six times a year take part in competitions. The most important competition for them is the Asian Games.

Keywords: competitions, track and field, Iraq.

Постановка проблеми. Рівень і розвиток спорту залежить від багатьох чинників соціального, політичного та економічного характеру, традицій підготовки, що склалися в певних країнах. В сучасній системі підготовки спортсменів, найважливішим її компонентом є змагання, котрі розглядають як універсальний механізм управління удосконаленням спортивною майстерністю спортсменів. Вони визначають зміст тренувального процесу, виступають як необхідний інструмент контролю і значно впливають на розвиток виду спорту [5, 6].

За останні десятиліття під впливом стрімких процесів професіоналізації та комерціалізації суттєвому перетворенню піддалася система змагань з легкої атлетики, що природно впливає на тренувальну і змагальну діяльність спортсменів, що на жаль не завжди враховуються фахівцями під час підготовки до змагань [3, 4].

Нині в кожній країні існує свій національний календар змагань. Спортсмени мають можливість приймати участь у національних, континентальних і міжнародних змаганнях. Але в таких країнах як Ірак у зв'язку з військовими діями проведення змагань і участь у них набуває проблематичний характер. У зв'язку з цим дослідження системи змагань з легкої атлетики є актуальним та потребує подальшого поглибленого вивчення [7, 10, 12].

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 2.26 «Удосконалення системи спортивної підготовки і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності».

Мета дослідження – визначити сучасний стан розвитку системи змагань з легкої атлетики в Іраку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet, даних інформаційної бази легкої атлетики, друкованих та електронних джерел федерації легкої атлетики Іраку; аналіз календарів, протоколів змагань, опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень і розвиток спорту всіх країн залежить від рівня безпеки, військово-політичного та економічного становища. Ще 30–40 років тому спортсмени Іраку брали участь у багатьох змаганнях на регіональному і міжнародному рівні, у тому числі з легкої атлетики. На початку XXI сторіччя, а саме у 2003 р [8, 11]. після початку воєнних дій в країні ситуація змінилася як в економіці, безпеці, політиці, так і у спорті. Хоча з 1980 р. спортсмени Іраку брали участь у всіх Іграх Олімпіад, не дивлячись на війну, але на жаль не мали можливості виступати у багатьох регіональних і міжнародних змаганнях. У зв'язку з військово-політичним становищем в країні, Ірак не міг організувати на своїй території ніяких спортивних змагань і відмовлявся брати участь у різних заходах, присвячених спортивній діяльності.

В останні роки країна почала відновлюватися у різних сферах діяльності, у тому числі у спорті. Нині в Іраку культивуються футбол, баскетбол, єдиноборства і деякі інші види спорту. Збірна Іраку з футболу в останні роки досягла досить значних успіхів в міжнародних змаганнях. У країні функціонують кілька ліг з різних видів спорту, команди яких спонсоруються місцевими промисловими підприємствами.

Наприклад спонсором футбольного клубу Аль-Кахрабає Міністерство електроенергетики, а клубу Аль-Нафт – нафтова промисловість. На Іграх XXXI Олімпіади країна була представлена 22 спортсменами у шести видах спорту, серед яких 18 осіб – члени чоловічої збірної з футболу.

Розвиток спорту в Іраку має специфічні особливості, пов'язані із соціальними, культурними, політичними, економічними, кліматично-географічними особливостями країни [1, 2, 9]. Ці чинники вплинули на розвиток легкої атлетики, яка займає своє місце в ієрархії сучасного іракського суспільства і проведення змагань з цього виду спорту. Для визначення сучасного стану розвитку змагань з легкої атлетики в Іраку було здійснено аналіз календарів змагань з легкої атлетики у період 2009–2017 рр.

Встановлено, що у зв'язку зі складною обстановкою на Близькому Сході, в Іраку проводили невелику кількість змагань з легкої атлетики: 5–18 змагань протягом року, у середньому 11 змагань щороку. Динаміку кількості змагань з легкої атлетики в різних категоріях в календарі Федерації легкої атлетики Іраку протягом 2009–2017 рр. наведено на рисунку 1.

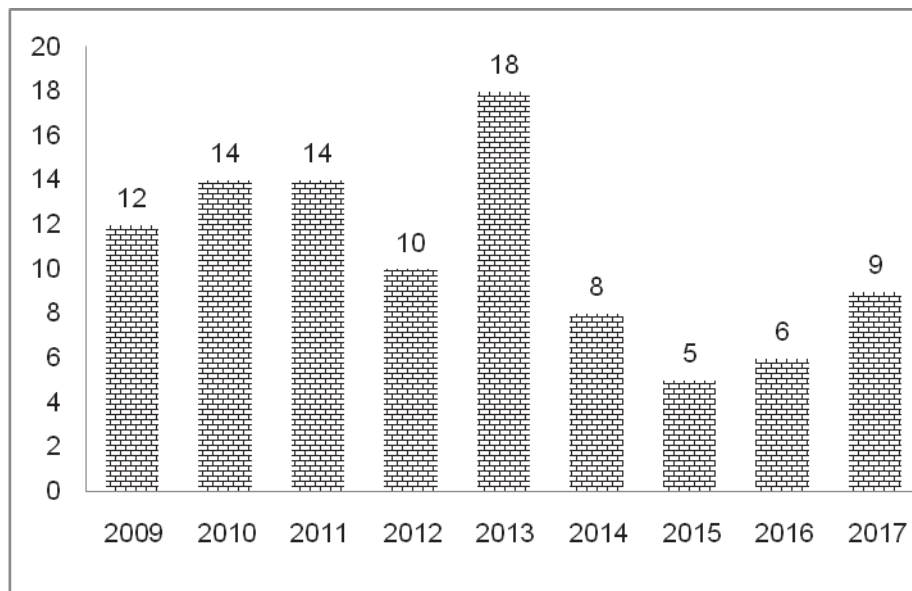


Рис. 1.Динаміка кількості змагань з легкої атлетики в календарі Федерація легкої атлетики Іраку в 2009-2017 рр.

Кількість змагань, які проводяться в Іраку в 20 разів менше, порівняно з календарем Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій та Федерації легкої атлетики України, де кожен рік проводиться понад 200 змагань. Для порівняння наводимо динаміку кількості змагань в календарі Федерації легкої атлетики України.



Рис. 2.Динаміка кількості змагань різних категорій в календарі федерації легкої атлетики України у період 2008–2017 рр.

З рисунка 1 видно, що найбільшу кількість змагань в країні було проведено у 2013 р.[2]. В 2017 р. спортсмени мали змогу брати участь усього в дев'яти змаганнях з легкої атлетики. Підсумовуючи сказане, можемо зробити висновок, що змагання з легкої атлетики, які проводяться в Іраку, мають хаотичний характер. Це зумовлено військово-політичним становищем в країні та відсутністю мотивації населення до занять спортом, у тому числі і легкою атлетикою.

Аналіз стануситуацій в Іраку виявив низку проблем. У результаті проведеного опитування визначили (n=22), що спортсмени Іраку досить пізно, порівняно з вітчизняною системою, починають займатися спортом, як правило футболіст. Середній вік спортсменів $\bar{x} = 28$, $S = 4,7$ років. Максимальне значення – 38 років, а мінімальне значення – 18 років. З 22 опитаних спортсменів 12 до того як почали займатися легкою атлетикою опанувували гру в футбол в клубах, а надалі в Університетах Іраку (рис. 3).

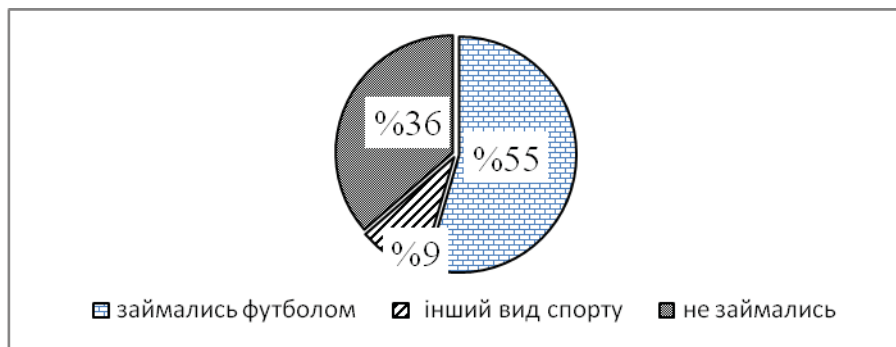


Рис. 3. Співвідношення спортсменів які займались іншими видами спорту до початку занять легкою атлетикою

Спортсмени Іраку почали займатися спортом у середньому в 11 років, а легкою атлетикою на два роки пізніше. Вони досягли найвищих для себе особистих результатів в легкій атлетиці у віці $\bar{x} = 21$, $S = 1,6$ років.

Спортсмени Іраку зазначили, що вони приймають участь у невеликій кількості змагань протягом року. А головними змаганнями для них є різні континентальні Азіатські змагання, а саме такі як чемпіонат Азії, Азіатські ігри, Арабські ігри (рис. 4).

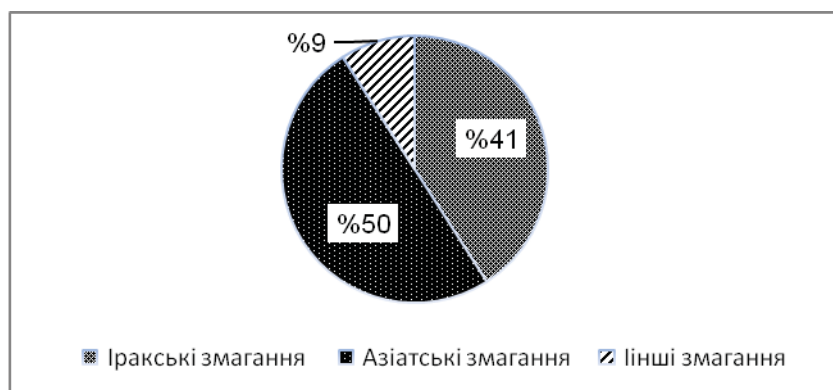


Рис. 4. Співвідношення значущості участі у змаганнях легкоатлетів Іраку

Встановлено, що спортсмени Іраку у середньому приймають участь у змаганнях шість разів протягом року. До найголовніших змагань, якими для них є Азіатські ігри вони приймають участь в трьох змаганнях, а після них виступають в них також три рази.

Висновки. 1. Розвиток спорту в Іраку має специфічні особливості, пов'язані із соціальними, культурними, політичними, економічними, кліматично-географічними особливостями країни, які впливають на розвиток системи змагань з легкої атлетики.

2. У зв'язку з складною обстановкою на Близькому Сході, в Іраку проводиться невелика кількість змагань з легкої атлетики, що гальмує розвиток і популяризацію цього виду спорту в країні.

3. Спортсмени Іраку у середньому приймають участь у змаганнях шість разів протягом року. До найголовніших змагань, якими для них є Азіатські ігри вони приймають участь в трьох змаганнях, а після них виступають в них також три рази.

Література

1. Абдулрахман Р. Н. Особливості соціального середовища розвитку масового спорту в Курдистані / Абдулрахман Раман Норі // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 2. - с. 3-6
2. Альбаттауї Г. А. Национальные особенности становления и развития системы физического воспитания в Ираке : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Аль Баттауї Газван Азиз Мухсен. - Тамбов, 2015. - 154 с.
3. Козлова Е.К. Современная система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е.К. Козлова // Наука в олимпийском спорте. - 2013. - № 2. - С. 31-36.2.
4. Козлова Е.К. Динамика результативности соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира в течение олимпийского года / Е. К. Козлова, Мухаммед Фахми Рабин // Наука в олимп.спорте. -2016. - № 4 - С. 23-34.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - 680 с.
6. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. проф. Ф.П.Суслова, проф. Ж.К. Холодова. - М., 1997. - 418 с.
7. Hemenhoshirzanga - Administrative performance and pressure profession and its relationship to psychological loading Games in the Kurdistan Region Iraq-2015.
8. Access mode: https://ar.wikipedia.org/wiki/القوى_العالمية_القياسية_الأرقام_قائمة

9. PakbinSedigheh The Investigation of the Iranian Athletics Sport Wears Comparing with European Countries Based on the Design, Form and Applicability / Pakbin Sedigheh // *Tarihku Iturves anatarast imala ridergisi-journal of history culture and art research* 2017. –Т. 6, Вып. 2. – С.51-68.
10. Saleh Saeed and Murad Darwish-Causes and Results of Work Stress in the Environment, *King Abdul Aziz Magazine*, Vol. 22, No. 1, Saudi Arabia, 2008.c
11. Mohammed Jassim Arab and Hussein Ali Kazem: *Sports Psychology*, 1, Najaf Dar Al-Ziyya for Printing and Design, 2009.
12. Shaima Ali Khamis - Personal Characteristics and their Relationships with the Professional Dangers of the Games Instructors at the Universities of Babel and Najaf, *Journal of Mathematical Education Sciences*, University of Babil and najf , Second Issue, Volume 6, 2007.

Рипак М.О.

Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського

РІВЕНЬ ЗНАТЬ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК З ПИТАНЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті висвітлено результати анкетування, які дозволили встановити оцінку жінками власного рівня знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами та виявити інтереси дорослих жінок у самоосвіті з питань зміцнення здоров'я засобами фізичної культури. Рівень знань дорослих жінок, які проживають у містах, з питань самостійних занять фізичними вправами є нижче за середній (31,2%) та середній (24,5%); у жінок, які проживають у сільській місцевості – нижче за середній (35,3%) та низький (35,2%). Жінки хотіли б отримати додаткові знання з таких питань як: раціональна організація рухової активності жінок, сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури, фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла.

Ключові слова: дорослі жінки, самостійні заняття фізичними вправами, рівень знань.

Рипак М.А. Уровень знаний взрослых женщин по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями. В статье освещены результаты анкетирования, которые позволили установить оценку женщинами собственного уровня знаний, умений, навыков по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями и выявить интересы взрослых женщин в самообразовании по вопросам укрепления здоровья средствами физической культуры. Уровень знаний взрослых женщин, которые живут в городах, по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями является ниже среднего (31,2%) и средний (24,5%); у женщин, которые живут в сельской местности – ниже среднего (35,3%) и низкий (35,2%). Женщины хотели бы получить дополнительные знания по таким вопросам: рациональная организация двигательной активности женщин; современные методики оздоровления средствами физической культуры; физические упражнения для коррекции массы тела.

Ключевые слова: взрослые женщины, самостоятельные занятия физическими упражнениями, уровень знаний.

Mariana Ripak. The level of knowledge of adult women on issues independent occupation of physical exercises.

The article highlights the results of the questionnaire, which allowed women to assess their own level of knowledge, skills and abilities on issues of independent occupation of physical exercises and to identify the interests of adult women in self-education on issues of health promotion by means of physical culture.

The level of knowledge of adult women living in urban areas on issues of independent occupation of physical exercises is below average (31,2%) and average (24,5%); for women living in rural areas - below average (35,3%) and low (35,2%). Only 16,8% of urban women and 12,3% of women in rural areas can make a program of independent occupation of physical exercises for health-improving purposes; 49,0% of urban women and 20,3% of women living in rural areas are not sure about this; admitted that they could not make a program of independent occupation of physical exercises about 34,2% of women living in cities and 67,4% of women in rural areas.

Among the main reasons why women can't make a program of independent occupation of physical exercises for health-improving purposes are: lack of knowledge about ways to regulate physical activity (28,4% urban women and 38,3% women living in rural areas), lack of knowledge about the form and content of independent occupation of physical exercises (26,4% of urban women and 39,3% of women in rural areas), lack of self-control skills about health status (24,8% of urban women and 45,8% of women living in rural areas).

Women would like to receive additional knowledge on such issues as: rational organization of motor activity of women (34,5% of urban women and 28,5% of women in rural areas), modern methods of recovery by means of physical culture (32,2% of urban women and 13,0 % of women in rural areas), physical activity regulation in independent occupation of physical exercises, self-control (16,2% urban women and 15,4% women living in rural areas), physical exercises for the correction of excess body weight (14,7% women cities and 30,1% of women in rural areas).

Keywords: adult women, independent occupation of physical exercises, the level of knowledge.

Постановка проблеми. Як свідчить статистика, на даний час рухова активність населення нашої держави є недостатньою. У зв'язку з цим фахівці наголошують на необхідності повсякденних занять фізичними вправами. Відсутність фізичного навантаження, необхідного для нормальної роботи різних органів і систем є основною причиною багатьох захворювань жінок. Вченими доказано, що жінки, які займаються фізичними вправами, рідше хворіють, а якщо і хворіють, то, як правило, швидше одужують, тобто відновлюють свою працездатність у коротші терміни у порівнянні з тими, що не займаються фізичними вправами [3, 9, 10, 11, 12, 14].