

- формування у студентів думки і відносини;
- формування життєвих і професійних навичок;
- вихід на рівень усвідомленої компетентності студента.

При використанні інтерактивних форм роль викладача різко змінюється, перестає бути центральною, він лише регулює процес і займається його загальною організацією, заздалегідь готує необхідні завдання і формулює питання або теми для обговорення в групах, дає консультації, контролює час і порядок виконання наміченого плану. Учасники звертаються до соціального досвіду (власний та інших людей), при цьому їм доводиться вступати в комунікацію один з одним, спільно вирішувати поставлені задачі, долати конфлікти, знаходити спільні точки дотику, йти на компроміси.

Активність викладача поступається місцем активності студентів, його завданням стає створення умов для їх ініціативи. Викладач відмовляється від ролі своєрідного фільтра, що пропускає через себе навчальну інформацію і виконує функцію помічника в роботі, одного з джерел інформації. Тому інтерактивне навчання покликане спочатку використовувати в інтенсивному навчанні достатньо дорослих учнів.

Навчання в ділових іграх спрямоване на формування комунікативних умінь: налагоджувати і підтримувати спілкування, спрямовувати обговорення питань за певним руслом, виробляти правильний стиль відносин. В іграх формуються вміння, пов'язані з організацією роботи: правильно розподіляти роботу, виділяти найбільш важливі питання для обговорення, чітко організувати роботу у відповідності з наміченим планом, готувати проекти документів. Ділові ігри розвивають культуру прийняття рішень, виховують обмеження в емоційних проявах, стриманість у словах і вчинках. Очікувана ефективність ділових ігор:

- пізнавальна: у процесі ділової гри студенти знайомляться з методами аргументації і мислення в дослідженні питання (проблеми), організацією роботи колективу, з функціями своєї «посади» на особистому прикладі;
- виховна: у процесі ділової гри формується свідомість приналежності її учасників до колективу, що формує критичність, стриманість, повагу до думки інших, уважність до товаришів по грі;
- розвиваюча: у процесі ділової гри розвиваються логічне мислення, здатність до пошуку відповідей на поставлені питання, мову, вміння спілкуватися в процесі дискусії [4].

Таким чином, вміле застосування активних методів і форм навчання в навчальному процесі виводить на новий якісний рівень методичну систему професійної підготовки фахівців. Підводячи підсумок аналізу інтерактивних методів навчання, які застосовуються в програмах у внз, слід зазначити, що вони підвищують здатність керівників різних рівнів виявляти і структурувати проблеми, збирати і аналізувати інформацію, готувати, при необхідності, альтернативні рішення і вибирати найбільш оптимальний варіант як в процесі індивідуальної роботи, так і у взаємодії з іншими працівниками. Слід також зазначити, що німецький досвід підвищення кваліфікації керівників на основі інтерактивних методів навчання все більш широко використовується останнім часом у вітчизняній практиці підвищення кваліфікації фахівців освіти, а інструменти для ведення інтерактивного навчання є незаперечними лідерами. Завдяки їм у цьому сегменті постійно відкриваються нові можливості і існує величезний потенціал розвитку інноваційних проектів в освіті та навчанні.

Висновки. Аналіз літератури дозволяють зробити висновок про те, що для підготовки спеціалістів з фізичної культури і спорту для інноваційної діяльності одним із ефективних шляхів є втілення інтерактивних методів навчання, які сприяють покращенню рівня професійної освіти, формуванню навиків і знань до застосування інноваційних технологій, ефективних форм соціально-педагогічної активності, формування особистісного світогляду.

Використання інноваційних методів в професійно орієнтованому навчанні є необхідною умовою для підготовки висококваліфікованих фахівців.

Використання різноманітних методів і прийомів активного навчання пробуджує у студентів інтерес до самої навчально-пізнавальної діяльності, що дозволяє створити атмосферу мотивованого, творчого навчання і одночасно вирішувати цілий комплекс навчальних, виховних, розвиваючих завдань.

Література

1. Lubyshva L.I. Innovative directions of the pedagogical system of forming the physical culture of student youth / L.I. Lubyshva // ТРФК., 2005. - P. 38-46.
2. Moskalenko NV, Stepanova IV, Vlasyuk OO, Shyian O.V. Innovative Technologies in Physical Upbringing of Schoolchildren: Textbook - Dnipropetrovsk: Innovation, 2011. - 238 p.
3. The National Doctrine of the Development of Ukrainian Education in the 21st Century Pedagogical Newspaper. - K., 2003. - No. 10. - October
4. Загвязинский В. И. Теория обучения: Современная интерпретация: учебное пособие для вузов. 3-е изд., испр. / В. И. Загвязинский, М.: Академия, 2006. - 192 с.
5. Іващенко О.В., Забора А.В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті //Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. II Міжнар. наук. конф. / О.В. Іващенко, Харків: ОВС, 2006. – С.37.

*Петренко А.С., Камаєв О.І.
Харківська державна академія фізичної культури*

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК У АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

У артистичному плаванні особлива увага приділяється ефективному виконанню складних фігур та їх комбінацій. Досконале виконання складної змагальної вправ вимагає від спортсменок високого рівня розвитку координаційних здібностей, точного виконання технічних елементів, відчуття ритму, «відчуття води», гнучкості, швидкісно-силових якостей. Оцінка рівня розвитку рухових здібностей спортсменок проводилася за 7 тестовими

завданнями. Крім цього спортсменки виконували комплекс фігур змагальної програми, який дозволив порівняти результати ближнього резерву національної збірної з артистичного плавання. Виконано порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності спортсменок різного віку та рівня спортивної майстерності у артистичному плаванні. На основі результатів тестування спортсменок національної збірної визначені модельні показники спеціальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: артистичне плавання, фізична підготовленість, модельні показники.

Петренко А.С., Камаев О.И. Анализ уровня физической подготовленности и соревновательной деятельности спортсменок в артистическом плавании. В артистическом плавании особое внимание уделяется эффективному выполнению сложных фигур и их комбинаций. Совершенное выполнение сложнокоординационных упражнений требует от спортсменок высокого уровня развития координационных способностей, точного выполнения технических элементов, ощущения ритма, "ощущения воды", гибкости, скоростно-силовых качеств. Оценка уровня развития двигательных способностей спортсменок проводилась за 7 тестовыми заданиями. Кроме этого спортсменки выполняли комплекс фигур состязательной программы, который позволил сравнить результаты ближнего резерва национальной сборной из артистического плавания. Выполнен сравнительный анализ уровня специальной физической подготовленности и соревновательной деятельности спортсменок разного возраста и уровня спортивного мастерства в артистическом плавании. На основе результатов тестирования спортсменок национальной сборной определены модельные показатели специальной физической подготовленности.

Ключевые слова: артистическое плавание, физическая подготовленность, модельные показатели.

Petrenko A., Kamaev O. Analysis of levels of physical fitness and comparative activity of athletes in artistic swimming in different age groups. A comparative analysis of the level of special physical fitness and competitive activity of athletes of different ages in artistic swimming is carried out. Model indicators of special physical fitness are determined based on the results of testing the national team athletes. Presently, in a theory and practice of sport, it is known that the achievements of athletes in the artistic swimming depend on the level of development of their physical skills. Where most important of them are: flexibility, coordination capabilities, feeling of the rhythm, ability to execute movements one with another and together with the music, athletes must demonstrate strength and power necessary to provide support for any weight held above the water, and for stability in all figure positions and movements. Mastering these skills directly influences the results in this type of sport. For this reason, in the process of training and performance on competitions in the artistic swimming the special attention must be directed at acquirement of difficult figures and their combinations, which require high level athletes to develop their ability to have full body extension throughout action, be aware of the body alignment, and finally sense the music rhythm.

Thus, 17-18 year old girls are significantly behind the athletes from the national team. In this age group, special attention should be paid to the following indicators: hanging knee raises, jumping up from the seat position, rotation in the shoulder joints with a jumping rope and a handstand. But in group of 15-16 year old athletes allow to mark, that this group practices on corresponding for this age-related group levels. Based on the coefficient indexes of variations in 7 tests this age group has a high level of preparedness. However, in this age group it is important to pay attention to the development of flexibility and mastering a handstand.

The analysis of index results of the following exercises in the group of highly skilled athletes testifies that in this group it is necessary to individually pull up a few athletes to the level of leaders for the following indexes: hanging knee raises, rotation in the shoulder joints with a jumping rope and a handstand.

Key words: artistic swimming, physical fitness, model indicators.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Дана робота виконувалася згідно зведеного плану НІР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах молоді та спорту за № держреєстрації 0106U011991

Вступ. Сучасний етап розвитку артистичного плавання характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень і підвищенням напруженості спортивно-конкурентної боротьби за лідерство на міжнародній арені. Кожен олімпійський цикл змінюються технічні елементи та обов'язкові фігури з яких складається виступ спортсменок, і разом із цим зростає складність їх виконання. Вимоги до виконання цих обов'язкових елементів, значне збільшення їх різноманітності, поява нових елементів і комбінацій та побудова оригінальних композицій, стали настільки високі, що це спонукає до необхідності вдосконалення системи спортивного тренування, підвищення вимог до рівня підготовленості спортсменок.

Одним із основних напрямів удосконалення спортивної підготовки, з яким в даний час провідні фахівці пов'язують подальший прогрес спортивної діяльності в артистичному плаванні, є оптимізація управління процесом спортивного тренування на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. [4, 17]. Нині в теорії і практиці спорту, встановлено, що досягнення спортсменів в артистичному плаванні істотно залежать від рівня розвитку фізичних якостей, найбільш важливими з яких, являються гнучкість, координаційні здібності, відчуття ритму, гнучкість, вміння синхронно виконувати рухи разом із музикальним супроводом, що безпосередньо впливають на спортивний результат в цьому виді спорту. Саме тому, в процесі зайняття і виступу на змаганнях в артистичному плаванні особлива увага повинна приділятися ефективним руховим діям, тому оволодіння складними фігурами і комбінаціями вимагає від спортсменок високого рівня розвитку спритності, точності виконання технічних елементів, а також почуття ритму, води і орієнтації в просторі [1, 2, 3, 5]. У зв'язку з викладеним, важливо проаналізувати рівень фізичної підготовленості юних спортсменок, для вдалої зміни складу національної збірної з артистичного плавання в майбутньому.

Аналіз науково-методичної інформації. Аналіз наукових досліджень та публікацій свідчать про актуальність даної проблеми, якої приділяють багато науковців та фахівців зі спорту. Так, на думку сучасних фахівців [10, 16] найважливішими сторонами підготовленості, які визначають успішність і результативність виступів у складно-координаційних видах спорту, в тому числі і артистичне плавання, є спеціальна фізична та технічна підготовленість. Специфіка артистичного плавання вимагає від спортсменок достатньо високого рівня розвитку фізичних якостей: сили, силової витривалості, загальної витривалості, швидкості, гнучкості і спритності [9, 13]. Низка авторів відмічають суттєву значимість м'язової сили, та силової витривалості для виконання усіх програм артистичного плавання: обов'язкова, технічна, довільна [7, 12].

Поряд з цим, на підставі даних (Максимова М.Н.) і узагальнення досвіду багаторічного тренування та досвіду роботи тренером, не менш важливим компонентом фізичної підготовки у даному виді спорту є розвиток статичної сили. Це пов'язано з тим, що багато фігур обов'язкової програми та технічні елементи в змагальних композиціях вимагають від спортсменки виконання та утримання досить складних статичних поз, до того ж пов'язаних з високим проявом гнучкості. У артистичному плаванні явище гнучкості має свої суттєві особливості [1, 13]. Це пов'язано з тим, що при виконанні різних програм змагальної діяльності необхідно виконувати досить велику кількість вправ в різних позах, з різними кутами згинання у багатьох суглобових групах. Спортсменка повинна мати підвищену гнучкість задля технічного, правильного виконання фігур у безпорному положенні. Крім того, висока рухливість в суглобах сприяє естетичнішому виконанню композиції і підвищує видовищність виступу на змаганнях.

Таким чином, у артистичному плаванні усе тіло спортсменки – має бути гнучким, але особливої уваги вимагає рухливість у тазостегнових суглобах і поперековому відділі хребта [6, 7, 11]. Встановлено, що спортсменки, які займаються даним видом спорту повинні мати високий рівень розвитку спритності [8]. Це дозволяє спортсменкам найефективніше опанувати техніку складних вправ, контролювати свої дії у водному просторі, швидко освоювати складні координаційні елементи: фігури, зв'язки, гвинтові та обертальні рухи, акробатичні елементи.

При виконанні вправ, де приймають участь усі спортсменки, серед яких: акробатичні підтримки у воді, калейдоскопічні перешикування, синхронні рухи руками та ногами, проливання під поверхнею води та на ній та ін. необхідно мати високий рівень координаційних здібностей. Суттєва значимість координаційних здібностей пов'язана з тим, що у артистичному плаванні спортсменки переміщуються в тривимірному просторі, виконуючи обертання навколо трьох осей тіла у водній середі [11, 18].

Важливим компонентом підготовки спортсменок у артистичному плаванні є розвиток витривалості, як загальної так і спеціальної. Рівень розвитку спеціальної витривалості забезпечує здатність організму спортсменок тривалий час проявляти м'язові зусилля субмаксимальної інтенсивності як на воді, так і під водою [12].

При важливості кожної із перерахованих рухових якостей у процесі підготовки спортсменок слід враховувати, що в змагальній діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано, а залежить від рівня інших, визначається ними і зумовлює їх рівень. В зв'язку з цим пріоритетного значення набуває взаємозв'язок і гармонійне співвідношення усіх видів підготовленості [14, 15].

Мета дослідження. Визначити рівень та модельні показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменок різного віку у артистичному плаванні.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні приймали участь 50 спортсменок віком від 15- до 18 років: група 15-16 років- 20 спортсменок, група 17-18 років-20 спортсменок, національна збірна- 10 спортсменок віком від 16-23 років (середній вік = 20 років). Кваліфікація спортсменок на рівні КМС, МС, МСМК. Дослідження проводились наприкінці спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду. У дослідженні приймали участь спортсменки з Харківської, Миколаївської, Одеської та Київської областей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Для визначення рівня та модельних показників фізичної підготовленості використовувались педагогічні тести: згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек; підйом зігнутих ніг у висі за 60 секунд, вистрибування догори із положення упор сидючи за 30 сек; вкрути рук в плечовому суглобі із скакалкою вперед-назад (вимірювалася відстань між хватом рук на скакалці (см); гімнастичний міст, з положення стоячи до торкання руками п'ят (вимірювалася відстань від кінчиків пальців до п'ят); шпагат сидючи у гімнастичної стінки на праву ногу (вимірювалася відстань від паху до підлоги у см); стійка на руках (вимірювалася максимальна кількість часу стояння на руках без опори).

Результати досліджень та їх обговорення. У артистичному плаванні особлива увага приділяється ефективному виконанню складних фігур та їх комбінацій. Досконале виконання складної змагальних вправ вимагає від спортсменок високого рівня розвитку координаційних здібностей, точного виконання технічних елементів, відчуття ритму, «відчуття води», гнучкості, швидкісно-силових якостей.

Відомо, що фізична підготовленість є інтегральним показником, який проявляється під час злагодженої взаємодії усіх організмів та систем організму (Платонов В.Н.). У зв'язку із цим від час відбору відповідних тестів можна виявити не тільки рівень рухових якостей, але й рівень функціонування основних систем організму.

Оцінка рівня розвитку рухових здібностей спортсменок проводився за 7 тестовими завданнями. Крім цього спортсменки виконували комплекс фігур змагальної програми, який дозволив порівняти результати ближнього резерву національної збірної з артистичного плавання. Результати тестування дали можливість порівняти показники висококваліфікованих спортсменок.

Так, показники швидкісно-силової підготовленості рук, у першому тесті, свідчить, показники дівчат 17-18 років на 10,7% нижчі ніж у провідних спортсменок. У той же час 15-16 річні спортсменки програли більш старшим усього 2,17%. У зв'язку із цим, при підготовці 17-18 річних дівчат слід приділити увагу даній руховій якості (табл.1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості та змагальної діяльності спортсменок артистичного плавання різного віку,

 $\bar{X} \pm \sigma$

	Показники	15-16 років (n=20)	17-18 років (n=20)	Національна збірна (n=10)
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (раз.)	25,25±1,82	25,80±2,30	28,56±1,13
2	Підйом зігнутих ніг у висі за 60 с (раз.)	33,67±2,53	34,60±5,13	42,0±6,28
3	Вистрибування догори із упору сидячи за 30 с (раз.)	14,33±0,78	14,20±0,79	17,89±1,69
4	Гімнастичний міст (см)	1,17±0,15	0	0
5	Викрути рук у плечовому суглобі зі скакалкою вперед-назад (см)	8,25±2,45	8,20±1,23	5,11±1,36
6	Стійка на руках (с)	10,92±1,00	9,0 ±1,05	11,0±1,50
7	Шпагат на праву ногу (см)	0	0	0
8	Змагальний комплекс фігур (бали)	68,89± 1,99	71,84± 2,37	75,46± 1,27

У другому тесті (підйом зігнутих ніг у висі за 60 секунд) фізичні можливості старших дівчат відстають від показників спортсменок з національної збірної на 21,38% (34,6 разів проти 42,0 разів). А 15-16 річні дівчата програють більш старшим менш одного разу (0,93 разу або 2,8%).

Аналогічна динаміка різниці інших показників фізичної підготовленості 17-18 річних спортсменок зберігається. Так, у третьому тесті відставання складає 25,98%; в п'ятому (викрути рук в плечовому суглобі із скакалкою вперед-назад)- 38,21%; у стійці на руках на 22%. Лише дані тестів: гімнастичний міст, та шпагату на праву ногу відповідають показникам спортсменок з національної збірної. Необхідно підкреслити, що дані виконання комплексу фігур із змагальної програми достатньо близькі. Ця різниця складає 5,04%, що говорить о недостовірній різниці ($t=1,5; p>0,05$). Виходячи із таких даних можна зробити висновок, що показники фізичної підготовленості 17-18 річних дівчат значно відстають від показників спортсменок із національної збірної. Можливо, це пояснюється становленням жіночого організму. Але враховуючи цей фактор, треба приділити особливу увагу відстаючим фізичним якостям цієї вікової групи, по показникам швидкісно-силових якостей - підйом зігнутих ніг у висі, вистрибування догори із положення упор сидячи, а також викрути рук в плечовому суглобі із скакалкою та стійці на руках. До того ж слід зазначити, що коефіцієнт варіацій в трьох вищезазначених тестах коливаються від 11,6% до 15%, що свідчить про велику різницю підготовленості дівчат цієї групи.

У зв'язку із цим, видно, що треба вносити корективи в програму підготовки даної групи із розвитку відстаючих рухових можливостей та підтягнутися до рівня висококваліфікованих спортсменок.

Аналіз показників фізичної підготовленості 15-16 річних спортсменок дозволяє відмітити, що ця група тренується на відповідному для цієї вікової групи рівні. Майже по всім тестовим показникам, окрім гімнастичного моста. Результат цього тесту не значно відстає від 17-18 річних спортсменок. А у показнику стійка на руках ця група показала результат на рівні висококваліфікованих спортсменок (10,92 секунди проти 11,0 секунд). Дана група, по показникам коефіцієнта варіацій, в 7 тестах має достатньо рівний й високий рівень підготовленості. Але й у цій групі необхідно приділити увагу розвитку гнучкості та викруту рук в плечовому суглобі.

Аналіз показників тестування в групі висококваліфікованих спортсменок свідчить о високому рівні їх підготовленості. Але дані коефіцієнту варіації дозволяє відмітити, що й ця група не однорідна. Так, показники у другому, п'ятому та шостому тестах мали відповідно: 14,9%; 26,6% та 13,6%.

Виходячи з цього, в даній групі треба індивідуально підтягнути декілька спортсменок до рівня лідерів по показникам: підйом зігнутих ніг у висі, викрути рук в плечовому суглобі із скакалкою та стійці на руках.

Порівняльний аналіз показників комплексу фігур свідчить про рівний склад спортсменок у досліджуваних групах. При цьому, вікова група 17-18 річних спортсменок має на 5,04% нижчий показник порівняно з даними висококваліфікованих спортсменок віком 19,9 років.

Висновки. Згідно з проведеними тестами, нами було визначено вихідний рівень фізичної підготовленості різних вікових груп спортсменок артистичного плавання, та порівняно із результатами спортсменок національної збірної, які були взяті за модель. Так, 17-18 річних дівчат значно відстають від показників спортсменок із національної збірної. У цій віковій групі треба приділити особливу увагу показникам: підйом зігнутих ніг у висі, вистрибування догори із положення упор сидячи, а також викрути рук в плечовому суглобі із скакалкою та стійці на руках.

Аналіз показників фізичної підготовленості 15-16 річних спортсменок дозволяє відмітити, що ця група тренується на відповідному для цієї вікової групи рівні. Дана група, по показникам коефіцієнта варіацій, в 7 тестах має достатньо рівний й високий рівень підготовленості. Але й у цій групі необхідно приділити увагу розвитку гнучкості та викруту рук в плечовому суглобі. Аналіз показників тестування в групі висококваліфікованих спортсменок свідчить в даній групі треба індивідуально підтягнути декілька спортсменок до рівня лідерів по показникам: підйом зігнутих ніг у висі, викрути рук в плечовому суглобі із скакалкою та стійці на руках.

Література

1. Боголюбова М. С. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: [учеб. пособие] / М. С. Боголюбова, Г. В. Максимова. – М., 2004. – 168 с.
2. Водные виды спорта: [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; [Под ред. Н.Ж. Булгаковой] – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
3. Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания: [учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры] / М. Н. Максимова. – М.: Советский спорт, 2012. – 304 с.

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;