

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

**ДОБРИНСЬКА НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА**

УДК: 796.42.093.61+796.077.2–055.2

**УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
СПОРТСМЕНOK ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В  
ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ БАГАТОБОРСТВІ**

24. 00.01 – олімпійський і професійний спорт

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

Київ – 2015

Дисертацією є рукопис

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

**Науковий керівник** 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, професор **Ахметов Рустам Фагимович**, Житомирський державний університет імені Івана Франка, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, професор **Артюшенко Олександр Федорович**, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, завідувач кафедри спортивних дисциплін

Захист відбудеться 25 червня 2015 р. о 12.30 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

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

Автореферат розісланий 23 квітня 2015 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

В. І. Воронова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Принциповою особливістю сучасного спорту вищих досягнень є постійне збільшення тривалості спортивної кар'єри атлетів (І.В. Большакова, 2014; В.М. Платонов, 2013). Якщо у 1960–1970 рр. загальна тривалість кар'єри спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики, становила 10–15 років і обмежувалася 23–26 літнім віком, то нині вона збільшилася до 28–34 років і більше (О.К. Козлова, 2012; В.М. Платонов, 2013; К.П. Сахновський, 1997). Таким чином, це дозволяє розділити багаторічну підготовку на дві самостійні частини: становлення вищої спортивної майстерності, що включає етапи початкової, попередньої й спеціальної базової підготовки, підготовки до вищих досягнень тривалістю від 7–8 до 10–12 років, і реалізації вищої спортивної майстерності, що включає етапи максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень, виходу зі спорту вищих досягнень – від 2–3 до 10–15 років і більше (Л.П. Матвеев, 2010; В.М. Платонов, 2004, 2013; В.П. Філін, 1995).

Досить всебічно щодо науки і практики розроблена система спортивного тренування від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень (Ц. Желязков, 1985; Л.П. Матвеев, 2010; М.Г. Озолін, 1970; В.М. Платонов, 2004; В.П. Філін, 1995; Д. Харре, 1971; L. Nadory, 1989), однак, стосовно другої стадії багаторічного удосконалювання наявні знання вкрай обмежені й базуються переважно на досвіді **спортивної** практики.

Наявні наукові дані й досвід передової спортивної практики переконливо свідчать про те, що можливості екстенсивних чинників підвищення ефективності тренувального процесу (сумарний обсяг роботи, загальна кількість тренувальних занять тощо) вичерпуються вже до кінця заключного етапу багаторічного вдосконалення – етапу підготовки до вищих досягнень (Р.Ф. Ахметов, 2007; І.І. Столов, 2005; М.М. Чесноков, 2010). Спроби в другій стадії багаторічного вдосконалення інтенсифікувати процес підготовки за рахунок кількісних характеристик тренувального процесу є не тільки безрезультатними, але й призводять до перетренованості спортсмена, перенапруження функціональних систем і як результат до передчасного припинення спортивної кар'єри (О.Ф. Артющенко, 2008; В.Н. Платонов, 2004, 2013). Разом з тим досвід передової спортивної практики переконливо свідчить про те, що зміщення акценту на якісні характеристики при певному зниженні тренувальної роботи до 30-40 % не тільки дозволяє забезпечити спортсменові подальше зростання результатів, але і є найважливішим чинником, що забезпечує збільшення тривалості спортивної кар'єри. У зв'язку з цим розширення знань у сфері оптимізації підготовки спортсменів у другій стадії багаторічного вдосконалення виявляється винятково актуальним як стосовно науки, так і практики. Серед найважливіших шляхів розробки проблем безсумнівним є пошук резервів, пов'язаних з орієнтацією тренувального процесу на максимальну реалізацію як природних задатків, так здатностей, набутих на попередніх етапах багаторічної підготовки.

Це вимагає розробки відповідних моделей змагальної діяльності й обґрунтування широкого спектру тренувальних засобів, які забезпечують досягнення характеристик, що відповідають їм.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційна робота виконана у відповідності зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темами 2.1. «Періодизація річної й багаторічної підготовки спортсменів» (№ державної реєстрації 0111U001720) і 2.2. «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики)» (№ державної реєстрації 0111U001721). Роль автора, як співвиконавця теми, полягає в аналізі сучасного стану, науковому обґрунтуванні напрямків періодизації багаторічної підготовки.

**Мета дослідження** – удосконалення тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у другій стадії багаторічної підготовки на підставі розробки оптимальних моделей змагальної діяльності і засобів їх реалізації.

#### **Завдання дослідження.**

1. Здійснення аналізу науково-методичної літератури, узагальнення знань і досвіду практичної діяльності в області багаторічної підготовки спортсменів.

2. Охарактеризувати резерви підвищення тренувального процесу на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.

3. Продемонструвати значущість раціональної планомірної підготовки в першій стадії багаторічного вдосконалення для результативної тренувальної і для змагальної діяльності – у другій.

4. Розробити моделі змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві і показати їх ефективність для індивідуалізації тренувального процесу.

5. Систематизувати засоби спеціальної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, й обґрунтувати методику їх використання у програмах тренувальних занять і мікроциклів.

**Об'єкт дослідження** – система підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві.

**Предмет дослідження** – спеціальна підготовленість спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві.

**Методи дослідження.** Для розв'язання завдань дослідження використовували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформації світової мережі Internet і передового практичного досвіду підготовки спортсменів; аналіз календарів, протоколів змагань, змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в легкоатлетичному багатоборстві; ретроспективний аналіз власної тренувальної та змагальної діяльності; моделювання; авторський педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

– підтверджено, що підґрунтям раціонального вдосконалення спеціальної підготовленості спортсменів повинне стати забезпечення умов, у яких спортсмен

здатний показати максимально можливий результат, що впливає з його природних здібностей і закономірно розвиненого на їх підґрунті широкого кола здатностей;

– доповнені та розширені уявлення про резерви підвищення тренувального процесу й змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень, відповідно до яких альтернативою до екстенсивного підходу є інтенсивний, що орієнтує на планомірну підготовку до головних змагань року, на максимальне використання якісних характеристик тренувального процесу, можливості росту спортивної майстерності й, особливо, збереження спортивної кар'єри при зниженні річних обсягів тренувальної роботи;

– розширені уявлення, що стосуються раціональної планомірної підготовки в першій стадії багаторічного вдосконалення для результативної тренувальної й змагальної діяльності – у другій;

– уперше розроблені узагальнені та групові моделі змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві. Показана ефективність узагальнених моделей для оптимізації процесу різнобічної підготовки, забезпечення належного балансу між досягненнями в різних видах змагань, що увійшли до програми легкоатлетичного семиборства. Виділено три типи групових моделей змагальної діяльності в легкоатлетичному семиборстві й показана їх ефективність для індивідуалізації тренувального процесу з орієнтацією спортсменок на переважальне становлення складових підготовленості, до яких є явна схильність, оптимізації процесу спеціальної підготовки;

– уперше систематизовані засоби спеціальної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, що мають чітку цільову спрямованість, застосування яких ґрунтується на технічному вдосконаленні й розвитку фізичних якостей, необхідних для росту досягнень у даному виді змагань, з орієнтацією на якісні характеристики при відносно невеликому обсязі тренувальної роботи, які є істотним чинником не тільки забезпечення високої спортивної майстерності, але й перетрени, фізичного виснаження, перетренованості й травматизму.

**Практична значущість отриманих результатів** полягає в можливості використання їх для оптимізації багаторічної підготовки спортсменок у легкоатлетичному семиборстві; використання резервів підвищення ефективності тренувального процесу на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень; побудови раціональної планомірної підготовки в першій стадії багаторічного вдосконалення для результативної тренувальної й змагальної діяльності – у другій; підвищення ефективності індивідуалізації тренувального процесу; раціонального застосування засобів спеціальної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, досягнень, що сприяють росту у даному виді змагань; зміни програмно-нормативних засад розвитку легкої атлетики в Україні.

Результати дослідження впроваджено у діяльність Національного олімпійського комітету України і Федерації легкої атлетики України, у практику підготовки спортсменів Державної школи вищої спортивної майстерності.

**Особистий внесок автора в опубліковані у співавторстві наукові роботи** полягає у визначенні й характеристиці наукової проблеми, методології досліджень, організації та проведенні досліджень, обґрунтуванні отриманих результатів, формулюванні висновків.

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні положення, методологія, новизна роботи доповідалися на міжнародних науково-практичних конференціях молодих учених «Молодь і олімпізм» (Київ, 2012), «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2013, 2014), щорічних науково-методичних конференціях кафедри легкої атлетики Національного університету фізичного виховання і спорту України (2011 – 2014), у доповідях провідним тренерам України.

**Публікації.** Основні результати дисертаційної роботи опубліковані в шести наукових статтях, з яких п'ять – у спеціалізованих виданнях України, чотири – у журналах, що увійшли до міжнародної наукометричної бази даних.

**Структура й обсяг роботи.** Дисертація викладена на 161 сторінці основного тексту, складається зі вступу, семи розділів, висновків, списку використаної літератури (228 джерел); ілюстрована 16 таблицями і 50 рисунками.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** шляхом критичного аналізу й порівняння з відомими рішеннями обґрунтована актуальність теми й доцільність дисертаційного дослідження; вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначені мета, завдання, об'єкт і предмет, а також методи дослідження; розкрита наукова новизна, практична значущість отриманих результатів; окреслено особистий внесок здобувача в опубліковані зі співавторами працях, представлені інформація про апробацію результатів дослідження й публікації за темою дисертації.

У першому розділі дисертації «**Сучасна система багаторічної підготовки спортсменів і напрямки її вдосконалення**» представлена сучасна система багаторічної підготовки й напрямки її вдосконалення. Проаналізовані численні дослідження, проведені в цій галузі знань, які торкнулися виявлення оптимального терміну для початку занять різними видами спорту (В.А. Кудінова, 2011; В.Г. Нікітушкін, П.В. Квашук, В.Г. Бауер, 2005; В.М. Платонов, 2013; О.А. Шинкарук, 2011 та ін.), часу, необхідного для досягнення найвищих спортивних результатів (В.Г. Нікітушкін, 2009; В.М. Платонов, 2013; М.М. Чесноков, 2010; Л.С. Хоменков, 1982), загальної структури процесу багаторічної підготовки, її поділу на стадії, етапи або періоди з відповідними цілями, завданнями й змістом (М.Я. Набатнікова, В.П. Філін, 1995; М.Г. Озолін, 1989; В.М. Платонов, 2013; К.П. Сахновський, 1997). Приділена увага побудові багаторічної підготовки в легкій атлетиці (В.Г. Алабін, 1981; Р.Ф. Ахметов, 2007; В.Б. Попов, 2001; М.М. Шур, 2007; В.М. Ягодін, 2000 та ін.), аналізу й узагальненню публікацій з даної проблеми в країнах Заходу (I. Balyi, 2004; T. Bompa, G. Haff, 2009; G. Charness, 2006; S. Plisk et al., 2008; A. Stone et al., 2007 та ін.).

Розкрита діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій для оптимізації підходу до планування змагань, створення умов для здійснення повноцінного тренувального процесу, орієнтованого на забезпечення стану найвищої готовності до стартів у головних змаганнях – чемпіонатах світу й Іграх

Олімпіад (J. Mackenzie , 2006; A. Thompson, 2009). Представлена характеристика навантажень і особливості тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень у легкоатлетичному багатоборстві (Г.Г. Портной, 1980; А.А. Ушаков, 1982; М.М. Чесноков, 2010; І.І. Столов, 2005), на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень (Н.Г. Нікітушкін, В.Б. Зеличенок, М.М. Чесноков та ін., 2004; І.І. Столов, 2005; М.М. Чесноков, 2010).

Аналіз науково-методичної літератури показав, що більша частина представленої інформації, на жаль, базується на узагальненні робіт радянських фахівців 1970–1980 рр. Це стосується як структури, так і змісту спортивного тренування в заключній частині першої стадії багаторічної підготовки. У ці роки навантаження й особливості тренувального процесу в легкоатлетичних багатоборствах висвітлені у ракурсі наявної на той момент періодизації багаторічного вдосконалення й не відповідають запитам спортивної практики. Наприклад, на етапі спортивного вдосконалення рекомендувалося проводити 290–300 тренувальних занять, брати участь у чотирьох змаганнях з десятиборства й в 11 з окремих видів, що входять до його складу (Ф.О. Куду, Ю.Н. Примаков, 1989). Кількість тренувальних занять у жінок не відрізнялася від показників чоловіків, які спеціалізуються в десятиборстві, а рекомендовані обсяги змагальної практики навіть перевищували – 5 і 18 відповідно. Порівняно із чоловіками в жінок були трохи знижені обсяги тренувальних вправ з обтяженнями до 280 т, однак завищені обсяги вправ для розвитку загальної витривалості (кросовий біг) – 700 км. Бігова робота на відрізках до й понад 100 м перевищувала показники чоловіків – 35 і 85 км відповідно, у тому числі зі швидкістю 95–100 % (14 і 28 км). Можна констатувати, що навантаження за обсягом технічної роботи у видах семиборства жінок перевищували показники чоловіків на 19–27 %. Практично не змінилася ситуація й в 2000-і роки. Рекомендовані обсяги роботи в годинах на етапі підготовки до вищих досягнень становлять 1248–1456 год., кількість тренувальних занять коливається в діапазоні від 312–350. Якщо піддати аналізу програмно-нормативні документи, спостерігаємо аналогічну ситуацію.

Таким чином, можливості екстенсивних чинників підвищення ефективності тренувального процесу вичерпуються вже до кінця заключного етапу багаторічного вдосконалення, наявні знання стосовно системи підготовки й змагальної діяльності в другій частині багаторічного удосконалення вкрай обмежені й ґрунтуються переважно на досвіді практики.

У другому розділі дисертації **«Методи й організація дослідження»** розкрито наукові методи, обґрунтовано доцільність їх застосування, представлено організацію досліджень.

Для вирішення поставлених завдань у роботі застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформації світової мережі Internet і передового практичного досвіду підготовки спортсменів; аналіз календарів, протоколів змагань, змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в легкоатлетичному багатоборстві; ретроспективний аналіз власної тренувальної та змагальної

діяльності; моделювання; авторський педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Залежно від поставлених у дисертаційній роботі мети й завдань процес дослідження вміщував низку послідовних логічно взаємозалежних етапів.

*На першому етапі* на підставі вивчення науково-методичної літератури й відповідних документів, узагальнення досвіду спортивної практики був виконаний огляд стану проблеми, обґрунтована актуальність теми, визначена мета, поставлені завдання дослідження й розроблені основні напрямки їх розв'язання.

*Другий етап* був присвячений збору фактичного матеріалу, пошуку резервів підвищення ефективності підготовки і змагальної діяльності спортсменів на підставі аналізу оптимізації тренувальних і змагальних навантажень, диференціації підготовки до Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, використання засобів стимуляції працездатності й відновних реакцій спортсменів. Обґрунтовувалася значущість раціональної планомірної підготовки в першій стадії багаторічного вдосконалення для успішної тренувальної й змагальної діяльності – у другій.

*Третій етап* був присвячений вивченню змагальної діяльності рекордсменок світу й власниць золотих, срібних і бронзових медалей (n=21) Ігор Олімпіад 1988–2012 рр. у легкоатлетичному семиборстві, розробці узагальнених і групових моделей змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві і обґрунтуванню ефективності групових моделей для індивідуалізації тренувального процесу. Етап припускав систематизацію засобів спеціальної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, обґрунтування методики їх використання у програмах тренувальних занять, мікроциклів і проведення авторського педагогічного експерименту.

У третьому розділі **«Резерви підвищення ефективності підготовки та змагальної діяльності на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень»**. У результаті аналізу науково-методичної літератури, досвіду передової спортивної практики, ретроспективного аналізу власної тренувальної та змагальної діяльності встановлено, що максимально реалізувати індивідуальні можливості, тривалий час зберігати вищі досягнення вдалося тим спортсменам, які зуміли віднайти резерви при оптимізації обсягів тренувальної та змагальної діяльності й були спрямовані на сувору диференціацію підготовки до Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, раціонально й планомірно готувалися в першій стадії багаторічного вдосконалення, орієнтувалися на індивідуальні моделі змагальної діяльності, знайшли альтернативу екстенсивному підходу на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження вищої спортивної майстерності за рахунок максимального використання якісних характеристик тренувального процесу (неординарних підходів, спеціальних вправ) (рис. 1).

Коли мова йде про цілеспрямовану підготовку до головних змагань року й підпорядкуванню їй участі в усіх інших змаганнях, найкращий результат може досягатися одноцикловою і двоцикловою періодизацією в легкоатлетичному багатоборстві, про що переконливо свідчать спортивна практика останніх років і



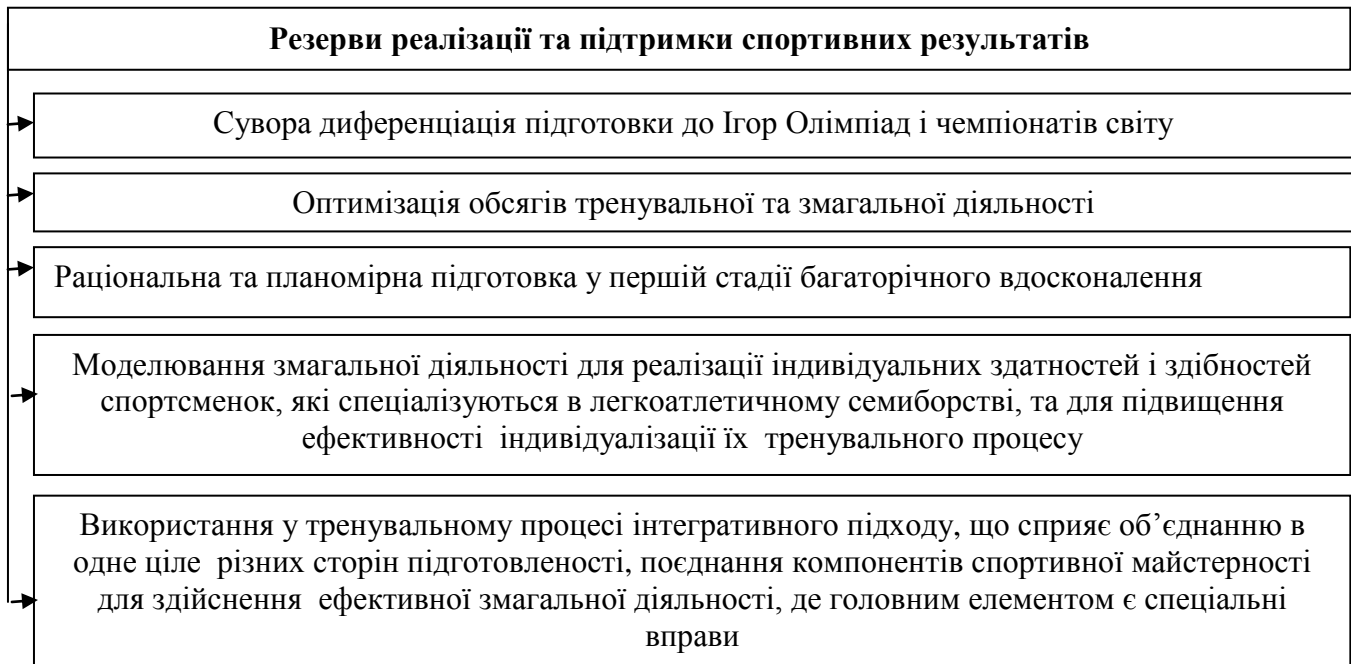


Рис. 1. Резерви реалізації та підтримки спортивних результатів (на матеріалі легкоатлетичного семиборства)

особистий досвід підготовки до найбільших змагань чотириліття. Так, при підготовці до Ігор XXIX Олімпіади в Пекіні, 2008 р. була застосована двоциклова періодизація. Спортивний сезон почався в жовтні, змагальний – у лютому, який закінчувався виступом в легкоатлетичному п'ятиборстві на чемпіонаті світу в приміщенні у Валенсії. Після відновного мікроциклу закладалася база спеціальної роботи, специфічність та інтенсивність якої збільшувалася у змагальному періоді. Якщо структура річної підготовки не відрізнялася від класичних схем, що мають місце в науково-методичній літературі, то її зміст значно відрізнявся, насамперед, загальними показниками навантаження. Вони були знижені вдвічі порівняно з рекомендаціями, які мають місце в підручниках з легкої атлетики, у програмно-нормативних документах і планах підготовки спортсменок, які спеціалізуються в семиборстві (табл. 1).

Проведені дослідження свідчать про необхідність обмеження офіційної змагальної діяльності двома-п'ятьма змаганнями в легкоатлетичних семиборстві й п'ятиборстві. Така кількість змагань дозволяє раціонально спланувати процес річної підготовки, органічно погодити тренувальну та змагальну діяльність, зменшити ймовірність травматизму, перенапруження функціональних систем і перетренованості при раціональному використанні засобів відновлення та стимуляції працездатності з використанням широкого спектру педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів.

У четвертому розділі «**Раціональна планомірна підготовка у першій стадії багаторічного вдосконалення**». Раціональна планомірна підготовка у першій стадії багаторічного вдосконалення в легкоатлетичному багатоборстві повинна будуватися на підставі закономірностей і принципів становлення вищої спортивної майстерності й бути спрямована на створення міцного фундаменту необхідних

### Оптимізація обсягів тренувальної та змагальної діяльності

Загальні показники навантаження	Данні	
	науково-методичної літературі, програмно-нормативних документів	досвіду Н. Добринської при підготовці до Ігор XXIX Олімпіади в Пекіні, 2008 р.
Кількість тренувальних днів	285-315	156
Кількість тренувальних занять	400-440	167
Загальна кількість змагань, з них:	23	6
– у семиборстві	3	3
- у п'ятиборстві	2	2
- у видах, що входять до складу багатоборства	18	1

рухових якостей і оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій, на якому базуються досягнення в другій стадії багаторічного вдосконалення при використанні різноманітних засобів і методів, широкого застосування рухливих ігор, у які вводяться елементи або цілісні легкоатлетичні вправи (біг зі старту, бігові вправи, відштовхування, метання тощо). Особлива увага повинна приділятися розвитку координаційних і швидкісних здатностей, а також навичкам рухів, пов'язаних з розумінням рухів власного тіла й зорово-моторною координацією; поступовому зростанню навантажень за основними тренувальними засобами (рис. 2).



Рис. 2. Особливості підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, в першій стадії багаторічного вдосконалення

На перших двох етапах багаторічного вдосконалення підготовка в багатоборстві характеризується відсутністю річної періодизації, націленої на досягнення високих результатів у змаганнях вікової групи; проведенням змагань у вигляді естафет, що включають елементи техніки легкоатлетичних вправ (наприклад комбінована естафета, що складається зі спринтерського й бігу з бар'єрами, естафета, що містить різні стрибки тощо). Підвищення рівня спеціальної підготовленості спортсменів повинне здійснюватися при раціональному застосуванні засобів, щоб не допустити форсування підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному багатоборстві. За необхідності можливе зниження навантажень за основними тренувальними засобами на 10–20 %. Участь у змаганнях вікових груп слід розглядати як засіб для досягнення найвищих результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

У п'ятому розділі «**Моделі змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві і їх ефективність для індивідуалізації тренувального процесу**». Раціональне управління тренувальним процесом значною мірою обумовлене наявністю ефективних моделей змагальної діяльності, сформованих на підставі вивчення виступів видатних спортсменів – переможців і призерів Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу.

Вивчення досвіду змагальної діяльності найсильніших спортсменок світу 1988–2012 рр. (n=21), які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, дозволило розробити узагальнені та групові моделі змагальної діяльності. Установлено, що вихід на рівень 6716 очок при реалізації узагальненої моделі забезпечується результатами у видах семиборства, які представлені на слайді (рис. 3).

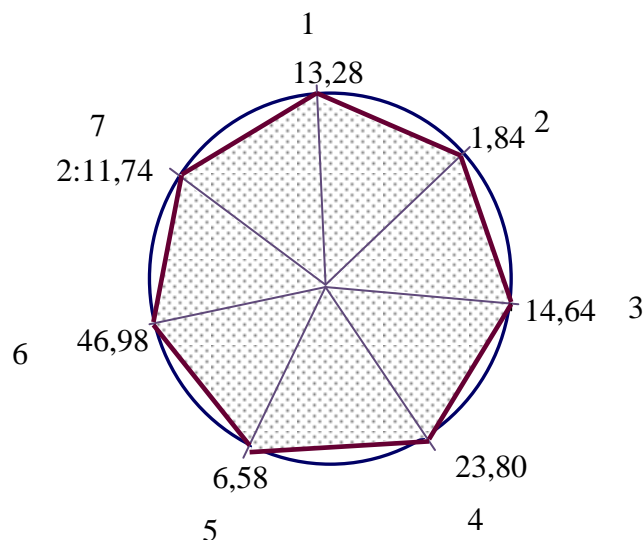


Рис. 3. Узагальнена модель змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві (призери Ігор Олімпіад 1988–2012 рр.): 1 – біг 100 м з бар'єрами, с; 2 – стрибки у висоту, м; 3 – штовхання ядра, м; 4 – біг 200 м, с; 5 – стрибки в довжину, м; 6 – метання списа, м; 7 – біг 800 м, хв, с

Узагальнена модель носить загальноорієнтований характер і відображає найбільш загальні закономірності змагальної діяльності в легкоатлетичному

семиборстві, однак не враховує індивідуальні особливості спортсменок, їх схильність до досягнень в різних видах змагань багатоборства. Вона може використовуватися для оптимізації процесу різнобічної підготовки, забезпечення належного балансу між досягненнями в різних видах змагань, що входять у програму легкоатлетичного семиборства.

Зіставлення індивідуальних даних видатних спортсменів з узагальненою моделлю демонструє винятково широкий діапазон коливань. В окремих видах змагань семиборства спортсменки нерідко показують результати, рівні з досягненнями найсильніших спортсменок світу, які спеціалізуються винятково в одному з видів змагань. Видатні спортсменки практично ідентичних результатів у змаганнях досягають при різко вираженій диспропорції в розвитку окремих її складових.

Виділено три типи групових моделей змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві (рис. 4).

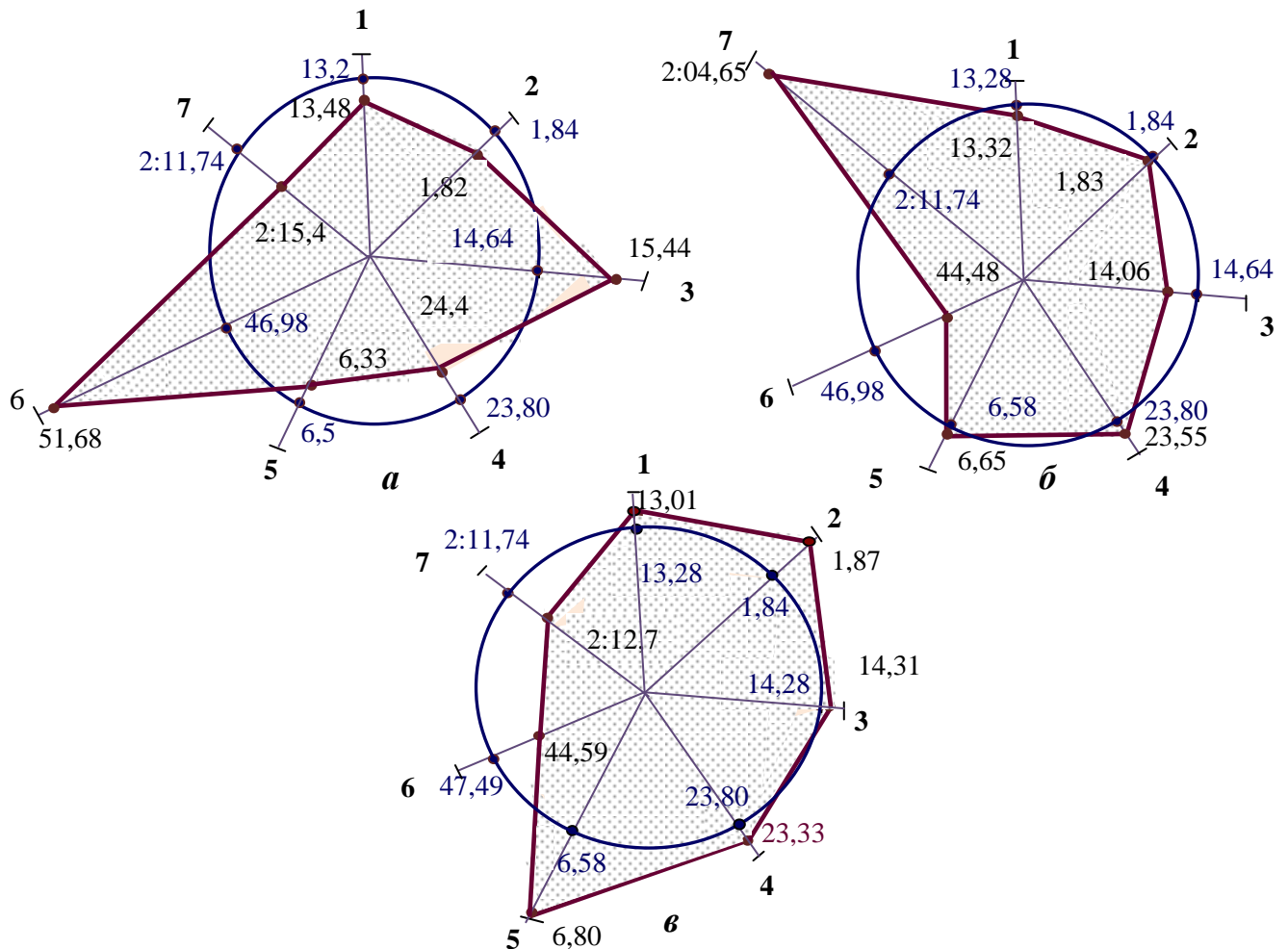


Рис. 4. Групові моделі змагальної діяльності: а – група спортсменок, які досягають високих спортивних результатів у легкоатлетичному семиборстві переважно в легкоатлетичних метаннях; б – група спортсменок, які досягають високих спортивних результатів переважно в бігових видах програми легкоатлетичного семиборства; в – група спортсменок, які досягають високих спортивних результатів у легкоатлетичному семиборстві переважно в легкоатлетичних стрибках і в бар'єрному бігу; 1 – біг 100 м з бар'єрами, с; 2 – стрибки у висоту, м; 3 – штовхання ядра, м; 4 – біг 200 м, с; 5 – стрибки в довжину, м; 6 – метання списа, м; 7 – біг 800 м, хв, с; коло – усереднена модель; багатогранник – дані, характерні для виділених груп

Перший – характерний для групи спортсменок (35 %), здатних переважно досягти високих результатів у легкоатлетичних метаннях, які відрізняються винятково високим рівнем силових і швидкісно-силових можливостей, меншою мірою в них розвинені здатності до прояву витривалості.

Другий – поєднує спортсменок (30 %), які досягають високих результатів у бігових видах програми легкоатлетичного семиборства. Вони поступаються представникам першого типу відносно швидкісно-силового потенціалу, у той же час значно перевершують їх у прояві витривалості.

Третій – характерний для групи спортсменок (35 %) високих результатів, які відрізняються досягненням у легкоатлетичних стрибках і бігу з бар'єрами, володіють винятково високим рівнем можливостей алактатної і лактатної системи енергозабезпечення, високим рівнем швидкісно-силових якостей, але одночасно суттєво поступаються спортсменкам, змагальна діяльність яких проходить у межах першої та другої групових моделей.

Групові моделі можуть використовуватися для індивідуалізації процесу підготовки, включаючи розробку індивідуальних моделей змагальної діяльності, підґрунтям яких є можливий діапазон результатів у різних видах семиборства (біг 100 м з бар'єрами – 12,54–14,03 с; стрибки у висоту – 1,75–1,94 м, штовхання ядра – 12,88–17,29 м; біг 200 м – 22,56–24,82 с; стрибки в довжину 6,02–7,27 м; метання списа 37,19–55,70 м; біг 800 м – 2:01,32–2:17,92 хв, с), оптимізації процесу спеціальної підготовки.

На етапах підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей основна увага повинна концентруватися на підвищенні результативності у видах семиборства, до яких у спортсменок є виражена схильність. Стосовно інших видів тренування носить в основному підтримувальний характер. На цих етапах орієнтиром переважального вдосконалення є групові й індивідуальні моделі.

У шостому розділі **«Засоби спеціальної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві й методика їх використання у програмах тренувальних занять і мікроциклів»** показано, що підґрунтям методології підготовки в легкоатлетичному семиборстві є інтегративний підхід, що сприяє об'єднанню в єдине ціле різних сторін підготовленості, сукупності компонентів спортивної майстерності для здійснення ефективної змагальної діяльності, де головним елементом є спеціальні вправи.

У дисертаційній роботі представлені світлини й детальний опис 37 спеціальних вправ за наступними критеріями: вихідне положення, методичні вказівки, розв'язувані завдання, темп. Спеціальні вправи посідали центральне місце в системі підготовки, були дуже тісно взаємозалежні з технікою видів семиборства (біг з бар'єрами, стрибки у висоту, стрибки в довжину, біг 200, 800 м, штовхання ядра і метання списа), включали стрижневі елементи змагальних вправ і були максимально наближені до них за формою, структурою, а також характером якостей, що проявляються і діяльністю функціональних систем організму. До складу входили спеціальні вправи різного ступеня складності – від найпростіших,

орієнтованих на найбільш загальні характеристики техніки, до найскладніших, що сприяють удосконаленню деталей технічної майстерності у взаємодії зі складовими фізичної та психологічної підготовленості. Їхнє застосування здійснювалося не тільки у процесі інтегральної підготовки, але й протягом процесу багаторічного вдосконалення, річної підготовки. У дисертаційній роботі наведена методика використання засобів спеціальної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, у програмах тренувальних занять. У результаті авторського педагогічного експерименту доведена ефективність методики їх використання у програмах тренувальних занять і мікроциклів при підготовці до Ігор XXIX Олімпіади в Пекіні 2008 р. У річній підготовці в підготовчому та змагальному періоді спеціальні вправи використовувалися у структурі 5-ти денного мікроциклу. Наприклад, послідовність застосування спеціальних вправ у структурі п'ятиденного мікроциклу у змагальному періоді наведена у табл. 2.

Таблиця 2

**Типова структура та зміст п'ятиденного мікроциклу тренувального процесу  
Н. Добринської у змагальному періоді**

День мікроциклу	Зміст основної частини тренувального заняття
1-й	Біг з бар'єрами (спеціальні вправи). Штовхання ядра (спеціальні вправи). Силова підготовка (вправи для м'язів ніг, тулуба). Швидкісно-силова підготовка
2-й	Стрибки в довжину (спеціальні вправи). Метання списа (спеціальні вправи). Силова підготовка (вправи з обтяженням для м'язів плечового пояса)
3-й	Стрибки у висоту (спеціальні вправи). Біг (спеціальні вправи). Біг 4 x 200 м (зі швидкістю від 98 до 100 % максимального особистого результату в бізі на 200 м).
4-й	Відпочинок
4-й	Відпочинок

У сьомому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» сформульовані основні результати дисертаційної роботи відповідно до цілей та завдань дослідження, які дозволили розв'язати актуальну наукову проблему, що стосується вдосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві. Охарактеризовані теоретична і практична значущість отриманих результатів, обговорені спірні питання.

У ході досліджень було отримано три групи даних: ті, що підтверджують, доповнюють і зовсім нові, які складають систему наукових знань про вдосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві.

Проведені дослідження підтвердили думки фахівців (В.М. Платонов, 2013; В. Платонов, І. Большакова, 2014; Пітер Дж. Л. Томпсон, 2009), що підґрунтям

раціонального вдосконалення спеціальної підготовленості спортсменів повинне стати забезпечення умов, у яких спортсмен здатний показати максимально можливий результат, що впливає з його природних здібностей і закономірно розвиненого на їх підставі широкого кола здатностей.

Доповнені й розширені уявлення про резерви підвищення тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві (А.А. Ушаков, І.Ю. Радич та ін., 2005; І.І. Столов, 2005), на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень, відповідно до яких альтернативою до екстенсивного підходу є інтенсивний, орієнтований на планомірну підготовку до головних змагань року, на максимальне використання якісних характеристик тренувального процесу, можливості росту спортивної майстерності й, особливо, збереження спортивної кар'єри при зниженні річних обсягів тренувальної роботи. Розширені уявлення (В.М. Плотніков, 2003; І.І. Столов, 2005; Н.А. Ушакова, 1996; В. Mackenzie, 2003) і уточнений зміст планомірної підготовки в легкоатлетичному багатоборстві у першій стадії багаторічного вдосконалення для результативної тренувальної та змагальної діяльності – у другій.

Уперше розроблені узагальнені та групові моделі змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві. Показана ефективність узагальнених моделей для оптимізації процесу різнобічної підготовки, забезпечення належного балансу між досягненнями в різних видах змагань, що входять до програми легкоатлетичного семиборства. Виділено три типи групових моделей змагальної діяльності в легкоатлетичному семиборстві й показана їхня ефективність для індивідуалізації тренувального процесу з орієнтацією спортсменок на переважальне становлення складових підготовленості, до яких є явна схильність, оптимізації процесу спеціальної підготовки.

Уперше систематизовані засоби спеціальної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, що мають чітку цільову спрямованість, застосування яких ґрунтується на технічному вдосконаленні й розвитку фізичних якостей, необхідних для росту досягнень у даному виді змагань, з орієнтацією на якісні характеристики при відносно невеликому обсязі тренувальної роботи, які є істотним чинником не тільки забезпечення високої спортивної майстерності, але й превентивної, фізичного виснаження, перетренованості й травматизму.

## ВИСНОВКИ

1. Спорт в останні десятиліття перетерпів дуже серйозні зміни й перетворився на сферу професійної діяльності, у якій високі результати можуть демонструватися протягом кількох десятиліть. Система знань і досвіду практичної діяльності в області багаторічної підготовки спортсменів, проблематика наукових досліджень, організаційні основи, програмно-нормативні й нормативні документи в переважній

більшості були орієнтовані на ту частину спортивної кар'єри, яка охоплювала період від початкової підготовки до виходу на рівень вищих досягнень. Що стосується другої частини, яка настає після того, як спортсмен вийшов на рівень вищої майстерності, то вона явно недостатньо розроблена у всіх відношеннях: організаційному, програмно-нормативному, науково-методичному, – й вимагає вивчення й обґрунтування, переведення накопиченого масиву емпіричного знання в наукове русло, поглибленого вивчення резервів підвищення ефективності процесу підготовки не за рахунок екстенсивних факторів, а максимального використання якісних характеристик тренувального процесу.

2. Резерви підвищення ефективності підготовки та змагальної діяльності на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень слід пов'язувати з оптимізацією системи підготовки до головних змагань (Ігри Олімпіад, чемпіонати світу), оптимізацією тренувальних і змагальних навантажень. Досвід підготовки найсильніших спортсменок світу, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, показує наявність можливості росту спортивної майстерності за рахунок зниження загальних показників навантажень майже вдвічі, удосконалення якісної складової побудови тренувального процесу, яка можлива при раціональному застосуванні широкого кола спеціальних вправ на підставі інтегративного підходу, що сприяє об'єднанню в єдине ціле різних сторін підготовленості, сукупності компонентів спортивної майстерності для здійснення ефективної змагальної діяльності у видах змагань, що входять до складу легкоатлетичного багатоборства; у раціональному використанні засобів відновлення й стимуляції працездатності з використанням широкого спектру їх основних груп.

3. Узагальнення матеріалу передової спортивної практики, досвіду олімпійських чемпіонів і призерів, які спеціалізуються в легкоатлетичних багатоборствах, свідчить про необхідність обмежити офіційну змагальну діяльність двома-п'ятьма змаганнями в легкоатлетичних семиборстві й п'ятиборстві. Така кількість змагань дозволяє раціонально спланувати процес річної підготовки, органічно узгодити тренувальну та змагальну діяльність, знизити ймовірність травматизму, перенапруження функціональних систем і перетренованості.

4. Раціональна планомірна підготовка в першій стадії багаторічного вдосконалення повинна будуватися на підставі закономірностей і принципів становлення вищої спортивної майстерності й бути спрямована на створення міцного фундаменту необхідних рухових якостей, і оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій у легкоатлетичних багатоборствах, на якому базуються досягнення в другій стадії багаторічного вдосконалення.

На перших двох етапах першої стадії повинна здійснюватися тривала початкова й базова фізична та технічна підготовка, що виключає вузьку спеціалізацію при планомірному збільшенні обсягу тренувальної роботи. Принципово важливим моментом побудови підготовки на цих етапах є відсутність річної періодизації, націленої на досягнення високих результатів у змаганнях вікової



групи, які доцільно проводити у вигляді естафет, що включають елементи техніки легкоатлетичних вправ.

На наступних етапах першої стадії багаторічного вдосконалення підвищення рівня спеціальної підготовленості спортсменів повинне здійснюватися без форсування, слід обережно ставитися до використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів, а весь процес підготовки спортсменів необхідно будувати на підставі закономірностей і принципів становлення вищої спортивної майстерності, що дозволяють реалізувати природні здатності й забезпечити досягнення найвищих спортивних результатів в оптимальній для їхньої демонстрації віковій зоні. Участь у змаганнях вікових груп необхідно розглядати як один з багатьох засобів щодо досягнення найвищих результатів у віці, що дозволяє повною мірою проявляти здатності до досягнення вершин спортивної майстерності.

5. Розроблені узагальнені моделі, що характеризують змагальну діяльність великої групи спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, й носять усереднений характер. При реалізації узагальненої моделі вихід на рівень 6716 очок забезпечується наступними результатами: біг 100 м з бар'єрами – 13,28 с; стрибки у висоту – 1,84 м; штовхання ядра – 14,64 м; біг 200 м – 23,80 с; стрибки в довжину – 6,58 м; метання списа – 46,98 м; біг 800 м – 2:11,74 с. Усереднені результати знаходяться в діапазоні від нормативу майстра спорту до першого розряду. Узагальнені моделі можуть використовуватися для оптимізації процесу різнобічної спеціальної підготовки, забезпечення належного балансу між досягненнями в різних видах змагань, що входять до програми легкоатлетичного семиборства.

6. Групові моделі відбивають схильність спортсменів до досягнення високих результатів за рахунок переважального розвитку навичок і якостей, що визначають рівень прояву тих або інших сторін змагальної діяльності. Виділяють три типи групових моделей змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичному семиборстві:

– перший – характерний для групи спортсменок (35 %), здатних переважно досягти високих результатів у легкоатлетичних метаннях, які відрізняються винятково високим рівнем силових і швидкісно-силових можливостей, меншою мірою в них розвинені здатності до прояву витривалості;

– другий – поєднує спортсменок (30 %), які мають перевагу в бігових видах програми легкоатлетичного семиборства. Спортсменки, змагальна діяльність яких відповідає другому типу, значно поступаються представницям першого типу моделей відносно швидкісно-силового потенціалу, але значно перевершують їх у прояві витривалості;

– третій – характерний для групи спортсменок (35 %), які досягають високих результатів у легкоатлетичних стрибках і в бігу з бар'єрами, володіють винятково високим рівнем можливостей алактатної та лактатної системи енергозабезпечення, високим рівнем швидкісно-силових і силових якостей, витривалості.

Групові моделі є підґрунтям для індивідуалізації процесу підготовки, формування індивідуальних моделей змагальної діяльності, орієнтації спортсменок на переважальне становлення складових підготовленості, до яких є явна схильність, оптимізації процесу спеціальної підготовки.

7. Підґрунтям методології підготовки в легкоатлетичному семиборстві повинен бути інтегративний підхід, що сприяє об'єднанню в єдине ціле різних сторін підготовленості, сукупності компонентів спортивної майстерності для здійснення ефективної змагальної діяльності, де центральне місце в системі підготовки посідають спеціальні вправи. Вони вміщують стрижневі елементи змагальних вправ (біг з бар'єрами, стрибки у висоту, штовхання ядра, біг 200, 800 м, стрибки в довжину й метання списа) і максимально наближені до них за формою, структурою, а також характером якостей, що проявляються, і діяльністю функціональних систем організму.

8. У результаті авторського педагогічного експерименту доведена ефективність удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок у легкоатлетичному багатоборстві при суворій диференціації підготовки до Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, оптимізації обсягів тренувальної та змагальної діяльності, орієнтації на реалізацію індивідуальних здібностей і здатностей у змагальній діяльності на підставі використання розроблених моделей, спеціальних вправ і раціональної методики їх використання у програмах тренувальних занять і мікроциклів, що підтверджується результатами виступів на Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні, чемпіонатах світу й інших найбільших змаганнях.

**Перспективи подальших досліджень** з досліджуваної проблеми в легкоатлетичному семиборстві полягають у необхідності поглибленого наукового обґрунтування змісту другої стадії багаторічного вдосконалення, розробки програмно-нормативних документів, у яких були б відбиті структура й обсяги тренувальних навантажень, що орієнтують тренерів і спортсменів на збереження вищої спортивної майстерності й продовження спортивної кар'єри.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### ***Роботи, у яких відображені основні наукові результати дисертації***

1. Добринська Н. В. Особливості змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному семиборстві / Н. В. Добринська // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 9–13.

*Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

2. Добрынская Н. В. Моделирование соревновательной деятельности как основа индивидуализации построения многолетней подготовки в легкоатлетическом многоборье (женщины) / Н. В. Добрынская, Е. К. Козлова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 3. – С. 13–20. *Особистий внесок автора полягає у збиранні інформації, її аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

3. Добрынская Н. В. Моделирование соревновательной деятельности сильнейших спортсменок мира в легкоатлетическом семиборье / Н. В. Добрынская // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013. – Вип. 112, т. 4. – С. 94–98.

4. Добрынская Н. В. Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье (часть I) / Н. В. Добрынская // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 2. – С. 69–77. *Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

5. Добрынская Н. В. Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье (часть II) / Н. В. Добрынская // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 88–91. *Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

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

1. Добрынская Н. В. Моделирование соревновательной деятельности в легкоатлетическом семиборье (женщины) / Добрынская Н. В. // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice: Materialele conferinta stiintifica internationala (8–9 noiembrie, 2013), Chisinau. – 2013. – С. 312–316.

## **АНОТАЦІЇ**

**Добрынская Н. В. Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2015.

Робота присвячена актуальній проблемі удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві.

У дисертації визначено резерви підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві, на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень, відповідно до яких альтернативою до екстенсивного підходу є інтенсивний, який орієнтує на планомірну підготовку до головних змагань року, на максимальне використання якісних характеристик тренувального процесу, можливості зростання спортивної майстерності та збереження спортивної кар'єри при зниженні річних обсягів тренувальної роботи. Показано, що раціональна планомірна підготовка в першій стадії багаторічного вдосконалення повинна будуватися на підставі закономірностей і принципів становлення вищої спортивної майстерності та бути спрямована на створення міцного фундаменту необхідних рухових якостей і оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій в легкоатлетичному багатоборстві, на якому базуються досягнення у другій стадії багаторічного вдосконалення.

Розроблено узагальнені і групові моделі змагальної діяльності. Групові моделі відображають схильність спортсменів до досягнення високих результатів за рахунок переважного розвитку навичок і якостей, що визначають рівень прояву тих чи інших сторін змагальної діяльності. Виділено три типи групових моделей змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві.

Систематизовані засоби спеціальної підготовки спортсменок, які включають стрижневі елементи змагальних вправ, і повинні бути максимально наближені до них за формою, структурою, а також характером якостей і діяльності функціональних систем організму, які проявляються у змагальній діяльності.

**Ключові слова:** багатоборство, багаторічна підготовка, семиборство, тренувальна та змагальна діяльність, спеціальна підготовленість, спортсменки високої кваліфікації.

**Добрынская Н. В. Совершенствование специальной подготовленности спортсменок высокой квалификации в легкоатлетическом многоборье.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2015.

Работа посвящена проблеме совершенствования специальной подготовленности спортсменок высокой квалификации в легкоатлетическом многоборье.

В диссертации определены резервы повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений, в соответствии с которыми альтернативой к экстенсивному подходу является интенсивный, ориентирующий на планомерную подготовку к главным соревнованиям года, на максимальное использование качественных характеристик тренировочного процесса, возможности роста спортивного мастерства и сохранения спортивной карьеры при снижении годовых объемов тренировочной работы. Показано, что рациональная планомерная подготовка в первой стадии многолетнего совершенствования должна строиться на основе закономерностей и принципов становления высшего спортивного мастерства и быть направлена на создание прочного фундамента необходимых двигательных качеств и овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий в легкоатлетических многоборьях, на котором базируются достижения во второй стадии многолетнего совершенствования.

Разработаны обобщённые и групповые модели соревновательной деятельности. Обобщенные модели характеризуют соревновательную деятельность большой группы спортсменок и носят усредненный характер. Они могут использоваться для оптимизации процесса разносторонней специальной подготовки, обеспечения должного баланса между достижениями в различных видах

соревнований, включённых в программу легкоатлетического семиборья. Групповые модели отражают предрасположенность спортсменов к достижению высоких результатов за счёт преимущественного развития навыков и качеств, определяющих уровень проявления тех или иных сторон соревновательной деятельности. Выделены три типа групповых моделей соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье. Первый – характерен для группы спортсменов (35 %), способных преимущественно достигнуть высоких результатов в легкоатлетических метаниях, второй – объединяет спортсменов (30 %), достигающих высоких результатов в беговых видах программы легкоатлетического семиборья, третий – характерен для группы спортсменов (35 %), отличающихся достижением высоких результатов в легкоатлетических прыжках и в беге с барьерами. Систематизированы средства специальной подготовки спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье. Они занимают центральное место в системе подготовки, включают стержневые элементы соревновательных упражнений и должны быть максимально приближены к ним по форме, структуре, а также характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма в соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** многоборье, многолетняя подготовка, тренировочная и соревновательная деятельность, семиборье, специальная подготовленность, спортсменки высокой квалификации.

**Dobrynska N. V. Special fitness improvement in highly skilled female athletes in combined track and field events.** – Manuscript copyright.

Dissertation for obtaining Ph.D. degree in physical education and sport in speciality 24.00.01 – Olympic and professional sport. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2015.

The work deals with topical issue of special fitness improvement in highly skilled female athletes, specialized in combined track and field events.

The dissertation reveals the reserves for efficiency improvement of training process and competitive activity of female athletes, specialized in heptathlon, at the stages of maximal realization of individual capacities and maintenance of achievements, according to which an alternative to extensive approach is intensive one that is focused on well-planned preparation for the major competitions, maximal usage of training process qualitative characteristics, potentials for sports mastership enhancement and sports career preservation along with the reduction of annual training activity volume. It has been demonstrated that rational and well-planned preparation at the first stage of long-term improvement should be based on the regularities and principles of high sports mastery development, and focused on providing strong base of required motor qualities and mastering wide complex of various motor actions in combined track and field events, which underlies the achievements of the second stage of long-term improvement.

It has been generalized and grouped models of competitive activity have been developed. The latter reflect athletes' predisposition to high result achievement at the expense of preferential development of skills and qualities, which determine the level of manifestation of these or those aspects of competitive activity. Three types of group

models of the competitive activity of female athletes, specialized in heptathlon, have been singled out.

Means of special preparation of athletes include the key elements of competitive exercises and should be close to them both in form and structure as well as the character of qualities and activity of body functional systems, which are manifested during competitive activity.

**Key words:** combined events, long-term preparation, heptathlon, training and competitive activity, special fitness, highly skilled female athletes.

---

Підписано до друку 18.05.2015 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 100. Зам. 45.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: nsvit23@ukr.net  
Сайт: nsvit.cc.ua