Таран Л.М., Мішин М.В.

ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ, ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ, ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: У ЗАПИТАННЯХ ТА ВІДПОВІДЯХ

Довідник

Харків – 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського і професійного спорту

Таран Л.М., Мішин М.В.

ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ, ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ, ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: У ЗАПИТАННЯХ ТА ВІДПОВІДЯХ

Довідник

Харків – 2021

УДК [796.071:796.015.12](03)
Т 19

Таран Л.М., Мішин М.В. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів: у запитаннях та відповідях. Довідник. Харків: ХДАФК, 2021. 306 с.

Довідник з навчальних дисциплін олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів містить запитання та відповіді відповідно до Програми атестаційного екзамену першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт, галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, освітня кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту за спеціалізацією «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» та відповідно до програми фахового вступного іспиту навчальної дисципліни «Основи спортивного тренування» для абітурієнтів, які вступають до Харківської державної академії фізичної культури на базі освітнього ступеня бакалавра (спеціаліста) для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт за освітньою програмою «Тренувальна діяльність в обраному виді спорту».

Довідник затверджений на засіданні кафедри олімпійського і професійного спорту «30» березня 2021 р., протокол № 3.

Рекомендовано до друку Вченою радою Харківської державної академії фізичної культури (протокол № 5 від 26 квітня 2021 р.).

Рецензенти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури Мулик В.В.

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Приходько В.В.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА ……. 9
РОЗДІЛ 1. ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ» ……... 11
1. Визначити структуру міжнародного олімпійського руху …. 11
2. Надати визначення поняттю «спорт». Визначити самостійні напрямки спорту та надати їх характеристику …… 11
3. Надати загальну характеристику I періоду Олімпійських ігор сучасності (1896-1912 рр.) ……. 14
4. Надати загальну характеристику II періоду Олімпійських ігор сучасності (1920-1948 рр.) ……. 16
5. Надати загальну характеристику III періоду Олімпійських ігор сучасності (1952-1988 рр.) ……. 19
6. Надати загальну характеристику IV періоду Олімпійських ігор сучасності (1992-2000 рр.) та V періоду Олімпійських ігор сучасності (з 2002 р. до сьогодні) ……. 23
7. Розкрити структуру олімпійського руху в Україні. Діяльність національного олімпійського комітету України . 26
8. Розкрити призначення, історію створення та структуру олімпійської хартії …… 28
9. Визначити правовий статус, місію та роль Міжнародного олімпійського комітету …….. 29
10. Охарактеризувати організацію роботи Міжнародного олімпійського комітету …….. 31
11. Розкрити місію та роль національних олімпійських комітетів …….. 35
12. Розкрити порядок визнання національних олімпійських комітетів …….. 36
13. Розкрити призначення, місію та роль міжнародних спортивних федерацій …… 37
14. Розкрити порядок визнання міжнародних спортивних федерацій ……. 38
15. Надати визначення поняттям «Олімпійські ігри», «Олімпіада», визначити тривалість Олімпійських ігор …….. 39
16. Розкрити порядок обрання міста-організатора Олімпійських ігор ……... 40
17. Охарактеризувати історію формування олімпійської програми. Назвати критерії для включення видів спорту та видів змагань в олімпійську програму …… 42

18. Розкрити економічні програми МОК: програма співробітництва з телевізійними компаніями, рекламно-спонсорська програма, програми співробітництва з постачальниками. Доходи МОК та їх розподіл …….. 48
Рекомендована література до розділу 1 …….. 52

РОЗДІЛ 2. ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ» ……. 54
1. Надати визначення поняттям «професійний спорт», «спортсмен-професіонал». Визначити мету та задачі професійного спорту …… 54
2. Охарактеризувати основні джерела доходів у професійному спорті 54
3. Охарактеризувати статті видатків у професійному спорті … 59
4. Охарактеризувати джерела доходів спортсменів-професіоналів ……..…….. 61
5. Розкрити призначення і функції професійних ліг (асоціацій). 62
6. Розкрити поняття: «професійна спортивна ліга (асоціація)». Організаційна структура ліги (асоціації) у професійному спорті …….. 64
7. Розкрити поняття: «професійний спортивний клуб». Організаційна структура професійного клубу …….. 64
8. Розкрити поняття професійного спорту – «система резервації («резерв систем»)» та назвати її елементи …….. 65
9. Розкрити поняття «професійний контракт» та його зміст. Розкрити поняття «асоціація спортсменів-професіоналів», «колективний договір» ……... 67
10. Розкрити поняття професійного спорту – «драфт» та його особливості. Організація і проведення драфту. Особливості відбору спортсменів в індивідуальних (ігрових) видах професійного спорту (вид спорту за вибором) …… 70
11. Охарактеризувати особливості підготовки спортсменів в індивідуальних (ігрових) видах професійного спорту (вид спорту за вибором) ……. 74
12. Охарактеризувати систему змагань в індивідуальних (ігрових) видах професійного спорту (вид спорту за вибором) ……... 78
Рекомендована література до розділу 2 …….. 87

РОЗДІЛ 3. ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ» 89

1. Надати загальну характеристику структури і змісту «Загальної теорії підготовки спортсменів» як навчальної та наукової дисципліни …….. 89
2. Розкрити сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві ...…….. 91
3. Охарактеризувати соціальні функції спорту …….. 95
4. Надати загальну характеристику структури системи підготовки спортсмена ……..... 98
5. Визначити роль змагань в системі підготовки спортсменів .. 100
6. Надати характеристику позатренувальних та позазмагальних чинників що впливають на підготовку спортсменів ……..…….. 102
7. Розкрити основні риси спортивного тренування, його мету та головні завдання …… 109
8. Надати характеристику специфічних принципів спортивної підготовки ……... 115
9. Розкрити основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів ……. 124
10. Надати характеристику тренувального навантаження і його вплив на підготовку спортсменів …….. 130
11. Розкрити фактори і умови, що визначають тренувальний ефект навантаження ……... 133
12. Розкрити зміст, обсяг та організацію тренувального навантаження 138
13. Надати загальну схему класифікації тренувальних навантажень в спорті ……..... 142
14. Розкрити значення адаптації і проблеми раціональної підготовки спортсменів …… 149
15. Розкрити мету, об’єкт та види контролю в спорті ……..... 153
16. Визначити вимоги до показників, що використовуються в контролі …… 155
17. Охарактеризувати етапи багаторічної підготовки спортсменів (за В.М.Платоновим) ……... 156
18. Охарактеризувати структуру річної підготовки та чинники, що її визначають ……..…… 162

19. Розкрити загальні положення побудови підготовки спортсменів протягом року ……... 168
20. Охарактеризувати типи мезоциклів (за В.М.Платоновим) … 173
21. Охарактеризувати типи мікроциклів (за В.М.Платоновим).. 179
22. Охарактеризувати змагальний мікроцикл і методику його побудови …… 182
23. Розкрити загальну структуру, типи і організація тренувальних занять ……... 183
24. Розкрити особливості застосування занять виборчої та комплексної спрямованості у спортивній практиці …..…….. 190
25. Розкрити поняття спортивна техніка і технічна підготовленість спортсменів ……..…….. 191
26. Надати загальну характеристику тактичної підготовки в спорті ……...…… 196
27. Розкрити основні поняття в структурі тактичної підготовленості ……... 199
28. Визначити основні здібності, які необхідно розвивати в процесі вдосконалення тактичного мислення спортсмена … 200
29. Розкрити мету, об'єкт та види управління в спорті ……..… 204
30. Розкрити значення відбору і орієнтації спортсменів в системі багаторічної підготовки …..…….... 207
Рекомендована література до розділу 3……... 211

РОЗДІЛ 4. ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ» ... 212
1. Визначити основні засоби і методи спортивного тренування 212
2. Розкрити закономірності відновних реакцій після навантажень та фази суперкомпенсації ……... 216
3. Надати загальну характеристику контролю в спорті …….. 220
4. Розкрити загальну структуру багаторічної підготовки в спорті та фактори, що її визначають …… 222
5. Охарактеризувати періодизацію річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення ……... 225
6. Визначити мету, завдання і основну спрямованість тренувального процесу в підготовчому періоді в обраному виді спорту …… 231

7. Визначити мету, завдання і основну спрямованість тренувального процесу в змагальному періоді в обраному виді спорту ……. 232
8. Визначити мету і завдання тренувального процесу в перехідному періоді в обраному виді спорту ……. 233
9. Розкрити загальні засади побудови мезоциклів ……. 235
10. Визначити особливості побудови мікроциклів в обраному виді спорту ……. 238
11. Розкрити особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня …….. 240
12. Розкрити значення розминки в спорті ……... 243
13. Розкрити загальні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів ……. 246
14. Охарактеризувати засоби та методи спеціальної фізичної підготовки ……... 249
15. Визначити завдання, засоби і методи технічної підготовки спортсменів …… 253
16. Охарактеризувати етапи та стадії технічної підготовки спортсменів ……. 255
17. Розкрити особливості технічної підготовки в обраному виді спорту …….. 260
18. Розкрити основні засоби і методи, спрямовані на навчання і вдосконалення тактичних дій в обраному виді спорту ……. 269
19. Розкрити основні напрямки тактичної підготовки …….. 273
20. Надати загальну характеристику психологічної підготовки в спорті …… 277
21. Розкрити мету, завдання і зміст психологічної підготовки спортсменів ……. 278
22. Визначити роль психологічної підготовки в процесі змагальної діяльності …… 279
23. Визначити роль психологічної підготовки спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до змагань ……... 285
24. Визначити роль ментального тренування в процесі психологічної підготовки ……. 287
25. Розкрити особливості психологічної підготовки в обраному виді спорту ……. 291
26. Охарактеризувати управління, як процес раціональної побудови підготовки спортсменів …… 298

27. Охарактеризувати оперативне управління процесом спортивної підготовки ……... 300
28. Охарактеризувати поточне управління процесом спортивної підготовки ……... 301
29. Охарактеризувати етапне управління процесом спортивної підготовки ……... 302
30. Надати характеристику управлінню змагальною діяльністю в обраному виді спорту …….. 305
Рекомендована література до розділу 4……... 306

ПЕРЕДМОВА

Довідник «Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів: у запитаннях та відповідях» призначений для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які складають комплексний атестаційний екзамен, а також для абітурієнтів, які вступають до закладу вищої освіти для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт.

За змістом довідник складається із трьох розділів, де у кожному за його назвою – «Олімпійський спорт», «Професійний спорт», «Загальна теорія підготовки спортсменів», подано запитання та відповіді із зазначених навчальних дисциплін, список рекомендованої літератури.

До переліку запитань увійшли найбільш важливі питання, які визначають рівень теоретичних знань, практичних навичок та вмінь з профілюючих дисциплін, отриманих студентами за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та які відповідають програмам навчальних дисциплін та робочим програмам цих навчальних дисциплін.

Для успішного складання екзаменів здобувач *повинен знати:*

- структуру міжнародного олімпійського руху;
- самостійні напрямки спорту та їх характеристику;
- загальну характеристику періодів проведення сучасних Олімпійських ігор;
- розвиток олімпійського руху в Україні;
- побудову міжнародного олімпійського руху, основи функціонування Міжнародного олімпійського комітету, національних олімпійських комітетів, міжнародних спортивних федерацій;
- основні аспекти щодо організації та проведення Олімпійських ігор, формування їх програми;
- економічні програми Міжнародного олімпійського комітету;
- мету і предмет дисципліни «Професійний спорт»;
- фінансово-економічні аспекти функціонування видів професійного спорту;
- організаційну структуру клубу (команди), ліг та асоціацій в професійному спорті;
- основи трудових взаємин у професійному спорті;
- особливості відбору, підготовки та системи змагань в різних

видах професійного спорту;

- головні проблеми раціональної підготовки спортсменів на сучасному етапі та шляхи їх вирішення;
- місце і значення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки у системі підготовки спортсменів;
- характеристику основних засобів та методів спортивної підготовки;
- загальні принципи побудови тренувального процесу;
- особливості проведення тренувань у різних природних умовах;
- сучасний стан і тенденції розвитку обраного виду спорту;
- основи спортивного тренування та техніки обраного виду спорту;
- основи методики навчання, засоби і методи навчання;
- методику розвитку фізичних якостей юних спортсменів;
- методику організації і проведення занять, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів;
- організацію занять з обраного виду спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах та різних навчальних закладах.

повинен вміти:

- орієнтуватися у сучасних питаннях про олімпійський і професійний спорт;
- складати плани структурних утворень тренувального процесу;
- підбирати засоби та методи тренування;
- використовувати отриманні знання на практиці при вирішенні навчальних та професійних завдань;
- організувати і провести заняття спрямовані на розвиток фізичних якостей;
- навчати і вдосконалювати техніки у обраному виді спорту;
- визначати і усувати помилки й недоліки в технічній підготовці спортсменів;
- володіти сучасними методами контролю у тренувальному процесі;
- вести документи обліку, контролю і планування навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту.

РОЗДІЛ 1
ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»

1. Визначити структуру міжнародного олімпійського руху.

Олімпійський рух включає в себе організації, атлетів та інших осіб, які погоджуються керуватися Олімпійською хартією.

Мета Олімпійського руху – сприяння побудові мирного та кращого світу шляхом виховання молоді через спорт згідно з ідеями Олімпізму та його цінностями.

Структура Олімпійського руху. Згідно до Олімпійської хартії (2020 р., правило 1) Олімпійський рух включає в себе:

- Міжнародний олімпійський комітет (МОК);
- національні олімпійські комітети (НОК – 206) і їх асоціації (6);
- міжнародні спортивні федерації (МСФ: 28 (у програмі Ігор Олімпіад) та 7 (у програмі зимових Олімпійських ігор)) і їх асоціації (3);
- національні спортивні федерації, спортивні клуби, спортсменів;
- суддів, рефері, тренерів й інших спортивних офіційних осіб й технічних фахівців;
- Організаційні комітети Олімпійських ігор (ОКОІ). На цей час працюють ОКОІ з підготовки Олімпійських ігор 2020, 2022, 2024, 2026, 2028 (таблиця 1.1);
- інші організації й установи визнані МОК.

2. Надати визначення поняттю «спорт». Визначити самостійні напрямки спорту та надати їх характеристику.

Спорт – особливий вид діяльності, спрямований на вдосконалення людини, що включає в себе спортивне тренування і участь в змаганнях з метою перемоги над суперниками, досягнення бажаних спортивних результатів, зміцнення здоров'я, розваги (Петровський В.В., 1993).

Фактори, що відрізняють спорт від фізичної культури:

1. наявність змагальної діяльності;

2. спрямованість на досягнення високих результатів;

3. широке коло видів спорту: плавання, стрільба, шахи, мотоспорт та ін.;

Таблиця 1.1

Олімпійські ігри 2020-2028 рр.

Олімпійські ігри	Місто (країна)	Дати проведення	Емблема
Ігри XXXII Олімпіади	Токіо (Японія)	23.07-08.08.2021 (24.07-9.08.2020)	
XXIV зимові Олімпійські ігри	Пекін (Китай)	04.02-20.02.2022	
Ігри XXXIII Олімпіади	Париж (Франція);	26.07-11.08.2024	
XXV зимові Олімпійські ігри	Мілан, Кортіна д`Ампецо (Італія)	06.02-22.02.2026	
Ігри XXXIV Олімпіади	Лос-Анджелес (США)	21.07-06.08.2028	

4. наявність позатренувальних і позазмагальних чинників, стимулюючих ефективність тренувальної діяльності (складний інвентар, спеціальні засоби відновлення, харчування і застосування фармакологічних засобів, підготовка в умовах середньогір'я і високогір'я, ін.);

5. популярність і престиж спорту.

Спорт розділився на самостійні напрямки (рисунок 1.1): масовий, вищих досягнень (олімпійський, професійний, неолімпійський), адаптивний.

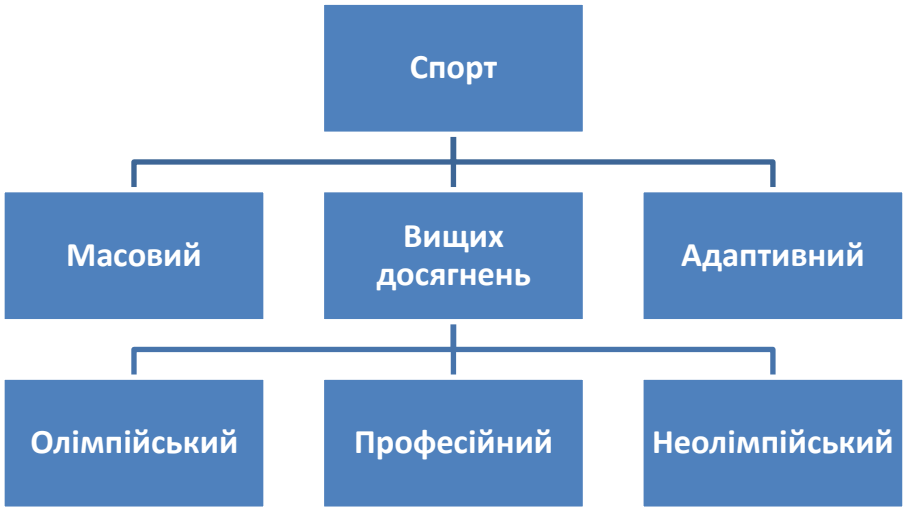

Рис. 1.1 Напрямки спорту

Масовий спорт («спорт для всіх») – система тренувань і змагань, які мають на меті зміцнення здоров'я, сприяння основним видами зайнятості, досягнення індивідуально можливого спортивного результату, розваги (Петровський В.В., 1993).

Спорт вищих досягнень – це сфера спорту, яка забезпечує розкриття потенційних можливостей людини, досягнення високих спортивних результатів, встановлення рекордів, організацію спортивно-видовищних заходів.

Олімпійський спорт – система міжнародних змагань, що регулярно проводяться, цілі яких обумовлені певними ідеалами і принципами (Петровський В.В., 1993).

Концепція олімпізму – система ідеалів, які обумовлюють проведення сучасних Олімпійських ігор (Петровський В.В., 1993). Концепція містить у собі наступні ідеали (і принципи):

- політичні – ідея мирного спілкування народів і держав;
- гуманістичні – ідея рівності людей, незалежно від

національності, кольору шкіри, расової та соціальної приналежності;

- філософсько-педагогічні – засновані на уявленні про людину як всебічно, гармонійно розвинену особистість, що об'єднує в собі фізичну і духовну сфери.

Концепція сучасного олімпізму належить П'єру де Кубертену, з чиєї ініціативи в червні 1894 року в Парижі відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. 23 червня 1894 р. самозаснувався Міжнародний олімпійський комітет (МОК).

Центральна ідея Олімпійських ігор – *олімпізм*, який ґрунтується на трьох основних олімпійських цінностях: *досконалість, дружба, повага* (Булатова М.М., 2017).

Професійний спорт – різновид підприємницької діяльності, метою якої є підготовка спортивних змагань у вигляді видовища (шоу), що набуває форму товару. Необхідна умова реалізації спортивних змагань як товару – його висока якість, яка забезпечується: майстерністю спортсменів, гострою конкуренцією між спортсменами і командами, високоефективним маркетингом (Гуськов В.И., Платонов В.Н., 2000).

Неолімпійський спорт – напрямок спорту, основною метою якого є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена спортивного результату (Імас Є.В., 2015).

Адаптивний спорт (спорт для осіб з інвалідністю) – напрямок спорту, який сприяє всебічній реабілітації осіб з інвалідністю в суспільстві і формуванню здорового способу життя (Бріскін Ю.А., 2003).

3. Надати загальну характеристику І періоду Олімпійських ігор сучасності (1896-1912 рр.).

Періодизація Олімпійських ігор сучасності, де враховується весь комплекс політичних, економічних і спортивних факторів, які у сукупності впливають на розвиток олімпійського руху та олімпійського спорту на конкретному історичному етапі, була запропонована В.М. Платоновим у 1994 р.

І період Олімпійських ігор сучасності (1896-1912 рр.) характеризується:

1. Низькою популярністю Олімпійських ігор і олімпійського руху. З метою підвищення популярності і авторитету олімпійського руху проведення Ігор поєднувалося з всесвітніми промисловими виставками в 1900 р. в Парижі і в 1904 р. в Сент-Луїсі, а в 1906 р. в

Греції були проведені неофіційні Олімпійські ігри. Символом всесвітньої промислової виставки в 1900 р. в Парижі стала Ейфелева вежа (1889 р).

2. До участі у змаганнях допускалися тільки спортсмени-аматори. Виключенням стали Ігри Олімпіад 1896 та 1900 рр. – були допущені професійні спортсмени у фехтуванні (категорія «маестро» – тренери за професією).

3. У змаганнях Ігор I Олімпіади взяли участь лише чоловіки, жінки почали брати участь в Іграх II Олімпіади (теніс, гольф, вітрильний спорт).

4. У неофіційному командному заліку найбільша кількість медалей була у країни, яка проводила Олімпійські ігри, тому що вона виставляла найбільшу кількість учасників:

- Ігри I Олімпіади – 70% – учасників від Греції;
- Ігри II Олімпіади – 60% учасників від Франції;
- Ігри III Олімпіади – 77% учасників від США;
- Ігри IV Олімпіади – 37% учасників від Великої Британії;
- Ігри V Олімпіади – 20% учасників представники Швеції.

5. Програма Олімпійських ігор відрізнялася не стабільністю (її формуванням займались організатори Ігор), і вони були розтягнуті за термінами проведення:

- Ігри I Олімпіади 1896 р., Афіни (6-15.04) – 9 днів;
- Ігри II Олімпіади 1900 р., Париж (14.05 -28.10) – 5 місяців;
- Ігри III Олімпіади 1904 р., Сент-Луїс (14.05 -23.11) – 6 місяців;
- Ігри IV Олімпіади 1908 р., Лондон (27.04-31.10) – 7 місяців;
- Ігри V Олімпіади 1912 р., Стокгольм (5.05-27.07) – 2,5 місяця.

6. З багатьох видів спорту формуються МСФ, які стали виробляти єдині правила проведення змагань:

- Міжнародний союз велосипедистів – 1900 р.
- Міжнародна федерація футбольних асоціацій – 1904 р.
- Міжнародна федерація важкої атлетики – 1905 р.
- Міжнародна федерація стрілецького спорту – 1907 р.
- Міжнародна федерація вітрильного спорту – 1907 р.
- Міжнародна любительська федерація плавання – 1908 р.
- Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій – 1912 р.
- Об`єднаний світ боротьби – 1912 р.

7. Запроваджено реєстрацію світових рекордів. Наприклад, Френсіс Джервіс (США) в 1900 р. в бігу на 100 м встановив рекорд, який тримався до 1912 р.

Спортивні світові рекорди фіксуються міжнародними федераціями окремих видів спорту на змаганнях з офіційним суддівством при строгому дотриманні правил і умов змагань. Спортсмени, які встановили світовий рекорд, називаються рекордсменами світу.

8. Уніфіковані (тобто приведені до єдиних) вимоги до будівництва спортивних споруд.

9. Проведення змагань міжнародного і національного рівня стимулює розвиток матеріальної бази спорту в різних країнах (будівництво стадіонів, гімнастичних залів, плавальних басейнів, стрілецьких тирів та інших спортивних споруд).

10. Починає розвиватися система підготовки спортсменів та закладаються основи формування національних шкіл спорту, проводиться обмін досвідом спортивної підготовки.

11. Олімпійські ігри сприяють розвитку спорту в світі.

Цікавий факт. Всі 5 континентів вперше були представлені на Іграх V Олімпіади 1912 року в Стокгольмі.

12. Кількість країн-учасниць Олімпійських ігор розширилася з 14 до 28.

4. Надати загальну характеристику II періоду Олімпійських ігор сучасності (1920-1948 рр.).

Періодизація Олімпійських ігор сучасності, де враховується весь комплекс політичних, економічних і спортивних факторів, які у сукупності впливають на розвиток олімпійського руху та олімпійського спорту на конкретному історичному етапі, була запропонована В.М. Платоновим у 1994 р.

В результаті першої та другої Світової війни не проводилися Олімпійські ігри в 1916, 1940 і 1944 рр.

II період Олімпійських ігор сучасності (1920-1948 рр.) характеризується:

1. Упорядковано програму Ігор Олімпіад, порядок показових виступів, систему нагородження переможців, починає звучати олімпійська клятва (1920 р.), на стадіоні запалюють олімпійський вогонь (1928 р.).

2. Впорядкована діяльність виконкому МОК (1926-1927 рр.). Його рішення публікувалися в спеціальному бюлетені.

3. Запроваджено практику попередніх нарад керівників МОК з представниками міжнародних спортивних федерацій і національних олімпійських комітетів (1928 р).

4. У 20-і рр. МОК, враховуючі політичну обстановку в світі, не допускає Німеччину до участі в Олімпійських іграх 1920 і 1924 рр. Німецьким спортсменам дозволили брати участь в Іграх лише після того як Німеччина вступила до Ліги Націй і міжнародні європейські організації.

5. Олімпійські ігри 1936 року в Німеччині були використані в політичних цілях для пропаганди нацистських ідей. Було розпущено Німецький спортивний союз і створено нацистський спортивний комітет. Спалахнув конфлікт між Німецьким олімпійським комітетом і нацистським урядом у зв'язку з Іграми. Відсторонені спортсмени-євреї від членства в спортивних організаціях.

6. Почала впроваджуватися практика проведення тренувальних зборів і спільне поселення спортсменів в Олімпійському селищі (1932 р.).

7. МОК прагнув зберегти цілісність олімпійського спорту, виступив проти розвитку конкуруючих напрямків (жіночі олімпіади, студентські олімпіади).

8. Загострюється проблема аматорського спорту. МОК не зміг знайти єдиного підходу до вирішення цієї проблеми, що не завадило виключити з олімпійської програми бейсбол, регбі та теніс. Гостра дискусія виникала і з приводу лижного спорту, а також футболу.

9. На початку періоду МОК не сприймає міжнародний робочий спортивний руху, в якому приймає участь СРСР. Це було обумовлено вкрай негативним ставленням керівництва МОК і, в першу чергу, президента МОК Анрі де Байє-Латура до керованого більшовицьким режимом Радянського Союзу. Практично це вилилося в антирадянську спортивну блокаду.

10. Після Другої світової війни МОК проводить роботу по залученню Радянського Союзу до Олімпійського руху. Представники СРСР були запрошені в якості спостерігачів на Ігри Олімпіади 1948 року в Лондоні. Почався активний процес залучення радянських спортивних федерацій в міжнародні, а потім і Олімпійського комітету СРСР – до Олімпійського руху. У 1951 р. МОК визнав Олімпійський комітет СРСР, а членом МОК для СРСР був обраний К.А. Андріанов.

11. Здійснювалося відновлення в МОК прав національних олімпійських комітетів Німеччини і Японії – країн, які не були запрошені до участі в Олімпійських іграх 1948 р. У 1951 році були визнані національні олімпійські комітети Японії і Федеративної Республіки Німеччини.

12. Прийнято рішення про створення Міжнародної олімпійської академії як центру спортивної науки, пропаганди ідей олімпізму, організації досліджень в сфері олімпійського спорту.

13. Удосконалюється міжнародна олімпійська система: реорганізовано діяльність МОК, забезпечено співпрацю МОК, національних олімпійських комітетів і міжнародних спортивних федерацій, вдосконалена система підготовки та проведення Олімпійських ігор.

14. Утворені міжнародні спортивні об'єднання з олімпійських видів спорту:

- Міжнародна федерація фехтування – 1913 р.
- Міжнародна федерація тенісу – 1913 р.
- Міжнародна федерація кінного спорту – 1921 р.
- Міжнародна федерація веслування на байдарках і каное – 1924 р.
- Міжнародна федерація хокею на траві – 1924 р.
- Міжнародна федерація лижного спорту – 1924 р.
- Міжнародна федерація настільного тенісу – 1926 р.
- Міжнародна федерація стрільби із лука – 1931 р.
- Міжнародна федерація баскетболу – 1932 р.
- Міжнародна федерація бадмінтону – 1934 р.
- Міжнародна асоціація боксу – 1946 р.
- Міжнародна федерація гандболу – 1946 р.
- Міжнародна федерація волейболу – 1947 р.
- Міжнародна союз сучасного п`ятиборства – 1948 р.

15. У багатьох країнах з'явилися дорогі спортивні споруди (стадіони, тенісні корти, спеціалізовані спортивні зали, закриті плавальні басейни та ін.).

16. Починають проводитися наукові дослідження в галузі спорту. Використовуються новітні досягнення в області фізіології, анатомії, інших медичних наук, психології та педагогіки.

17. З 1924 р. почали проводитися зимові Олімпійські ігри.

18. Кількість країн-учасниць Олімпійських ігор розширилася з 29 до 59.

5. Надати загальну характеристику III періоду Олімпійських ігор сучасності (1952-1988 рр.).

Періодизація Олімпійських ігор сучасності, де враховується весь комплекс політичних, економічних і спортивних факторів, які у сукупності впливають на розвиток олімпійського руху та олімпійського спорту на конкретному історичному етапі, була запропонована В.М. Платоновим у 1994 р.

III період Олімпійських ігор сучасності (1952-1988 рр.) характеризується:

1. З 1952 р. в Іграх Олімпіад починає брати участь СРСР і ряд соціалістичних країн (в зимових Олімпійських іграх з 1956 р.). Почався період 40-річного протистояння соціалістичної і капіталістичної систем. Завдання МОК – організувати в олімпійському русі співпрацю представників капіталістичних і соціалістичних країн.

2. У III періоді відбулись Ігри 10-и Олімпіад та 10-и зимових Олімпійських ігор. Країни-лідери на олімпійській арені: СРСР – 7 перемог (1956 р., 1960 р., 1964 р., 1972 р., 1976 р., 1980 р., 1988 р.) та США – 3 перемоги (1952 р., 1968 р., 1984 р.) в Іграх Олімпіад.

3. Використання Олімпійських ігор в політичних цілях.

3.1. Врегулювання конфліктів у зв'язку з визнанням НОК:

- НОК Китаю (Китайська народна республіка і Китайська республіка), в даний час Олімпійський комітет Китаю (в Олімпійських іграх з 1980 р.);
- НОК Південної Кореї (Республіка Корея) і НОК Корейської народно-демократичної республіки, в даний час Корея має два НОК – Олімпійський Комітет Південної Кореї (в Олімпійських іграх з 1948 р.) і Олімпійський Комітет Корейської народно-демократичної республіки або Північної Кореї (в Олімпійських іграх з 1964 р.);
- НОК ФРН і НОК НДР, в даний час НОК Німеччини (в Олімпійських іграх з 1992 р.).

3.2 Протистояння апартеїду в спорті.

Апартеїд – система узаконеної расової сегрегації та дискримінації з метою встановлення і підтримки панування однієї расової групи. У Південно-Африканській Республіці (ПАР) це виразилося у будь-якому пригніченні «білою» меншістю «чорної» більшості населення. Апартеїд в спорті проявився в недопущенні «чорних» спортсменів до спортивної діяльності, як серед професіоналів, так і серед аматорів. Таким чином, НОК ПАР був відсторонений від участі в Іграх 1964 р. та 1968 р., позбавлений

визнання з боку МОК з 1970 р. по 1988 р.
Боротьба МОК з апартеїдом в спорті ПАР тривала протягом тривалого часу – аж до краху расистського режиму в цій країні і приходу до влади в ній політичних сил, які відображали інтереси «чорної» більшості населення ПАР.

3.3 Бойкоти та терористичний акт на Олімпійських іграх.

1956 р. В знак протесту проти придушення радянськими військами народного повстання в Угорщині в 1956 р. кілька країн (Нідерланди, Швеція, Іспанія) відмовилися від участі в Іграх XVI Олімпіади в Мельбурні. Радянська преса зберігала мовчання з цього приводу, однак в світі цей бойкот не залишився без уваги і розглядався як дієва акція протесту.

1972 р. Терористичний акт на Олімпійських іграх – захоплення заручників з числа спортсменів, тренерів та інших членів ізраїльської делегації арабською терористичною організацією «Чорний вересень» з метою чинити політичний тиск на Ізраїль. В результаті невмілих спроб німецької влади врегулювати конфлікт і припинити провокацію загинули 11 ізраїльтян.
На олімпійському стадіоні Мюнхена виступив президент ФРН Г. Хайнеманн зі зверненням до учасників міжнародного олімпійського руху, закликавши об'єднуватися, не допускати розтрощення ідей олімпізму, сприяти широкому співробітництву в сфері спорту.
Президент МОК Ейвері Брендедж закликав учасників Ігор продовжувати змагання: «Ми не можемо дозволити, щоб Олімпіада стала місцем торгових, політичних акцій або злочинних дій, не можемо дозволити, щоб купка терористів загубила один з основних каналів міжнародного співробітництва».
У Натанії, біля Тель-Авіва, на території головного навчально-спортивного центру Ізраїлю встановлений пам'ятник загиблим спортсменам – жертвам терору.

1980 р. і 1984 р. Два найбільших бойкоти торкнулися Ігор XXII Олімпіади в Москві 1980 р. та Ігор XXIII Олімпіади в Лос-Анджелесі 1984 р.

У 1980 р. значна кількість країн (в тому числі США, Канада, ФРН, Японія та деякі інші, які мали високі досягнення у спорті) відмовилися від участі в Іграх XXII Олімпіади, які проводилися в Москві, в знак протесту проти вторгнення радянських військ до Афганістану. Тож у 1984 р. СРСР і країни, які підтримували його, (всього 14 держав, в тому числі НДР, Угорщина, Болгарія, Польща, Чехословаччина, Куба,

Монголія та ін.), відповіли такою ж акцією, не прийнявши участі в Іграх XXIII Олімпіади в Лос-Анджелесі.

1988 р. У зв'язку з проведенням Ігор в Республіці Корея (Південна Корея) відмовилися від участі КНДР (Північна Корея), Куба, Ефіопія і ще кілька країн. Бойкот пройшов майже непоміченим і, на відміну від двох попередніх бойкотів, не чинив помітного впливу ні на політичну, ні на спортивну атмосферу Олімпійських ігор.

Тому, що 159 країн взяли участь в Іграх XXIV Олімпіади в Сеулі і Ігри пройшли успішно, багато в чому сприяла тверда позиція МОК, спрямована на стабілізацію міжнародного олімпійського руху, який в 1980-1988 рр. випробував на собі вплив складної політичної боротьби.

До честі членів МОК слід зазначити, що ні в одному з випадків бойкоту Олімпійських ігор вони не дозволили змінити своє рішення і домагалися проведення змагань в затверджених містах, демонструючи безперспективність використання такого роду акцій.

4. Олімпійський рух поширюється в країнах Африки, Азії та Латинської Америки. У 1948 р. в Олімпійських іграх брали участь 59 країн, а в 1988 р. – 159 країн. Таким чином, розширення відбулося за рахунок створення НОК в країнах Африки, Азії та Латинської Америки.

Однак спортсмени країн африканського континенту, за винятком Кенії, Ефіопії і Марокко, практично не беруть участі в боротьбі за олімпійські нагороди. Наприклад, на Іграх XXIV Олімпіади 1988 року в Сеулі представники 107 з 159 країн-учасниць не отримали жодної олімпійської нагороди.

Розвиток спорту в країнах, що розвиваються знаходиться на низькому рівні. Причини такого явища у відсутності сучасної матеріально-технічної бази для олімпійського спорту, кваліфікованих тренерів, системи підготовки фахівців, наукового забезпечення підготовки спортсменів, недоліку матеріальних засобів і невисокого життєвого рівня.

5. Зміцнення матеріальної бази МОК за рахунок надходження фінансових коштів від телекомпаній і залучення компаній-спонсорів за програмою «ТОР».

З 1960 р. Ігри стали регулярно транслюватися по телебаченню, що вплинуло на збільшення їх популярності.

У 1973 р. було підписано угоду на право телевізійних трансляцій олімпійських змагань. Значна частина коштів спрямовується на реалізацію програми МОК з розвитку олімпійського спорту в різних

країнах, що отримала назву «Олімпійська солідарність».
Програма «ТОР» – The Olympic Partner, була створена в 1985 р. До участі в рекламно-спонсорській програмі залучаються всесвітньо відомі компанії (наприклад «Coca-Cola», «Kodak», «Panasonic» та ін.).

6. Співпраця МОК з ЮНЕСКО з розвитку олімпійського і масового спорту, оздоровчої фізичної культури, науки в сфері спорту.

ЮНЕСКО (від англ. UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) – спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури. Цілі – сприяння зміцненню миру і безпеки за рахунок розширення співпраці держав і народів.

Організація Об'єднаних Націй (ООН) – міжнародна організація, створена для підтримки і зміцнення міжнародного миру і безпеки, розвитку співпраці між державами.

7. Проблема формування складу МОК, яка мала вплив на його діяльність.
Склад МОК практично неможливо було змінити, оскільки, відповідно до існуючого порядку, національні олімпійські комітети і міжнародні спортивні федерації делегують своїх представників в МОК, який самостійно поповнює членство в ньому і визначає своїх представників в країнах-учасницях міжнародного олімпійського руху.
СРСР, інші соціалістичні держави, ряд країн, що розвиваються виступали за розширення складу МОК. Після олімпійського конгресу 1973 р. (Варна) до складу МОК увійшли 13 членів для країн соціалістичної співдружності і 17 для африканських держав. Вперше, у 1981 р. членами МОК стали дві жінки.

8. Розвиток олімпійського руху багато в чому визначався позиціями діючих президентів МОК: Ейвері Брендеджа (1952-1972 рр.), Майкла Морріса Кілланіна (1972-1980 рр.), Хуана Антоніо Самаранча (1980-2001 рр.).

9. Рішення проблеми «аматорства» (1985 р.) і допуск професіоналів на Олімпійські ігри (1984 року з футболу, 1988 року з хокею, футболу, тенісу, легкої атлетики, кінного спорту).

10. Великі зміни відбулися в програмах Олімпійських ігор (проблема «гігантизму» сучасних Олімпійських ігор), системі підготовки спортсменів, її науково-методичному та медичному забезпеченні, розвитку матеріальної бази і т.і. Так кількість видів змагань збільшилася з 149 (1952 р.) до 237 (1988 р).
Все це позитивно вплинуло на зростання масовості та популярності

олімпійського спорту в світі, призвело до інтенсивного підвищення майстерності спортсменів, до виключно високого рівня спортивних досягнень і гострої конкуренції на олімпійській арені.

Сучасна система підготовки спортсменів і проведення змагань в олімпійському спорті перетворила його в унікальну область дослідження резервних можливостей людини.

Спеціальні дослідження, проведені в різних лабораторіях світу, переконливо показали, що не існує видів професійної діяльності, які могли б зрівнятися за своїм тренуючим ефектом з тренувальними і змагальними навантаженнями сучасного спорту.

Навіть важка фізична праця, посилена екстремальними кліматичними умовами, не здатна викликати в організмі людини таких адаптаційних перебудов, які спостерігаються у спортсменів високої кваліфікації. Це стосується багатогодинної праці лісорубів в тропіках, сільськогосподарських робітників на висотах 3000-4000 м над рівнем моря, шерпів в високогір'ї Гімалаїв, рикш в країнах Азії. Ніхто з осіб з таким характером професійної діяльності за рівнем адаптаційних перебудов серцево-судинної і дихальної систем не може зрівнятися з бігунами на довгі дистанції, велогонщиками, лижниками і спортсменами, які виступають в інших видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості. Доведено, що екстремальні умови тренувальної та змагальної діяльності в сучасному олімпійському спорті не мають аналогів у трудовій і життєвій практиці, виключаючи окремі випадки, пов'язані з боротьбою людини за життя.

11. Кількість країн-учасниць Олімпійських ігор розширилася з 69 до 159.

6. Надати загальну характеристику IV періоду Олімпійських ігор сучасності (1992-2000 рр.) та V періоду Олімпійських ігор сучасності (з 2002 р. до сьогодні).

Періодизація Олімпійських ігор сучасності, де враховується весь комплекс політичних, економічних і спортивних факторів, які у сукупності впливають на розвиток олімпійського руху та олімпійського спорту на конкретному історичному етапі, була запропонована В.М. Платоновим у 1994 р.

IV період Олімпійських ігор сучасності (1992-2000 рр.) характеризується:

1. В результаті суспільно-політичних змін в окремих країнах змінилася розстановка сил на олімпійській арені – об'єднується ФРН і

НДР, розпадається на ряд незалежних держав СРСР. Таким чином лідером неофіційного командного заліку на Іграх Олімпіад стають США (1996 р., 2000 р.).

2. Змінилися терміни проведення зимових Олімпійських ігор. Починаючи з 1994 р. зимові Олімпійські ігри проводяться окремо від Ігор Олімпіад з метою – підвищити їх популярність.

3. Відбувся XII Олімпійський конгрес у 1994 р., який було присвячено 100-річчю відродження Олімпійських ігор. Теми, які обговорювались на конгресі: внесок олімпійського руху в сучасне суспільство, сучасний спортсмен, спорт і його суспільний сенс, спорт і засоби масової інформації.

4. Розвиток тенденцій олімпійського руху – комерціалізація та професіоналізація олімпійського спорту.

Комерціалізація олімпійського спорту пов'язана з розвитком фінансової бази МОК і олімпійського руху. Негативним моментом комерціалізації олімпійського спорту є зміна його ціннісних орієнтацій і зниження його виховних функцій.

Професіоналізація олімпійського спорту відкрила можливість для участі в Олімпійських іграх найсильніших у світі спортсменів-професіоналів майже у всіх видах спорту, що входять до програми Олімпійських ігор.

5. Наприкінці періоду можна констатувати, що політика МОК була спрямована на перетворення олімпійського руху на більш авторитетну й високоефективну форму міжнародного співробітництва, що свідчить про подальший розвиток олімпійського спорту.

6. Кількість країн-учасниць Олімпійських ігор розширилася з 169 до 199.

V період Олімпійських ігор сучасності (з 2002 р. до сьогодні) характеризується:

1. Сучасними країнами-лідерами на олімпійській арені є США та Китай за результатами НКЗ на Іграх Олімпіад, а також Норвегія та Німеччина за результатами НКЗ на зимових Олімпійських іграх.

2. Розширення програми Олімпійських ігор відбувається за рахунок нових видів спорту, кількості видів змагань в олімпійських літніх та зимових видах спорту, нових видів змагань у жінок і змішаних видів змагань.

3. Стабілізуються показники загальної кількості спортсменів, які беруть участь в Олімпійських іграх. Так, на Іграх 2016 р. брали участь 11444 спортсменів, а на Іграх 2020 р. та 2024 р. очікується 10500 спортсменів.

4. Під керівництвом МОК з 2010 і 2012 рр. почали проводитися Юнацькі Олімпійські ігри – спортивний форум молоді віком 14-18 років, що поєднує в собі спорт, освіту і культуру. Уперше Олімпійські ігри відбудуться на африканському континенті – IV Юнацькі Олімпійські ігри 2026 р., Дакар (Сенегал).

5. Внесено зміни до Олімпійської хартії щодо критеріїв для включення виду спорту до програми Ігор.

6. Відбулися зміни щодо організації Олімпійських ігор – із Олімпійської хартії виключено вимогу про те, що столиця Ігор має бути обрана за сім років до їхнього проведення. Видалено пункт, що олімпійські змагання повинні проходити саме в олімпійській столиці – тепер для МОК більш пріоритетним буде наявність постійних або тимчасових спортивних і інфраструктурних об’єктів.

7. Відбувся XIII Олімпійський конгрес у 2009 р., який мав назву «Олімпійський рух у суспільстві».

8. Подальший розвиток тенденцій комерціалізації та професіоналізації олімпійського спорту.

Комерціалізація сприяє зміцненню фінансових позицій МОК, але має і негативні наслідки для олімпійського руху – посилились спроби ділових кіл (великих кампаній, телебачення) ставити свої інтереси вище інтересів олімпійського руху та чинити тиск на МОК.

9. Протиріччя між інтересами держав-НОК і МСФ-спортсменів, які будують свою діяльність виходячи з інтересів, зумовлених підготовкою до великої кількості комерційних змагань. Як результат знижується ефективність олімпійської підготовки – і такі спортсмени гірше виступають на Олімпійських іграх.

10. Характерною ознакою є залежність рівня спортивних результатів не тільки від таланта спортсменів, їх природних даних і якості олімпійської підготовки, але й від оперативного впровадження у тренувальний процес і у змагальну практику різних досягнень науково-технічного прогресу (сучасні конструкції велосипедів, спеціальні костюми для плавців та легкоатлетів, засоби фізіологічного, біохімічного, біомеханічного контролю і т.і.).

11. Сучасний спорт пов'язаний з негативними наслідками фізичних і психічних перевантажень спортсменів, зі зростаючим

травматизмом в результаті великих обсягів тренувальної та змагальної діяльності. В XXI ст. основний фактор ризику перемістився в бік різко збільшених обсягів змагальної діяльності.

12. МОК прийняв стратегічний план розвитку Олімпійського руху «Олімпійська порядок денний 2020» – «Olympic Agenda 2020», на позачергової 127 сесії МОК у грудні 2014 р. та «Олімпійська порядок денний 2020+5» на 137 сесії МОК у березні 2021 р.

13. Однією з найскладніших проблем є застосування допінгу в спорті. Багаторічна практика показала, що одними лише санкціями допінгову проблему вирішити неможливо і поряд з цим (вдосконаленням контролю, покаранням порушників і т.д.) необхідно розширювати та активізувати роз'яснювальну та виховну роботу.

14. Актуальним завданням МОК є зміцнення ідеалів олімпізму в сучасних умовах.

15. Кількість країн-учасниць Олімпійських ігор розширилася з 202 до 206.

7. Розкрити структуру олімпійського руху в Україні. Діяльність Національного олімпійського комітету України.

З моменту набуття Україною незалежності відбулися зміни:

- До структури олімпійського руху України входять організації: Національний олімпійський комітет України, національні спортивні федерації, Олімпійська академія України.
- Україна увійшла до складу міжнародного олімпійського руху – в 1993 р. Національний олімпійський комітет України було визнано Міжнародним олімпійським комітетом.
- Спортсмени у складі національної збірної команди України з 1994 р. стали приймати самостійну участь в Олімпійських іграх.

Національний олімпійський комітет України

(Утворений 22.12.90 р., тимчасове визнання 09.03.1992 р., визнаний Міжнародним олімпійським комітетом 24.09.93 р.).

Громадська організація «Національний олімпійський комітет України» є всеукраїнською, недержавною, некомерційною, неприбутковою, незалежною, добровільною, самоврядною громадською організацією фізкультурно-спортивної спрямованості, основним завданням якої є забезпечення розвитку олімпійського руху в Україні як складової частини міжнародного олімпійського руху (відповідно до статуту НОК України, 2019 р.).

Статутними органами НОК України є: генеральна асамблея, виконавчий комітет, президент, ревізійна комісія, постійні комісії НОК України.

Генеральна асамблея НОК України є вищим керівним органом НОК, являє собою загальні збори всіх членів НОК. На генеральній асамблеї приймають найбільш відповідальні рішення, що пов'язані з розвитком олімпійського руху в країні. Скликається 1 раз на рік.

До складу НОК України входять 162 особи, що є представниками:

- члени МОК (Борзов В.Ф., Бубка С.Н.);
- федерацій з олімпійських видів спорту (54: літні види спорту – 46, зимові види спорту –8);
- Олімпійської академії України (президент Булатова М.М.);
- регіональних відділень НОК України (28);
- фізкультурно-спортивних товариств та відомств (6);
- спортсмени-олімпійці;
- організацій зі спортивним ухилом і державних організацій.

Виконавчий комітет НОК України. Виконком організує виконання рішень Генеральної асамблеї та здійснює загальне керівництво діяльністю НОК України.

До складу виконкому НОК України входять 27 осіб.

- Президент.

Президенти НОК України: 1990-1994, 1994-1998 – Борзов В.Ф., 1998-2002 – Федоренко І.М., 2002-2005 – Янукович В.Ф., 2005-2006, 2006-2010, 2010-2014, 2014-2018, 2018-2022 – Бубка С.Н.

Бубка Сергій Назарович – член МОК, перший віце-президент IAAF, президент НОК України; олімпійський чемпіон (1988 р.), 6-разовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу.

- Віце-президенти (10 осіб): Борзов Валерій Пилипович, Бринзак Володимир Михайлович, Булатова Марія Михайлівна, Кличко Віталій Володимирович, Корж Віктор Петрович, Лисов Ігор Володимирович, Павелко Андрій Васильович, Сафіуллін Равіль Сафович, Суркіс Григорій Михайлович, Томенко Микола Володимирович.
- Члени виконкому НОК України – 16 осіб.

Комісії НОК України є колегіальними дорадчими органами Виконавчого комітету НОК України, які створюються з метою поглиблення та удосконалення роботи Виконкому відповідно до напрямків його діяльності та на виконання статутних завдань.

Загалом при НОК України створено та працюють 19 комісій:

антураж атлета, етико-дисциплінарна, олімпійська освіта і культура, атлетів, жінки в спорті, маркетингова, інновації в спорті, юридична, медична, преса та комунікації, спорт та навколишнє середовище, спорт для всіх, суб'єкти олімпійського руху, з нагороджень, осередки НОК України, олімпійські федерації, чесна гра, закордонне українство, рада Асоціації олімпійців України.

8. Розкрити призначення, історію створення та структуру олімпійської хартії.

Олімпійська хартія МОК містить фундаментальні принципи Олімпійського руху, а також правила і офіційні роз'яснення, відповідно до яких регулюється діяльність Олімпійського руху, організовуються і проводяться Олімпійські ігри. Хартія постійно доповнюється і уточнюється. Зміни в Олімпійську хартію вносяться на сесії МОК, яка скликається не менше одного разу на рік.

Олімпійська хартія виконує три основних завдання:

1) Олімпійська хартія як основний документ конституційного характеру, визначає та відроджує фундаментальні принципи та невід`ємні цінності Олімпізму.

2) Олімпійська хартія – це і статут Міжнародного олімпійського комітету.

3) Крім того, Олімпійська хартія визначає основні права і обов'язки трьох головних складників Олімпійського руху, а саме: Міжнародного олімпійського комітету, міжнародних федерацій та національних олімпійських комітетів, а також організаційних комітетів Олімпійських ігор, які повинні дотримуватись Олімпійської хартії.

Дотримання положень Олімпійської хартії обов'язково для будь-якої особи або організації, що відноситься до Олімпійського руху.

Із історії створення Олімпійської хартії

1894 р. на Міжнародному атлетичному конгресі П. Кубертен представив рукопис «Регламенти», де викладалися принципи олімпізму, цілі МОК та правові основи олімпійського спорту.

1898 р. П. Кубертеном були написано деякі правила.

1908 р. МОК уперше видає брошуру «Олімпійські правила і положення».

В період до 1978 р. документ мав назву «Олімпійські правила», а з 1978 р. – «Олімпійська хартія».

1981 р. створено комісію з перегляду Олімпійської хартії, з тим,

щоб упорядкувати її структуру, внести ясність в спірні положення тексту.

Останні зміни внесено до редакції Олімпійської хартії на 136-ій сесії МОК 17 липня 2020 р.

Структура Олімпійської хартії

Фундаментальні принципи Олімпізму (7)

Глава 1.Олімпійский рух (правило 1-14).

Глава 2.Міжнародний олімпійський комітет (правило 15-24).

Глава 3.Міжнародні федерації (правило 25-26).

Глава 4.Національні олімпійські комітети (правило 27-31).

Глава 5.Олімпійські ігри (правило 32-58).

5.1 Святкування, організація та управління Олімпійськими іграми (правило 32-39);

5.2 Участь в Олімпійських іграх (правило 40-44);

5.3 Програма Олімпійських ігор (правило 45-50);

5.4 Протокол (акредитація учасників, церемонія відкриття, закриття, нагородження та ін.) (правило 51-58).

Глава 6. Заходи і санкції, дисциплінарні процедури та вирішення суперечок (правило 59-61).

9. Визначити правовий статус, місію та роль Міжнародного олімпійського комітету.

Юридичний статус МОК згідно до Олімпійської хартії (правило 15):

1. МОК є міжнародною неурядовою некомерційною організацією, з необмеженим терміном повноважень, у формі асоціації зі статусом юридичної особи, визнаної Швейцарською федеральною Радою відповідно до договору, укладеного 1 листопада 2000 р.

2. Місцезнаходження МОК – Лозанна (Швейцарія), олімпійська столиця.

3. Завданням МОК є виконання місії, ролі та обов'язків, встановлених для нього в Олімпійській хартії.

4. Для виконання своєї місії і своєї ролі МОК може створювати, придбати або будь-яким іншим чином контролювати інші юридичні організації, такі як фонди або корпорації.

Статус міжнародної неурядової організації на території Швейцарії МОК було дано в 1982 р. при приході на посаду президента Х.А. Самаранча. В цей же час він домігся в ООН незалежності для МОК і можливості проводити Олімпійські ігри в будь-якій частині

світу без будь-якого політичного втручання.

Місія й роль МОК (Олімпійська хартія, правило 2)

Місією МОК є поширення Олімпізму в світі й керівництво Олімпійським рухом. Роль МОК полягає в тому, щоб:

1) заохочувати й підтримувати поширення етики і принципів добросовісного керівництва в спорті, а також виховувати молодь за допомогою спорту й направляти зусилля на те, щоб у спорті панував дух чесної гри, а насильство було заборонено;

2) заохочувати й підтримувати організацію, розвиток і координацію спорту й спортивних змагань;

3) забезпечувати регулярне святкування Олімпійських Ігор;

4) співпрацювати з відповідними суспільними й приватними організаціями й органами для того, щоб поставити спорт на службу людства, сприяючи тим самим боротьбі за мир;

5) вживати заходів, спрямованих на зміцнення єдності Олімпійського руху, захист його незалежності, підтримку і сприяння його політичному нейтралітету і збереження автономії спорту;

6) протидіяти будь-якій формі дискримінації, яка шкодить Олімпійському руху;

7) заохочувати та підтримувати обраних представників спортсменів в Олімпійському русі, при цьому Комісія атлетів МОК виступає їх верховним представником на всіх Олімпійських іграх та пов’язаних з ними питаннях;

8) заохочувати й підтримувати просування жінок у спорті на всіх рівнях та у всіх структурах з метою домогтися здійснення принципу рівності чоловіків і жінок;

9) захищати чистих спортсменів і цілісність спорту ведучи боротьбу з допінгом, а також шляхом вжиття заходів проти всіх форм маніпуляції змаганнями і пов'язаної з цим корупції;

10) заохочувати й підтримувати заходи щодо медичного обслуговування та здоров'я атлетів;

11) протистояти будь-якому політичному або комерційному зловживанню спортом і атлетами;

12) заохочувати й підтримувати зусилля спортивних організацій і органів державної влади, спрямовані на забезпечення соціального й професійного майбутнього атлетів;

13) заохочувати й підтримувати розвиток спорту для всіх;

14) заохочувати й підтримувати відповідальний підхід до проблем охорони навколишнього середовища, сприяти сталому

розвитку в спорті та вимагати, щоб Олімпійські ігри проводилися відповідно до цих принципів;

15) сприяти одержанню позитивної спадщини від проведення Олімпійських ігор містом і країною, що організують Олімпійські ігри;

16) заохочувати й підтримувати ініціативи, що об'єднують спорт з культурою та освітою;

17) заохочувати й підтримувати діяльність Міжнародної олімпійської академії (МОА) та інших навчальних закладів, діяльність яких присвячена олімпійській освіті;

18) сприяти безпечному спорту та захисту атлетів від усіх форм жорстокого поводження та знущань.

10. Охарактеризувати організацію роботи Міжнародного олімпійського комітету.

Організація роботи МОК регламентується правилами 18-22 Олімпійської хартії. Повноваження МОК здійснюються його органами, а саме: сесією, виконавчим комітетом, президентом.

Сесія – це вищий орган МОК. Являє собою загальні збори членів МОК. Рішення Сесії остаточні. Сесії проводяться раз у рік. Позачергова сесія МОК може бути скликана Президентом або на письмову вимогу не менше однієї третини членів МОК.

Повноваження сесії МОК:

- приймати або вносити поправки до Олімпійської хартії;
- обирати членів МОК (2021 – 103), почесного президента (1), почесних членів (45) і членів-доброчинців (2);
- обирати президента, віце-президентів і всіх інших членів Виконавчого комітету МОК;
- обирати місто, що буде організовувати Олімпійські ігри;
- обирати місто, де буде проводитися чергова Сесія МОК. Президент МОК визначає, у якому місті буде проводитися позачергова Сесія;
- затверджувати щорічний звіт і фінансову звітність МОК;
- призначати незалежного аудитора МОК;
- ухвалювати рішення щодо визнання або позбавлення визнання НОК, асоціацій НОК, МФ, асоціацій МФ та інших організацій;
- виключати членів МОК, позбавляти статусу почесного президента МОК, почесних членів і членів-доброчинців;

- приймати або вносити поправки до Декларації прав і обов'язків атлетів за рекомендацією Комісії атлетів і сприяти шанобливому сприйняттю цієї Декларації в Олімпійському русі;
- приймати рішення й голосувати з усіх інших питань, які вона має право вирішувати відповідно до законодавства або до Олімпійської хартії.

Сесія може делегувати повноваження Виконавчому комітету МОК. Виконком МОК відповідає за організацію та підготовку всіх Сесій. Головує на Сесії Президент МОК.

Будь-яке рішення, прийняте Сесією, включаючи рішення про внесення поправок в Олімпійську хартію, вступає в силу негайно.

Виконавчий комітет МОК (заснований в 1921 р.) здійснює адміністративне керівництво і управління справами МОК.

До складу виконкому входять 15 осіб: президент, віце-президенти (4), члени виконкому (10).

Президент – Томас Бах – Thomas BACH (Німеччина, з 2013 року. Термін повноважень президента – вісім років, з можливістю одноразового продовження терміну повноважень на чотири роки).

Віце-президенти: Аніта Л. Дефранц – Anita L. DEFRANTZ (США), Цайгінг Ю. – Zaiqing YU (Японія), Джон Коатс – John COATES, AS (Австралія), Сер Мианг – Ser Miang NG(Сингапур). Термін повноважень віце-президентів і членів виконкому складає чотири роки.

Виконком МОК збирається за рішенням Президента або на вимогу більшості його членів.

Виконавчий комітет МОК бере на себе загальну відповідальність за керування МОК та ведення його справ. Зокрема, він виконує наступні обов'язки:

- контролює дотримання Олімпійської хартії;
- затверджує всі положення внутрішнього керування, що стосуються його організації;
- складає річний звіт і фінансову звітність МОК відповідно до Міжнародних стандартів фінансової звітності і законодавства Швейцарії і надає їх на затвердження Сесії разом з аудиторським звітом;
- подає звіт на Сесію щодо будь-яких запропонованих змін до Правил або Роз’яснень до них;
- подає на Сесію МОК прізвища осіб, яких він рекомендує для обрання до МОКу;

- визначає та наглядає за процедурою прийняття та відбору кандидатів на організацію Олімпійських ігор;
- визначає порядок денний Сесій МОК;
- за пропозицією Президента він призначає, а також звільняє генерального директора. Президент вирішує питання про його винагороду і може застосовувати санкції;
- забезпечує зберігання всіх протоколів, звітів та інших архівів МОК відповідно до законодавства, включаючи протоколи всіх Сесій, засідань Виконавчого комітету МОК та інших комісій і робочих груп;
- приймає всі рішення та видає положення МОК, які є юридично обов'язковими, у тій формі, яку він вважає найбільш доцільною, наприклад, кодекси, нормативні акти, норми, директиви, керівництва, посібники, інструкції, вимоги та інші рішення, включаючи зокрема, але не обмежуючись ними, будь-які необхідні положення для належного виконання Олімпійської хартії та організації Олімпійських ігор;
- організує періодичні засідання з Міжнародними федераціями та НОК не менш одного разу у два роки. Ці збори очолює Президент МОК, який визначає процедуру та порядок денний після консультацій з відповідними органами;
- створює та вручає почесні відзнаки МОКу;
- застосовує повноваження та виконує всі обов'язки, які за законом або згідно з Олімпійською хартією не передані Сесії або Президенту.

Виконком МОК може делегувати повноваження одному або декільком своїм членам, комісіям МОК, співробітникам адміністрації МОК і іншим структурам або третій стороні.

Комісії МОК. Комісії МОК можуть створюватися з метою надання рекомендацій Сесії, Виконкому або Президенту МОК, залежно від необхідності. Президент створює постійні комісії або комісії, які скликаються по мірі необхідності, та робочі групи, коли це необхідно. Президент є членом всіх комісій і робочих груп за посадою і повинен мати пріоритет, коли б він не брав участь у будь-якому із їх засідань.

Станом на 2021 р. при МОК створено та працюють 29 комісій (IOC commission, 2021):

1. Комісія атлетів.
2. Комісія з антуражу спортсменів.
3. Комітет з аудиту.

4. Комісія з комунікацій.
5. Координаційні комісії Олімпійських ігор.
6. Комісія МОК з питань культури і олімпійської спадщини (від України до складу комісії входять Борзов В.Ф. та Булатова М.М.).
7. Цифрові технології.
8. Дисциплінарна комісія.
9. Комісія з етики.
10. Комісія з фінансів.
11. Комісія майбутніх організаторів зимових Олімпійських ігор.
12. Комісія майбутніх організаторів Ігор Олімпіад.
13. Комітет з кадрів.
14. Комісія з обрання членів МОК.
15. Рада директорів МОК з телебачення та маркетингу.
16. Представники МОК у виконавчому комітеті ВАДА і правлінні фонду.
17. Юридична комісія.
18. Комісія з маркетингу.
19. Медична та наукова комісія.
20. Комісія з телевізійних прав та нових медіа.
21. Олімпійський канал.
22. Послуги олімпійського каналу.
23. Комісія з олімпійської освіти (від України до складу комісії входить Передерій В.В.).
24. Комісія з олімпійської програми.
25. Комісія з Олімпійської солідарності.
26. Комісія по зв'язках з громадськістю та соціальному розвитку через спорт.
27. Спорт та активне суспільство.
28. Комісія сталого розвитку та спадщини.
29. Жінки у спорті.

11. Розкрити місію та роль національних олімпійських комітетів.

Місія і роль НОК регламентується правилом 27 Олімпійської хартії. *Місія НОК* полягає в розвитку, просуванні та захисті Олімпійського руху в їх відповідних країнах, відповідно, до Олімпійської хартії.

Роль НОК полягає в наступному:

1. Просувати фундаментальні принципи і цінності Олімпізму у своїх країнах, зокрема в сфері спорту і освіти, просуваючи програми олімпійської освіти *на всіх рівнях в школах, інститутах фізичного виховання і спорту та університетах*, а також спонукаючи створення закладів Олімпійської освіти, таких як національні Олімпійські академії, Олімпійські музеї та інші програми, включаючи культурні, що мають відношення до Олімпійського руху.

Перший спортивний музей в СРСР був відкритий в Києві в 1970 р. Музей знаходився на території НСК «Олімпійський», налічує близько 17000 експонатів. Серед відвідувачів музею був президент МОК Х.А. Самаранч.

2. Забезпечувати дотримання Олімпійської хартії в своїх країнах.
3. Сприяти розвитку спорту високих досягнень, а також спорту для всіх.
4. Сприяти підготовці спортивних адміністраторів, організовуючи навчальні курси та слідкуючи за тим, щоб такі курси пропагували фундаментальні принципи Олімпізму.
5. Вживати заходів проти всіх форм дискримінації і насильства в спорті.
6. Прийняти і забезпечувати виконання Всесвітнього антидопінгового кодексу.
7. Заохочувати і підтримувати заходи, пов'язані з медичним обслуговуванням і здоров'ям атлетів.
8. Представляти свої країни на Олімпійських іграх, регіональних, континентальних і світових комплексних змаганнях, які проводяться під патронатом МОК.
9. Вибирати і призначати місто, який може представити свою кандидатуру для організації Олімпійських ігор у своїй країні.

Так само НОК може співпрацювати з урядовими і неурядовими організаціями, однак не повинен брати участі в будь-якій діяльності, що суперечить Олімпійській хартії.

НОКи повинні зберігати свою автономію і протидіяти будь-якому

тиску, включаючи, але не обмежуючись, політичний, юридичний, релігійний або економічний, який би міг їм завадити виконувати Олімпійську хартію.

12. Розкрити порядок визнання національних олімпійських комітетів.

Процедура визнання національних олімпійських комітетів з боку Міжнародного олімпійського комітету регламентується правилом 28 та роз'ясненнями до правила 27 і 28 Олімпійської хартії.

НОК необхідно мати певний склад та пройти встановлену процедуру визнання.

Незалежно від свого складу, *НОКи повинні включати*:

- всіх членів МОК в їх країні, якщо такі є;
- всі національні федерації, які є членами МФ, види спорту яких включені в програму Олімпійських ігор, або їх представники;
- обрані представники атлетів. Такі представники повинні бути учасниками Олімпійських ігор.

Членами НОК можуть бути:

- національні федерації, які є членами МФ, визнаних МОК, види спорту яких не включені в програму Олімпійських ігор;
- групи комплексних видів спорту та інші організації спортивного направлення або їх представники, а також громадяни даної країни, які можуть підвищувати ефективність НОК, або які мають видатні заслуги в справі спорту і Олімпізму.

Процедура визнання НОК:

1. Національна спортивна організація – кандидат на визнання в як НОК, повинна подати заявку в МОК.

2. Необхідно надати докази, що національні федерації – члени НОК займаються специфічною і реальною спортивною діяльністю в своїй країні і на міжнародному рівні, зокрема, організовуючи і беручи участь у змаганнях і здійснюючи тренувальні програми для атлетів. До складу НОК повинні входити не менше п'яти національних федерацій, які є членами МФ, що керують видами спорту, включеними в програму Олімпійських ігор.

3. Затвердження статуту кандидата Виконкомом МОК є умовою для його визнання. Статут повинен завжди відповідати Олімпійській хартії, на яку він повинен чітко посилатись.

4. Кожен НОК проводить генеральну асамблею не менше одного разу на рік, відповідно до статуту НОК. НОК, зокрема, повинні

включати до порядку денного своїх генеральних асамблей річні звіти і звіти про фінансовий стан, а також, в разі необхідності, вибори посадових осіб і членів виконавчого органу.

5. Посадові особи і члени виконавчого органу НОК повинні обиратися відповідно до статуту НОК, на термін, не більше ніж чотири роки; вони можуть обиратися повторно.

6. Члени НОК, за винятком професійних спортивних адміністраторів (наприклад виконавча дирекція, фінансовий, юридичний відділ та ін.), не повинні приймати ніякого виду компенсацій або грошових винагород пов’язаних з їх послугами або виконанням їх обов'язків. Вони можуть отримувати грошову компенсацію за проїзд, розміщення та інші виправдані витрати, що пов’язані з виконанням їх обов'язків.

7. Позбавлення визнання або закінчення терміну визнання НОК веде за собою втрату всіх прав, які йому надані Олімпійською хартією або МОК.

Назва НОК повинна відповідати територіальним кордонам і традиціям його країни і бути затвердженою Виконавчим комітетом МОК (наприклад: Національний олімпійський комітет України, Олімпійський комітет Росії, Національний олімпійський комітет Республіки Казахстан).

Прапор, емблема і гімн, прийняті НОК для використання у своїй діяльності, включаючи Олімпійські ігри, повинні бути затверджені Виконавчим комітетом МОК.

Станом на 2021 р. МОК було визнано 206 НОК.

13. Розкрити призначення, місію та роль міжнародних спортивних федерацій.

Призначення, місія і роль міжнародних федерацій регламентується правилом 25 та 26 Олімпійської хартії.

Міжнародні спортивні федерації – міжнародні неурядові організації, які керують одним або декількома видами спорту на світовому рівні. і які включають організації, що керують цими видами спорту на національному рівні (національні федерації).

Місія і роль МСФ:

1. Встановлювати та виконувати в дусі Олімпізму правила свого виду спорту і слідкувати за їх дотриманням.
2. Забезпечувати розвиток свого виду спорту у всьому світі.
3. Розробляти та затверджувати календар змагань.

4. Сприяти реалізації цілей викладених в Олімпійській хартії, а саме через поширення Олімпізму і олімпійської освіти.

5. Надавати підтримку МОК в розгляді кандидатур на організацію Олімпійських ігор щодо своїх видів спорту.

6. Брати на себе відповідальність за контроль і керівництво своїми видами спорту на Олімпійських іграх. У правилі 46 зазначено: кожна МФ відповідає за контроль і управління своїм видом спорту на Олімпійських іграх. Всі елементи змагань, включаючи розклад, поле гри, місця для проведення тренувань і все обладнання – повинні відповідати її правилам. З усіх цих питань ОКОІ повинен консультуватись з відповідною МФ.

7. Для інших міжнародних комплексних змагань, які проводяться під патронатом МОК, МФ можуть брати на себе або делегувати відповідальність за контроль і керівництво своїми видами спорту.

8. Забезпечувати технічну допомогу для реалізації програм Олімпійської солідарності.

9. Заохочувати і підтримувати заходи, пов'язані з медичним обслуговуванням і здоров'ям атлетів.

10. Подавати пропозиції до МОК стосовно Олімпійської хартії і Олімпійського руху.

11. Брати участь у підготовці Олімпійських конгресів.

12. Брати участь, на прохання МОК, в діяльності комісій МОК.

14. Розкрити порядок визнання міжнародних спортивних федерацій.

Процедура визнання міжнародних федерацій з боку Міжнародного олімпійського комітету регламентується правилом 25 Олімпійської хартії.

1. З метою розвитку та популяризації олімпійського руху МОК може визнавати в якості МФ міжнародні неурядові організації, які керують одним або декількома видами спорту на світовому рівні і які включають організації, що керують цими видами спорту на національному рівні (національні федерації).

2. Статут, практика і діяльність МФ в Олімпійському русі повинні відповідати Олімпійській хартії.

3. МФ повинні прийняти і застосовувати Всесвітній антидопінговий кодекс, а також Кодекс Олімпійського руху щодо запобігання маніпуляцій на змаганнях.

4. Кожна МФ зберігає свою незалежність і автономію в управлінні своїм видом спорту.

Кожна МФ має свою емблему, на якій винесено її скорочена назва французькою або англійською мовою.

МОК визнає 35 МФ (28 літніх і 7 зимових). Види спорту, керовані цими МФ, в даний час є частиною олімпійської програми. Крім цього МОК визнає ще 41 МФ з метою стимулювання розвитку цих видів спорту.

15. Надати визначення поняттям «Олімпійські ігри», «Олімпіада», визначити тривалість Олімпійських ігор.

Олімпійські ігри – змагання між спортсменами (з індивідуальною та командною участю), що проводяться з інтервалом 1 раз на 4 роки, по літнім і зимовим видам спорту включеним до програми Олімпійських ігор.

Відповідно до Олімпійської хартії (правило 6), *Олімпійські ігри* – це змагання між атлетами в індивідуальних або командних видах спорту, а не між країнами. Вони об'єднують разом атлетів, які для цієї мети визначаються відповідними НОКами, чиї заявки прийняті МОКом. Атлети змагаються під технічним керівництвом відповідних МФ.

Олімпійські ігри складаються з Ігор Олімпіади та зимових Олімпійських ігор. Тільки ті види спорту, якими займаються на снігу або на льоду, вважаються зимовими видами спорту.

Відповідно до Олімпійської хартії (роз'яснення до правила 6) *Олімпіада* – це період із чотирьох послідовних календарних років, що починається 1-го січня першого року і завершується 31 грудня четвертого року.

Олімпіади ведуть свою нумерацію послідовно від перших Ігор Олімпіади, що святкувалися в Афінах в 1896 році. XXIX Олімпіада почалася 1 січня 2008 року. Зимові Олімпійські ігри нумеруються в тому порядку, в якому вони проводяться.

МОК є власником всіх прав на Олімпійські ігри та на олімпійську власність (Олімпійська хартія, правило 7).

Тривалість змагань Олімпійських ігор не повинна перевищувати шістнадцяти днів, якщо інше не затверджено відповідною МФ і Виконавчим комітетом МОК, в цьому випадку деякі змагання і відбіркові змагання можуть бути організовані до церемонії відкриття (Олімпійська хартія, роз'яснення до правила 32).

16. Розкрити порядок обрання міста-організатора Олімпійських ігор.

Порядок обрання міста-організатора Олімпійських ігор визначено правилом 33 та роз'ясненням до правила 33, правилом 36 Олімпійської хартії.

Обрання будь-якого організатора Олімпійських ігор є прерогативою Сесії МОК. Виконком МОК визначає процедуру, якої потрібно дотримуватись до проведення виборів на Сесії.

Уряд країни будь-якого кандидата повинен подати в МОК документ, що має обов'язкову юридичну силу, відповідно до якого цей уряд зобов'язується та гарантує, що країна і її органи державної влади будуть дотримуватись і поважати Олімпійську хартію.

Вибори організатора Олімпійських ігор повинні проводитись у країні, в якій немає кандидатів на проведення відповідних Олімпійських ігор. Вибір міста-організатора Олімпійських ігор є виключним правом МОК.

Процес відбору міст на проведення Олімпійських ігор складається із наступних фаз:

1) фаза запрошення;

2) фаза заявника;

3) фаза визначення кандидатів.

Фаза запрошення – 10 років до початку Олімпійських ігор. МОК проводить семінари для потенційних учасників – МОК запрошує НОКи заявити про свою зацікавленість у тендері.

Фаза заявника – 9 років до початку Олімпійських ігор. Проводиться інформаційний семінар МОК для міст-претендентів. Міста подають заявку до МОК – міста висунуті відповідними НОК як міста-заявники. Міста беруть участь у програмі спостерігачів під час Олімпійських ігор.

- Будь-який кандидат на проведення Олімпійських ігор повинен бути затверджений НОКом відповідної країни. У випадку, якщо в одній країні є кілька потенційних міст-кандидатів на організацію тих самих Олімпійських ігор, за рішенням НОК відповідної країни заявку може подати тільки один кандидат. Наприклад, претендентами XXI зимових Олімпійських ігор 2010 року були 3 міста Канади: Ванкувер, Калгарі (організатор Олімпійських ігор 1988 р), Квебек (учасник виборів 2002 р). Голосуванням членів Олімпійської асоціації Канади був обраний Ванкувер.
- Заявку в МОК подає офіційна влада міста, зі схвалення НОК.

При цьому офіційна влада міста й НОК повинні гарантувати, що Олімпійські ігри будуть проводитися за правилами і відповідно до умов, висунутих Міжнародним олімпійським комітетом (Булатова М.М., 2019).

Фаза визначення кандидатів – 8 років до початку Олімпійських ігор. МОК проводить семінари для міст-претендентів. Відбувається визнання міст-кандидатів виконкомом МОК. Комісія майбутніх організаторів відвідує міста-кандидати та публікує звіт. Проводиться брифінг міст-кандидатів для членів МОК. Відбувається фінальна презентація міст-кандидатів на сесії МОК та вибори міста членами МОК – *7 років до початку Олімпійських ігор*.

- Усі міста, що подали заявку на проведення Олімпійських ігор, повинні пройти процедуру затвердження, яку здійснює виконком МОК, який визначає деталі даної процедури. Виконком МОК визначає, які міста будуть прийняті як міста-кандидати.
- Для вивчення, створення та спостереження за інтересом до майбутніх Олімпійських ігор президентом МОК призначаються дві Комісії майбутніх організаторів: одна – для Ігор Олімпіад, друга – для зимових Олімпійських ігор.
- Кожна з Комісій майбутніх організаторів повинна включати членів МОК, які не є членами Виконавчого комітету МОК, а також представників МФ, НОК, Комісії атлетів МОК та представників Міжнародного паралімпійського комітету («МПК»). Жоден член Комісії майбутніх організаторів не може бути громадянином країни зацікавленого організатора.
- В результаті роботи Комісії майбутніх організаторів необхідно представити Виконавчому комітету МОК звіт про всіх зацікавлених в організації Олімпійських ігор.
- Виконавчий комітет МОК вивчає звіти та будь-які рекомендації Комісій майбутніх організаторів та, якщо вони схвалені, подає звіт та рекомендації щодо будь-якого зацікавленого організатора чи організаторів для подання на Сесію для голосування не пізніше, ніж за місяць до дати відкриття Сесії МОК, на якій буде обраний організатор конкретних Олімпійських ігор. В свої рекомендації Виконавчий комітет МОК повинен включити оцінку можливостей і ризиків, пов'язаних з кожним зацікавленим організатором, а також стійкості і спадщини.
- Процедура голосування таємна і проводиться тільки членами МОК. Вибори відбуваються у кілька турів. Для перемоги необхідно

набрати 50% голосів +1 голос.

- Відразу після обрання організатора, МОК укладає угоду з обраним організатором та НОК відповідної країни. Після свого створення, ОКОІ повинен приєднатися та стати стороною цієї угоди, яку зазвичай називають Олімпійським контрактом організатора. Інші організації, такі як місцеві, регіональні, державні чи національні органи влади або НОКи інших країн, також можуть стати учасниками Олімпійського контракту організатора, якщо Виконавчий комітет МОК вважає це доцільним.
- Олімпійський контракт організатора визначає обов'язки НОК, ОКОІ та організатора щодо організації, фінансування та проведення Олімпійських ігор, а також внесок МОК в успіх Олімпійських ігор. МОК не несе ніякої фінансової відповідальності у відношенні до організації і проведення Олімпійських ігор, крім внеску, визначеного в Олімпійському контракті організатора, якщо письмово не було погоджено інше.

17. Охарактеризувати історію формування олімпійської програми. Назвати критерії для включення видів спорту та видів змагань в олімпійську програму.

Програма Олімпійських ігор визначає стратегію розвитку спорту в більшості країн. Олімпійські види спорту мають ряд переваг: їх частіше показують по телебаченню, на їх розвиток виділяється фінансування та інше.

Програма Олімпійських ігор – представляє собою програму всіх спортивних змагань, затверджених МОК для кожних конкретних Олімпійських ігор.

З урахуванням впливу історичних чинників можна виділити 4 періоди розвитку олімпійської програми.

В *1 періоді* (1896-1912 рр.) програма Олімпійських ігор формувалася стихійно і визначалася тільки ОКОІ – включалися види спорту поширені переважно в країні, де проводилися Олімпійські ігри, які залучали дуже обмежену кількість учасників (наприклад: водно-моторний спорт, гольф, же-де-пом, крикет, крокет, рокі, поло, регбі, лякросс, рекетс, скелетон та інші.

Також на складання програми впливала позиція П. Кубертена, який сприяв включенню сучасного п'ятиборства і виступав проти участі жінок в Олімпійських іграх (змагання для жінок включалися без узгодження з МОК).

У *2 періоді* (1920-1952 рр.) МОК почав самостійно складати олімпійську програму, враховуючи інтереси різних МСФ.

У *3 періоді* (1952-1980 рр.) вирішальний вплив на формування програми Олімпійських ігор надають політичні чинники. Під тиском окремих держав в програму включалися види спорту, в яких їх спортсмени мали високий рівень досягнень (з тією метою, щоб зайняти найбільш високе місце у неофіційному командному заліку).

Так, наприклад, під впливом представників СРСР були включені волейбол, гандбол, баскетбол і академічне веслування, а з ініціативи представників США в 1968 р. з'явилося відразу 10 нових видів змагань з плавання, що принесло країні 20 медалей (6 золотих, 6 срібних, 8 бронзових) і 129 залікових очок.

4 період (з 1980 р.) характеризується впливом трьох чинників: економічних, розвитку жіночого спорту в світі, популярності виду спорту серед молоді.

1) *економічні чинники* – включення видів спорту популярних в світі привабливих для глядачів і вигідних у комерційному відношенні.

У зв'язку з цим з'явилися нові видовищні види спорту. Комерційні структури зацікавлені в Олімпійських іграх, які мають величезну аудиторію телеглядачів (у 2012 р. – 3,6 млрд. осіб), як найширше поле для реклами.

З 1980 по 2016 рік в програмі Ігор Олімпіад з'явилося 14 нових видів спорту: художня гімнастика-84, синхронне плавання-84, настільний-88 і лаун-теніс-88, бадмінтон-92, гребний слалом на байдарках і каное-92, бейсбол-92, софтбол-96, волейбол пляжний-96, маутенбайк-96, стрибки на батуті-2000, триатлон-2000, тхеквондо-2000, гольф-2016, регбі-7-2016.

З 1980 по 2018 в програмі зимових Олімпійських ігор з’явилось 5 нових видів спорту: фристайл-92, шорт-трек-92, керлінг-98, сноубординг-98, скелетон-2002. Розширення програми зимових Ігор відбувається за рахунок включення нових видів змагань в окремих видах спорту.

Програма Ігор Олімпіад Токіо-2020 та Париж-2024. З ініціативи ОКОІ Токіо-2020 у програмі Олімпійських ігор з'явиться ще 5 видів спорту: бейсбол/софтбол, карате, серфінг, скелелазіння, скейтбординг. Ці види спорту відібрано із 26 МСФ, що подавали заявки.

У програму Ігор Парижа-2024 Міжнародний олімпійський комітет включив змагання з: брейк-дансу, серфінгу, скелелазіння і скейтбордингу.

«Вони більш гендерно збалансовані, більш міські і дозволяють нам підтримувати зв'язок з молодим поколінням», – заявив глава МОК Томас Бах. За його словами, ці види спорту повністю відповідають програмі розвитку Олімпійського руху.

Програма зимових Олімпійських ігор Пекін-2022. Виконком Міжнародного олімпійського комітету оголосив рішення включити в програму сім нових дисциплін. При цьому додаються відразу кілька змагань для команд, що складаються як з чоловіків, так і жінок.

Зокрема, Олімпійські ігри доповнили змішана естафета в шорт-треку, змагання змішаних команд в сноуборд-кросі, в стрибках на лижах з трампліна та в лижній акробатиці (фристайл). Програма фрістайлу в Пекіні розшириться також за рахунок біг-ейру серед чоловіків і жінок (сноубордичний біг-ейр дебютував в Пхенчхані-2018). Ще одна нова олімпійська дисципліна – жіночі змагання з бобслею серед одиночок (монобоб).

2) *розвиток жіночого спорту в світі*. Олімпійськими для жінок стали традиційно «чоловічі» види спорту: дзюдо-1992, футбол-1996, хокей-98, важка атлетика-2000, сучасне п'ятиборство-2000, тхеквондо-2000, бобслей-2002, вільна боротьба-2004, бокс-2012, стрибки на лижах з трампліну-2014.

На Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. очікується участь 48,8% жінок, а рівне представництво обох статей на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 р. та XXV зимових Олімпійських іграх 2026 р.

Підсумком співпраці МОК з МФ стало як збільшення кількості спортсменок в Олімпійських іграх та і кількості змішаних змагань («mixed events»). Якщо на Іграх XXX Олімпіади 2012 р. змішаних змагань було 8, то на Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. їх буде 18, а згідно до затвердженої програми Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. – 22.

Введення в жіночу олімпійську програму видів спорту, що традиційно вважалися чоловічими, тягне за собою розвиток дитячо-юнацького спорту.

3) *популярність виду спорту серед молоді*.

Програма змінювалася постійно, але в основі цього процесу завжди лежало прагнення включити в неї види спорту, які користуються найбільшою популярністю.

Цікавий факт. Види спорту, які входили в програму всіх Ігор Олімпіад – велоспорт, гімнастика, легка атлетика, плавання і фехтування.

Включення видів спорту та видів змагань в Олімпійську програму

регламентується правилом 45 Олімпійської хартії.

Критерії для включення видів спорту і видів змагань розробляє Комісія з олімпійської програми (працювала з 1968 по 1994 рр. і з 2001 р. по теперішній час).

Програма Олімпійських ігор складається з двох компонентів:

1) *Спортивна програма*, яка включає всі види спорту для конкретних Олімпійських ігор, як це визначила Сесія з числа видів спорту, якими керують МФ, визнані МОКом («Спортивна програма»).

2) *Програма видів змагань*, яка включає всі змагання, як це визначив Виконавчий комітет МОК для конкретних Олімпійських ігор («Програма видів змагань»).

Програма складається після проведення МОК аналізу програми попередніх відповідних Олімпійських ігор.

Тільки види спорту, які відповідають Олімпійської хартії і Всесвітньому антидопінговому кодексу, можуть бути включені в програму.

Спортивна програма

1. За пропозицією Виконавчого комітету МОК, Сесія приймає рішення щодо спортивної програми не пізніше, ніж на Сесії, де обирається відповідний організатор Олімпійських ігор.

Сесія голосує блоком. Якщо не буде досягнуто більшості поданих голосів, то проводяться додаткові тури голосування, які визначаються Президентом, який може також перейти до індивідуального або часткового голосування блоками.

2. За пропозицією Виконавчого комітету МОК відповідно до угоди між відповідним ОКОІ, відповідною МФ і МОК, спортивна програма може бути змінена за рішенням Сесії не пізніше, ніж за три роки до відкриття відповідних Олімпійських ігор.

3. Види спорту, які можуть бути включені в спортивну програму Ігор Олімпіади такі:

3.1. Види спорту, якими керують наступні МФ (28), і які в даний час включені в програму, а саме:

1. Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (ІААФ);
2. Міжнародна федерація академічного веслування (ФІСА);
3. Всесвітня федерація бадмінтону (БВФ);
4. Міжнародна федерація баскетболу (ФІБА);
5. Міжнародна асоціація боксу (АІБА);
6. Міжнародна федерація веслування на байдарках і каное (ІКФ);
7. Міжнародний союз велосипедистів (УСІ);

8. Міжнародна федерація кінного спорту (ФЕІ);
9. Міжнародна федерація фехтування (ФІЕ);
10. Міжнародна федерація футбольних асоціацій (ФІФА);
11. Міжнародна федерація гольфу (ІГФ)
12. Міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ);
13. Міжнародна федерація важкої атлетики (ІВФ);
14. Міжнародна федерація гандболу (ІХФ); ;
15. Міжнародна федерація хокею на траві (ФІХ);
16. Міжнародна федерація дзюдо (ІДФ);
17. Об'єднаний світ боротьби (УВВ);
18. Міжнародна федерація плавання (ФІНА);
19. Міжнародний союз сучасного п'ятиборства (УІПМ);
20. Всесвітня федерація регбі (ВР);
21. Всесвітня федерація тхеквондо (ВТФ);
22. Міжнародна федерація тенісу (ІТФ);
23. Міжнародна федерація настільного тенісу (ІТТФ);
24. Міжнародна федерація стрілецького спорту (ІССФ);
25. Всесвітня федерація стрільби із лука (ВА);
26. Міжнародний союз триатлону (ІТУ);
27. Міжнародна федерація вітрильного спорту (ІСАФ);
28. Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ).

3.2. Інші види спорту, якими керують інші МФ, визнані МОК.

4. Види спорту, які можуть бути включені в спортивну програму зимових Олімпійських ігор:

4.1. Види спорту, якими керують наступні МФ (7), і які в даний час включені в програму, а саме:

1. Міжнародний союз біатлоністів (ІБУ);
2. Міжнародна федерація бобслею і скелетону (ІБСФ);
3. Всесвітня федерація керлінгу (ВКФ);
4. Міжнародна федерація хокею на льоду (ІІХФ);
5. Міжнародна федерація санного спорту (ФІЛ);
6. Міжнародний союз ковзанярського спорту (ІСУ);
7. Міжнародна федерація лижного спорту (ФІС);

4.2. Інші види спорту, якими керують інші МФ, визнані МОК.

Програма видів змагань

Вид змагання – це конкретне змагання у виді спорту, яке завершується розподілом місць, врученням медалей і дипломів (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Види змагань в олімпійській програмі (1994-2024 рр.)

Олімпійські ігри	Кількість змагань (комплектів нагород)
Ігри Олімпіад	
Атланта-1996	271
Сідней-2000	300
Афіни-2004	301
Пекін-2008	302
Лондон-2012	302
Ріо-де-Жанейро-2016	306
Токіо-2020	339
Париж-2024	329
Зимові Олімпійські ігри	
Ліллегамер-1994	61
Нагано-1998	68
Солт-Лейк-Сіті-2002	78
Турин-2006	84
Ванкувер-2010	86
Сочі-2014	98
Пхьончхан-2018	102
Пекін-2022	109

Програма видів змагань повинна включати в себе види змагання з кожного виду спорту, включеного в спортивну програму.

1. Перед тим, як приймати рішення щодо Програми видів змагань, МОК повинен проконсультуватися з відповідними МФ.

2. Виконком МОК повинен прийняти рішення щодо Програми видів змагань не пізніше, ніж за три роки до відкриття відповідних Олімпійських ігор.

Інші положення

1. ОКОІ конкретних Олімпійських ігор може запропонувати МОКу включити, лише на ці Олімпійські ігри, один або більше додаткових видів змагань; всі рішення, що стосуються такого включення, повинні бути прийняті в повній відповідності з цим Правилом 45 та Роз'ясненням до нього, а також з будь-якими подальшими конкретними умовами, викладеними МОК.

2. За умови відсутності іншої домовленості з відповідним ОКОІ, повинні застосовуватися наступні приблизні цифри:

- щодо Ігор Олімпіади, десять тисяч п'ятсот (10 500) атлетів, п'ять тисяч (5 000) акредитованих тренерів та персоналу підтримки атлетів і триста десять (310) видів змагань.
- щодо зимових Олімпійських ігор, дві тисячі дев'ятсот (2 900) атлетів, дві тисячі (2 000) акредитованих тренерів та персоналу підтримки атлетів та сто (100) видів змагань.

3. Сесія МОК правоздатна в будь-який час виключити із Програми будь-який вид спорту у випадку, якщо відповідна МФ, що керує тим спортом, не керується в своїх діях Олімпійською хартією або Всесвітнім антидопінговим кодексом.

4. Будь-які кінцеві терміни, що зазначені в Роз'ясненні до Правила 45, у виняткових випадках можуть бути не дотримані за згодою відповідної МФ, відповідного ОКОІ і компетентного органу МОК.

18. Розкрити економічні програми МОК: програма співробітництва з телевізійними компаніями, рекламно-спонсорська програма, програми співробітництва з постачальниками. Доходи МОК та їх розподіл.

До сучасних маркетингових програм, які реалізує МОК належать наступні:

- програма продажу телевізійним компаніям прав на здійснення трансляцій змагань Олімпійських ігор;
- рекламно-спонсорська програма TOP;
- програма співпраці з постачальниками.

Програма продажу телевізійним компаніям прав на здійснення трансляцій змагань Олімпійських ігор

З 1960 р. в зв'язку з початком трансляцій Олімпійських ігор по телебаченню з'являється нове джерело фінансування – продаж прав на трансляцію Олімпійських ігор.

Протягом тривалого часу лідируюче положення на ринку продажу телевізійних прав займають телекомпанії США. Право ексклюзивного висвітлення Олімпійських ігор було надано американським телекомпаніям:

1. CBS (сі-бі-ес), 1960 р.;
2. ABC (ай-бі-сі), 1964-1988 рр.;
3. NBC (ен-бі-сі), з 1992 р.

Придбання прав на трансляцію Олімпійських ігор приносить великі доходи телекомпаніям, тому що вони заробляють на розміщенні

реклами під час трансляції Олімпійських ігор. Найбільші корпорації світу рекламують свою продукцію, яку бачить багатомільйонна аудиторія, тому що трансляції здійснюються на всі країни-учасниці Олімпійських ігор, що веде до її підвищеного попиту. Так, сумарна телеаудиторія на Олімпійських іграх у Лондоні 2012 р. склала 3,6 млрд. осіб.

Компанія-переможець перепродує частину прав національним компаніям і міжнародним об'єднанням. Висвітлення Олімпійських ігор на окремих континентах забезпечують ряд відомих телекомпаній.

Основною вимогою, що ставиться до компанії, котра претендує на купівлю телеправ, є її здатність забезпечити якомога більшу телеаудиторію. Тому телевізійні права продаються тільки тим компаніям, які гарантують охоплення мовленням всієї території країни, де вони знаходяться. Останнім часом простежується тенденція зменшення телеаудиторії за рахунок збільшення цифрових користувачів.

Продаж телевізійних прав приносить значні доходи, які мають тенденцію до стабільного зростання. За десять останніх років на Іграх Олімпіад (1996-2016) доходи від продажу прав на трансляцію зросли у понад 3,2 рази, а на Олімпійських зимових іграх (1994-2014) – у 3,6 рази. Так, прибуток від продажу прав на трансляцію на Олімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро 2016 р. становив 2868,0 млн. дол., а у Сочі 2014 р. 1289,0 млн. дол.

Доходи від продажу телеправ розподіляються між ОКОІ, МОК, МФ і НОКами. НОКи отримують доходи через програму «Олімпійська солідарність». Мета «Олімпійської солідарності» – надання фінансової допомоги НОК. Фінансова допомога НОК надається під певні розроблені програми: підготовки НОК до Олімпійських ігор, олімпійські стипендії, програма молодіжного розвитку, стипендії для тренерів, розвиток національної системи підготовки, інфраструктура НОК та інші.

При МОК існує спеціальна комісія з «Олімпійської солідарності».

Рекламно-спонсорська програма TOP

У 1985 році МОК уклав угоду зі швейцарською компанією «Інтернейшнл спорт енд лежер» (ISL) щодо розробки принципово нової олімпійської рекламно-спонсорської програми під назвою TOP – *The Olympic Partners*.

Мета рекламно-спонсорської програми TOP – залучення спонсорів до фінансування олімпійського руху та Олімпійських ігор.

Загалом реалізовано вісім олімпійських рекламно-спонсорських програм ТОР, а наразі триває дев'ята.

Учасниками програм стали 33 всесвітньо відомі компанії. До участі в конкретній програмі ТОР залучалось від 9 до 14 спонсорів.

Найбільший внесок у розвиток олімпійського спорту в рамках програм ТОР зробили три компанії – «Coca-Cola», «Visa», «Panasonic», що брали участь у всіх програмах.

Компанії, які беруть участь у програмі ТОР, отримали наступні переваги:

1) компанія-учасник програми стає не тільки офіційним спонсором Ігор Олімпіади і Олімпійських зимових ігор, а й ексклюзивним офіційним спонсором МОК і кожного з НОК, що входять до його складу.

2) права спонсорів перебувають під офіційним захистом олімпійського руху.

Статус спонсора гарантує компанії йому наступні права:

- використовувати на своїй продукції олімпійську символіку, включаючи зображення п'яти кілець;
- згадувати в рекламі своєї продукції причетність до МОК або національних олімпійських комітетів (шляхом включення до рекламного тексту фраз «Офіційний спонсор МОК», «Офіційний спонсор олімпійської збірної команди України» тощо);
- згадувати в рекламі своєї продукції про причетність до організаційного комітету Олімпійських ігор (шляхом включення до рекламного тексту, наприклад, фрази «Офіційний спонсор Ігор у Сіднеї»);
- мати можливість під час Ігор рекламувати і продавати свою продукцію;
- мати свою квоту на придбання квитків на олімпійські змагання і переважне право на розміщення та проживання під час проведення Олімпійських ігор;
- мати пріоритетне право на розміщення своєї реклами в друкованих засобах масової інформації, а також на проведення рекламних кампаній за допомогою аудіовізуальних засобів;
- мати право укласти з МОК угоду про участь у програмі ТОР;
- мати вільний доступ до архівів МОК і до іншої документації, яка може виявитися корисною компанії у здійсненні її комерційної діяльності;

- мати право створювати сувенірну продукцію, а також інші предмети, що мають особливу цінність для збереження спогадів про Олімпійські ігри і про внесок спонсора в їх проведення.

Незважаючи на відносно постійне число компаній-учасників, доходи, що приносять програми, збільшилися майже в десять разів.

Стати учасником програми TOP дуже складно. Претендент повинен бути не тільки відомим у світі, мати бездоганну ділову репутацію, а й бути спроможним надати МОК значний спонсорський внесок.

Розподіл доходів від проведення Олімпійських ігор здійснюється між МОК, ОКОІ та НОК.

Програма співпраці з постачальниками

Програми ділового співробітництва з постачальниками засновуються з метою створення умов для задоволення додаткових потреб МОК, насамперед у послугах. Учасникам програм надається титул «Офіційний постачальник МОК». Вони отримують менш вагомі маркетингові права і можливості, ніж інші учасники глобального маркетингу, наприклад, спонсори.

У різні роки офіційними постачальниками Міжнародного олімпійського комітету були такі відомі компанії, як «Daimler-Chrysler», «Lufthansa», «Brother», «Mizuno», «Pfizer», «Schenker», «Audi», «Nike» та інші.

Загальний прибуток МОК за 2013-2016 рр. сягає 5,7 млрд. долл. та має тенденцію до зростання (з 2009-2012 до 2013-2016 на 7,6%). Внесок кожного виду економічної діяльності МОК у формування доходів олімпійського руху різний. Найбільше джерело прибутків – продаж прав на трансляцію, вклад якого за 2013-2016 рр. становить 73%, надходження від TOP програм складає 18%, та 9% – інші доходи.

Основна маса прибутку, одержуваного від реалізації маркетингових програм МОК, а це 90%, розподіляється на користь учасників олімпійського руху.

Аналіз маркетингових програм свідчить про ефективну модель економічної діяльності, що дозволяє МОК не тільки задовольняти власні фінансові потреби, а й здійснювати фінансову підтримку учасників олімпійського руху – національних олімпійських комітетів, міжнародних федерацій з олімпійських видів спорту, організаційних комітетів Олімпійських ігор, а також інших організацій, що мають стосунок до олімпійського спорту.

Рекомендована література до розділу 1

1. Олімпійська хартія МОК (17.07.2020). URL: http://www.olympic.org
2. Олімпійська хартія МОК (17.07.2020). URL: http: /www.noc-ukr.org
3. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. Львів: «Ахіл», 2003. 128 с.
4. Булатова М.М. Твій олімпійський путівник. Київ, 2017. 144 с.
5. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ, 2019. 912 с.: іл..
6. Бубка С.Н., Булатова М.М., Гуніна Л.М., В.М. Платонов. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ, 2018. 624 с.
7. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг: монография. Москва : 1995. 303 с.
8. Гуськов С. И., Платонов В. Н., Линец М. М., Юшко Б. Н. Профессиональный спорт. К.: Олимпийская литература, 2000. 391 с.
9. Куроченко І. П. Організація олімпійського руху в Україні. К.: Олімп. л-ра, 2014. 232 с. : іл.
10. Імас Є.В., Матвєєв С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: НУФВСУ: Олімп. лі-ра, 2015. 184 с.
11. Імас Є.В. Маркетинг у спорті: теорія та практика : монографія. Київ : НУФВСУ, 2016. 272 с.
12. Мичуда Ю.П. Олимпийское спонсорство в современном мире. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. (№1). С. 50-53.
13. Петровский В.В. Методические рекомендации по курсу «Олимпийский спорт». Киев, КГИФК, 1993. 23 с.
14. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. Олимпийский спорт: в 2 т. К.: Олимп. л-ра, 2009. Т 1. 736 с.: ил.
15. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. Олимпийский спорт: в 2 т. К.: Олимп. л-ра, 2009. Т 2. 696 с.: ил.
16. Статут Громадської організації «Національний олімпійський комітет України». Київ, 2019.
17. Енциклопедія олімпійського спорту України / под общ. ред. В. Н. Платонова. К.: Олимп. л-ра, 2005. 464 с.
18. IOC commissions. URL: https://olympics.com/ioc/commissions

19. IOC Olympic Agenda 2020 Closing report. URL: http://www.olympic.org.
20. IOC Olympic Agenda 2020. URL: http://www.olympic.org.
21. IOC Olympic Agenda 2020+5. 15 Recommendations. URL: http://www.olympic.org.
22. Olympic Marketing Fact File 2019. URL: http://www.olympic.org

РОЗДІЛ 2
ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ»

1. Надати визначення поняттям «професійний спорт», «спортсмен-професіонал». Визначити мету та задачі професійного спорту.

Професійний спорт – різновид підприємницької діяльності, метою якої є підготовка спортивних змагань у вигляді видовища (або шоу), яке набуває форму товару.

Розрізняють два основні підходи до розвитку професійного спорту: комерційно-спортивний і спортивно-комерційний (Гуськов С.И., Платонов В.Н., 2000).

Комерційно-спортивний підхід розвитку професійного спорту – основу становить прагнення до максимальних доходів і прибутку, а спортивна діяльність розглядається лише як засіб досягнення мети. Цей підхід превалює в американському професійному спорті.

Спортивно-комерційний – на першому плані спортивний результат, що є пріоритетним моментом і обов'язковою умовою спортивного бізнесу. Характерний для європейського професійного спорту. Розвиток професійного спорту спортивно-комерційного типу викликає великий суспільний інтерес, що, зокрема, виражається у фінансовій підтримці професійного спорту з боку держави.

Спортсмен-професіонал – кваліфікований спортсмен, який визнає спорт своєю основною професією і підписав трудову угоду (контракт) з відповідною організацією або приватною особою (клуб, команда, менеджер).

Основна мета професійного спорту – приносити дохід людям, які ним займаються (спортсмени, тренери, агенти, менеджери, власники команд, керівники ліг).

Завдання професійного спорту: перемога; отримання грошей; досягнення слави і популярності. Головним в професійному спорті є вигода.

2. Охарактеризувати основні джерела доходів у професійному спорті.

Професійний спорт – це гігантська галузь індустрії розваг. Найбільш видовищні види спорту є і найбільш прибутковими: автогонки, американський футбол, бейсбол, баскетбол, бокс, боротьба,

гольф, кінні скачки, теніс, хокей та ін. (Гуськов С.И., Платонов В.Н., 2000).

За рівнем доходів професійних спортивних ліг (2016 р.) простежуються основні особливості:

1) футбольні ліги займають лідируючі позиції по доходах (з 20 найприбутковіших ліг, 14 пов'язані з європейським футболом);

2) на перших 5 позиціях домінують спортивні асоціації з Америки / Канади – їх дохід перевершує всіх інших в кілька разів та складає 31 млрд. дол.;

3) тенденція – різноманітність видів ліг в США і Канаді. У той час як всі найбільші європейські ліги є футбольними, в Америці і Канаді ТОП прибуткових ліг поєднує в собі 5 видів спорту: американський футбол, бейсбол, баскетбол, хокей і футбол.

Таким чином, в даний час найбільш прибутковими є 4 ліги США: американський футбол, бейсбол, баскетбол і хокей (що становить близько 60% доходів, 40% припадає на всі інші професійні види спорту в США).

Прибуток в професійному спорті отримують з таких джерел:

- продаж квитків на змагання;
- продаж прав на трансляцію змагань;
- рекламно-спонсорська діяльність;
- мерчандайзинг;
- трансфер;
- спортивне ліцензування;
- концесія спортивних споруд;
- паркування автомобілів глядачів на час матчу;
- здача в оренду спортивної споруди;
- продаж прав на назву стадіону;з
- здача гравців в оренду;
- надходження з центральних фондів ліг;
- відсотки на капітал вкладений до банк.

Продаж квитків на змагання. Фактори, що зумовлюють відвідуваність змагань:

1. Кількісний і демографічний склад населення в місті, де розміщується команда.
2. Популярність виду спорту.
3. Успіх команди в змаганнях.
4. Рівень доходів населення і вартість квитків.
5. Наявність в командах зірок.

6. Зручність і комфортністю місць на спортивних аренах.

7. Рівень безпеки на спортивних аренах.

8. Додаткові послуги. (Для залучення глядача на стадіон використовуються невеликі концерти перед грою: виступи популярних виконавців; виступи дівчат з груп підтримки – черлідинг; організовуються зустрічі спортсменів з жителями; розігруються цінні призи в лотереї квитків та ін.).

9. Стабільні календарі виступів професійних команд (більшість уболівальників в місті знають, коли і де грає їх команда).

10. Реклама і організація змагань.

Продаж прав на трансляцію змагань. Сучасний стан. У клубах НФЛ і ГБЛ доходи від телебачення складають від 40 до 70% загального бюджету команд (Гуськов С.И., 2010). Права на трансляцію ігор НФЛ найдорожчі не тільки в усьому американському спорті, але і в американському телебаченні взагалі. Як правило, Супербоул стає найпопулярнішим шоу року. Телемережі набувають часткові права на трансляцію ігор НФЛ як засіб підняття свого рейтингу. Супербоул настільки популярний, що багато компаній запускають в ефір нові рекламні ролики саме під час його трансляції.

Національна футбольна ліга збільшила власні доходи від телебачення, підписавши довгострокові контракти з трьома основними мовниками: компаніями CBS, Fox і NBC (2013-2022 рр.). Загальна сума доходу НФЛ від цих контрактів складає 3,05 млрд. дол.

У клубах НХЛ (2012 р.) доходи від телебачення складають близько 23,3%, що становить 675 млн.дол.

Європейський футбол: дохід від телебачення найсильніших професійних клубів Італії становить до 70%, Франції – понад 50%. В середньому доходи футбольних клубів складають на рівні 45% (2016/2017).

Старі моделі розподілу доходів поступово відмирають: колись існуюча рівноправність (приблизно 30 відсотків у кожній з трьох статтей – TV, квитки, комерційні угоди) поступово змінюється домінуванням телебачення.

Розподіл доходів. При укладанні контрактів з національними телекомпаніями доходи розподіляються між усіма командами ліги порівну. Продаж прав на телетрансляцію матчів місцевим і регіональним телекомпаніям здійснюється самими командами, і ці доходи вони повністю залишають у себе.

Рекламно-спонсорська діяльність. Компанії-спонсори надають

фінансову або іншу підтримку спортивної організації в обмін на право рекламувати свою продукцію. Наприклад, у період 2002-2015 рр. «Nike», за право розмістити свій логотип на формі клубу «Манчестер Юнайтед», виплатив суму 470 млн.дол.

У практиці спортивного маркетингу найкращим середовищем для поширення рекламної інформації та інших послуг зацікавленим глядачам є спортивні змагання. Для цього реклама застосовується: на спортивних спорудах, спортивній екіпіровці й інвентарі, формі спортсменів, в назві певних турнірів. Наприклад. У серпні 2019 р. Українська футбольна Прем'єр-Ліга оголосила про співпрацю з міжнародною букмекерською компанією FavBet. Також було презентовано нову назву чемпіонату України і логотип змагань. Таким чином FavBet стала титульним спонсором Чемпіонату України з футболу.

Спонсорство – угода, згідно якого одна сторона (спонсор) надає матеріальні засоби (гроші, товари, послуги) іншій стороні (клубу, команді, спортсмену) з метою реклами власної продукції, формування позитивного соціального іміджу або отримання певних привілеїв (наприклад, звільнення від податків)

Широку популярність в професійному спорті придбала рекламно-спонсорська діяльність в формі індосаменту.

Індосамент – рекламно-спонсорська діяльність, при якій фірми укладають персональні угоди з певними спортсменами, чиї імена, на їхню думку, асоціюються у споживачів з продукцією фірми і сприятимуть кращій її реалізації. Наприклад, японський автомобільний концерн «Нісан» збільшив за рік продаж своїх автомобілів на 14% завдяки рекламному контракту з провідним японським бейсболістом І.Сузукі.

Мерчендайзинг – мистецтво торгувати, продавати свій товар. У професійному сорті передбачає успішний продаж спортивної форми з логотипом спортивного клубу. Наприклад англійський футбольний клуб «Chelsea» має 70 млн фунтів на рік від продажу своєї атрибутики. Найбільш ходовий товар: футболки – 28%, брендовий одяг – 24%, ігровий і тренувальний інвентар – 13%, сувеніри – 8% та інші товари.

Трансфер у спорті – це продаж гравця з одного клубу в інший. Трансфер, як джерело доходів розвинений в європейському професійному спорті (пов'язано з тим, що наприклад футбольні клуби постійно мають борги). У США в більшості випадків, на відміну від європейських клубів, гравців не продають, а обмінюють.

Це джерело прибутків успішно використовують голландські, бельгійські, італійські, іспанські і деякі інші футбольні клуби.

Трансфери можуть здійснюватися в період літнього або зимового міжсезоння. У всіх європейських країнах літнє трансферне вікно відкрите липень-серпень, а зимове – січень. У цей час йдуть переговори з футболістами і підписуються контракти. Результати вдалих переходів відразу потрапляють в таблиці трансферів, стаючи надбанням громадськості.

Спортивне ліцензування. Під *ліцензуванням* в професійному спорті розуміється продаж підприємцям прав на застосування спортивної символіки ліги, клубу (емблеми, назви команди, портрета або імені гравця) в своїх інтересах.

Між клубами і виробниками продукції укладається договір, згідно з яким виробники використовують на своїх товарах спортивну символіку, виплачуючи клубу певний відсоток від вартості товару. Як правило, ціна спортивної форми з символікою перевищує номінальну вартість звичайної на 10-15%, з них 3-9% відраховується клубам.

Сьогодні більшість американських фахівців вважають спортивне ліцензування одним з найперспективніших джерел прибутку професійних ліг і команд оскільки інші джерела практично вичерпані.

Концесія спортивних споруд. Концесія – це продаж підприємцям права здійснювати торгівлю товарами або послугами на території спортивної споруди під час змагань. Концесія включає в себе продаж закусок, напоїв, тютюнових виробів, сувенірів тощо.

Розмір прибутку від концесій залежить від того, чи здійснює сам клуб торгівлю товарами широкого попиту на спортивній споруді або надає це право торговим фірмам з відрахуванням певної частки від продажу в бюджет команди. Надання різноманітних послуг безпосередньо на спортивних аренах позитивно впливає і на відвідуваність змагань.

Наприклад, під час рядової гри хокейної команди «Нью-Йорк Рейнджерс» у палаці спорту «Медісон сквер гарден» загальний прибуток від концесій становить близько 80 тис. Доларів. З огляду на те, що команда проводить на своєму майданчику 41 гру регулярного чемпіонату NHL, сумарний прибуток за сезон становитиме понад 3 млн. дол. (Гуськов С.И., 1995).

Паркування автомобілів глядачів на час матчу. Клуби споруджують автостоянки поблизу спортивних споруд і на час матчу дозволяється паркування на них тільки тим, хто має квитки на

змагання. Вартість паркування становить в середньому 2-8 доларів. В НБА та НХЛ команди мають прибуток з цього джерела близько 1 млн. дол. за сезон.

Здача в оренду спортивної споруди. Клуби, які мають власні спортивні споруди, отримують доходи.

Продаж прав на назву стадіону. Право отримує компанія співзасновник акціонерного товариства, яка взяла стадіон в оренду на певний, як правило, довготривалий термін.

Здача гравців в оренду. Статути професійних ліг передбачають також можливість обміну гравцями і під час регулярних чемпіонатів. Перерозподіл гравців здійснюється переважно з метою вирівнювання конкурентноздатності команд ліги, що, в свою чергу, підвищує непередбачуваність результатів спортивних поєдинків і, як наслідок, зацікавленість глядачів і засобів масової інформації.

Надходження з центральних фондів ліг. Доходи команд поповнюються також з центральних фондів ліг. Наприклад, заохочення клубам у футбольній Лізі Європи. Клуби, які вийшли в плей-офф Ліги Європи (2018/2019), можуть додатково розраховувати на певні виплати в залежності від етапу змагань. При участі в 1/2 фіналу клубам виплачується по 2,4 мільйона євро, участі в фіналі – по 4,5 мільйона євро, команда-переможець додатково отримує 4 мільйони євро.

Відсотки на капітал вкладений до банк. До несистематичних прибутків в американському професійному спорті слід віднести кошти, які надходять лігам при вступі в них нових команд, компенсації за поступку території тощо.

3. Охарактеризувати статті видатків у професійному спорті

Величина витрат залежить від особливостей певного виду професійного спорту. Однак статті витрат в більшості видів професійного спорту подібні:

- зарплата спортсменів;
- адміністративні витрати;
- транспортні витрати;
- оплата житла і харчування гравців в змаганнях на виїзді;
- придбання обладнання, інвентарю, спортивної форми;
- оренда спортивних споруд, або їх утримання;
- витрати на рекламу;
- внески до пенсійного та медичного фондів;
- страхування гравців;

- трансфер (придбання гравців);
- оплата податків;
- інші статті витрат.

Виплата зарплати спортсменам. Найбільші витрати в професійному спорті пов'язані з зарплатою гравцям, які становлять в середньому 50% та можуть коливатись в межах від 40 до 75% загальної суми доходів професійних клубів. Спортивна еліта має зарплату в 2-3 рази вище середньої в лігах.

Крім зарплати клуби виплачують гравцям професійних ліг різні премії: за вихід в плей-офф; при перемозі в 1/8, 1/4, 1/2 і в фіналі плей-офф; при збільшенні відвідуваності матчів команд тощо.

Залежно від величини зарплати сума податку на неї становить від 21 до 48% в США і до 50% в Канаді. Крім того спортсмен після укладення контракту платить своєму агенту 3-15% від суми контракту. Тому реальна зарплата професійних спортсменів є значно нижчою за суми, які публікуються у пресі.

Адміністративні витрати. В адміністративні витрати входить: зарплата спортивних функціонерів, тренерів, обслуговуючого персоналу, утримання офісів тощо. Витрати становлять в середньому 25%.

Транспортні витрати. Всі витрати на час поїздки на гру клуб бере на себе. Транспортні витрати залежать від кількості гравців в команді та відстані переїздів.

Оплата житла і харчування гравців в змаганнях на виїзді здійснюється за рахунок професійного клубу.

Придбання сучасного інвентарю, обладнання, спортивної екіпіровки. Ліги і клуби не шкодують коштів на придбання сучасного інвентарю, обладнання, спортивної екіпіровки тощо. Найбільші витрати за цією статтею несе НХЛ.

Оренда спортивних споруд. Найбільша орендна вартість спортивних споруд в хокеї. Вона становить понад 500 тис. дол. на сезон. Оренда катка для тренувальних занять становить понад 100 дол. на годину. Тому не дивно, що більшість команд НХЛ з метою економії коштів тренуються на приміських спортивних базах.

Реклама спортивних заходів в засобах масової інформації. Щоб зменшити витрати на рекламу професійні ліги розробляють стабільні календарі змагань і більшість потенційних глядачів попередньо знають коли і де буде виступати їх улюблена команда. Тому основна частина рекламних витрат доводиться на виготовлення кольорових програм і

буклетів, рекламних роликів для телебачення тощо.

Фінансування пенсійного та медичного фондів. Асоціації спортсменів ГБЛ, НФЛ, НБА та НХЛ домоглися створення пенсійного та медичного фондів своїх ліг. Фінансування цих фондів здійснюють переважно клуби. Пенсійні фонди фінансуються також Асоціаціями гравців і шляхом відрахувань від міжнародних зустрічей.

Оплата податків. Значних витрат потребує оплата федеральних і місцевих податків. Їх величина залежить від податкового законодавства країни, де функціонує конкретна ліга.

Інші статті витрат. Ліги також здійснюють:

- реалізацію соціальних і благодійних проектів (наприклад у ФК «Шахтар» фонд Shaktar Social);
- фінансування спортивних програм: дотації на утримання команд в нижчих лігах (фарм-ліги, фарм-клуби). Всі елітні північно-американські професійні ліги, крім НБА, частково утримують нижчі ліги, де готується поповнення кваліфікованими гравцями.

У командних видах європейського професійного спорту всі клуби, відповідно до статутів ліг, повинні здійснювати підготовку спортивного резерву. Зокрема, згідно з останніми вимогами ФІФА та УЄФА до заявок футбольних клубів має входити певна кількість гравців, які були виховані у відповідному клубі;

- пошук новобранців;
- зйомки навчальних фільмів;
- виготовлення атрибутики тощо.

4. Охарактеризувати джерела доходів спортсменів-професіоналів.

Доходи спортсменів-професіоналів складаються з джерел: зарплата за контрактом, премії, призи та інші заохочення, рекламні контракти.

Зарплата за контрактом. Розмір зарплати гравця залежить від: спортивної кваліфікації, популярності, досвіду і стажу, ігрового амплуа (наприклад, в НХЛ її середня сума найвища у воротарів, потім у центральних форвардів), впливовості агента, який веде його фінансові справи, фінансового стану команди. Успіхи команди грають вирішальну роль.

Премії. Крім зарплати клуби виплачують гравцям професійних ліг різні премії: при виграші змагань (за вихід в плей-офф; при

перемозі в 1/8, 1/4, 1/2 та в фіналі плей-офф), при збільшенні відвідуваності матчів команд тощо.

Призи та інші заохочення. Крім грошових винагород переможці Кубка НБА та НХЛ, наприклад, отримують спеціальні золоті персні з діамантами. Такого ж призу удостоюються баскетболісти, які потрапили до числа 50-ти найкращих гравців в історії НБА. У істотних витрат потребує і оплата перебування дітей гравців в платних дитячих закладах, доплати до пенсій батькам пенсійного віку тощо.

Рекламні контракти. Згідно до рейтингу Forbes список найбільш високооплачуваних спортсменів за період травень, 2020 р. – травень, 2021 р. очолив ірландський спортсмен, представник ММА (змішані бойові мистецтва) Конор Макгрегор. Загальний прибуток спортсмена склав 180 млн. дол., з них зарплата за контрактом 22 млн. дол., рекламні контракти – 158 млн. дол.

5. Розкрити призначення і функції професійних ліг (асоціацій).

Основне призначення ліги (асоціації) – формує стратегію і тактику розвитку конкретного професійного виду спорту (Гуськов В.И., Платонов В.Н., 2000).

Основні управлінські функції ліги (асоціації):

1. Розробка правил змагань. У кожній лізі існує комітет з правилами гри, який розробляє і удосконалює їх. Будь-яке правило може бути переглянуте, скасоване або прийнято 2/3 голосів членів цього комітету. До складу комітету входять: представники керівництва ліги та Асоціації спортсменів-професіоналів (останні відстоюють інтереси спортсменів).

2. Складання календаря змагань. Тривалість змагального сезону становить 6-8 місяців на рік. Більшість професійних ліг мають стабільні календарі проведення змагань.

3. Обґрунтування кількості ігор в сезоні. В регулярному чемпіонаті клуби професійних ліг проводять певну кількість ігор:

- ГБЛ проводять за сезон 162 гри (березень-жовтень).
- НБА та НХЛ – по 82 гри (НБА за період 6 місяців – листопад-квітень).
- НФЛ проводять за сезон 16 календарних ігор (вересень-лютий).
- «Прем'єр-Ліга» Україна (2020/2021). Грають 14 команд по 2 матчі за коловою системою, за сезон 26 ігор (13 – вдома, 13 – на виїзді).

4. Прийом в лігу нових команд. Ліга не може ефективно функціонувати в умовах необмеженого розширення кількості команд. Кожна ліга розробляє власні правила прийому нових команд. Згідно зі статутами ліг (США) рішення щодо прийому нового клубу або її переїзду клубу в інше місто приймається, якщо за нього проголосували не менше 75% членів Ради керуючих лігою.

При вступі в лігу нової команди її власник сплачує одноразовий вступний внесок, який потім порівну розподіляється між усіма командами ліги.

5. Контроль за розташуванням команд по території країни і за її межами. Кожній команді дається виключне право на користування певною територією, де вона здійснює різноманітну комерційну діяльність в своєму регіоні. Право на територію діє як важливий фактор обмеження економічної конкуренції між клубами, які є гарантією високих прибутків. Наприклад в НХЛ ліга надає власникам команд виключне право на територію в радіусі 100 миль (160 км) від місця розташування штаб-квартири кожної з команд. При розташуванні на цій території іншої команди НХЛ, вона повинна отримати на це дозвіл ліги і оплатити компенсацію за «поступку території».

6. Встановлення для клубів ліміту на виплату зарплати гравцям, за рамки якої не можна виходити. Мета – зниження різниці між багатими і бідними клубами і зниження витрат на зарплату. Ліга встановлює розмір зарплати для гравців клубу. Якщо клуб витратить на зарплату гравцям більше, то суму, яка дорівнює різниці між фактично виплаченою зарплатою і її лімітом клуб повинен виплатити лізі.

7. Підтримка слабких професійних клубів з метою підвищення конкурентоспроможності. Для цього застосовується: перерозподіл гравців між клубами ліги та фінансова підтримка клубам-аутсайдерам.

8. Укладання контрактів на продаж прав радіо- і телетрансляцій ігор. Професійні ліги укладають угоди з телекомпаніями від імені всіх професійних клубів.

9. Укладення колективного договору з Асоціацією спортсменів-професіоналів та ін.

6. Розкрити поняття: «професійна спортивна ліга (асоціація)». Організаційна структура ліги (асоціації) у професійному спорті.

Професійна спортивна ліга (асоціація, спілка, федерація, рада, організація) – об'єднання професійних клубів (команд) з метою проведення спільної спортивної та підприємницької діяльності (Гуськов В.И., Платонов В.Н., 2000).

Назва може бути різною:

- ліга – в футболі (НФЛ), бейсболі (ГБЛ) і хокеї (НХЛ);
- асоціація – в баскетболі (НБА), гольфі (Асоціація турнірів професійних гравців в гольф) і тенісі (Асоціація тенісистів-професіоналів);
- рада, організація, федерація – в боксі;
- федерація – в європейському професійному спорті.

Організаційна структура ліги (асоціації):

1) Рада керуючих – є вищим органом влади в професійній лізі. Входять президенти всіх команд ліги. Виконує функції: несе відповідальність за поточну діяльність, визначає перспективну політику ліги, вносить зміни в правила гри, розподіляє розташування команд по території країни, визначає умови прийому в лігу нових команд тощо.

2) Президент (або комісіонер) – очолює професійну лігу. Обирається Радою керуючих ліги. Термін роботи, на який обирається президент (комісіонер), може бути різним (наприклад, в бейсболі президент обирається строком на сім років). Функціональні обов`язки президента: здійснює загальне керівництво, займається вирішенням спорів між командами, стежить за дотриманням правил змагань, економічною політикою; веде переговори від імені ліги та ін.

3) Віце-президенти за напрямками роботи. Наприклад, в НХЛ п'ять віце-президентів за напрямками роботи: маркетинг, оперативне керівництво і адміністративні справи, юридичні питання, телебачення, суддівство.

7. Розкрити поняття: «професійний спортивний клуб». Організаційна структура професійного клубу.

Професійний спортивний клуб (команда) – приватна, акціонерна або корпоративна організація, яка об'єднує різні групи людей з метою участі в спортивному бізнесі. У спортивному бізнесі беруть участь: тренери, обслуговуючий персонал, спортсмени-професіонали, агенти

спортсменів, Асоціації спортсменів-професіоналів, спортивні судді, спортивні журналісти, власники команд, спортивних споруд і інші категорії працівників (Гуськов В.И., Платонов В.Н., 2000).

Документи, які регламентують діяльність професійного спортивного клубу: статут ліги. статут професійного клубу, колективний договір (ліга з асоціацією), контракти з гравцями. Клуби повинні підкорятися законодавству ліги, яке не виключає можливість суворих дисциплінарних санкцій в разі його порушення.

Організаційна структура клубу:

1) Власник або президент. Залежно від форми власності функції президента може виконувати сам власник або особа, яка обрана Радою правління клубу.

2) Рада правління клубу.

3) Головний менеджер.

4) Головний тренер.

5) Тренери (5-10 осіб, в залежності від виду спорту).

6) Спортсмени.

Рада правління клубу на чолі з президентом вирішує всі питання функціонування та розвитку клубу в межах компетенції, яку надають клубам професійні ліги (асоціації).

Кожна команда в лізі протягом ігрового сезону має список постійних гравців основного складу. Чисельний ігровий склад команди: з баскетболу 13-15 гравців, хокею – 23-25, американському футболу – 45-53, бейсболу – 25, футболу – 32 (в складі ФК «Шахтар», 2017/2018).

На додаток до основного складу кожен клуб може містити до 15 спортсменів в «факультативному списку», які знаходяться в командах нижчих ліг. Цих гравців команди залучають до окремих ігор сезону.

Загальний чисельний склад команд від 70 до 100 чол.

Склад команди в бейсболі: керівництво команди – 15 осіб; обслуговуючий персонал – 20 осіб; тренери – 10 осіб; гравці – 25 осіб (35%).

Організаційна структура професійних спортивних клубів подібна у всіх командних ігрових видах спорту.

8. Розкрити поняття професійного спорту – «система резервації («резерв систем»)» та назвати її елементи.

Система резервації – система обмежувальних заходів, спрямованих проти спортсменів, яка не дозволяє гравцям перехід в

іншу команду до певного часу.

Система резервації складається з п'яти елементів (Гуськов С.И., 1990):

- відбір гравців в команди («система драфт»);
- закріплення гравців за командами (резервування);
- контроль за гравцями;
- вирішення спірних питань між власниками команд і гравцями;
- правила купівлі та продажу гравців.

Відбір гравців в команди («система драфт»)

Система «драфт» вперше була застосована в американському професійному футболі (НФЛ) в 1936 р. Відбір спортсменів по системі «драфт» полягає в тому, що команда, яка зайняла останнє місце в попередньому регулярному чемпіонаті ліги, має право першою обирати собі найкращого гравця зі списку новобранців, який складений лігою. Потім таке право надається передостанній команді і так далі. Команда-чемпіон робить це останньою.

Система відбору «драфт» визначає для спортсмена команду і власника, від якого в подальшому він знаходиться практично в повній залежності. Прийнятий в команду новобранець укладає з нею стандартну угоду – контракт, згідно з яким він фактично перетворюється у власність відповідного клубу.

Закріплення гравців за командами або резервація

Система резервації спортсменів полягає в тому, що власник команди має право резервувати (утримувати) гравця протягом декількох років, тобто обмежується можливість покинути команду після закінчення терміну контракту. Згодом спортсмен набуває статус «фрі еджент» – «вільний гравець» або «вільний агент» і може самостійно вибирати собі команду.

Як набути статусу «вільного гравця»?

Хокей (НХЛ). В НХЛ існує шість категорій «вільного гравця».

Якщо гравець 1-5 категорії йде з клубу, то діють положення (стаття, яка отримала у юристів назву «опціон»):

1) Нова команда зобов'язана відшкодувати один із видів компенсації попередній команді: у вигляді іншого гравця; передачі права драфта, грошової компенсації (її розмір встановлюють обидві зацікавлені сторони (команди), або нейтральний арбітр).

2) Якщо інший клуб ліги запропонував більш вигідні умови контракту, то діючий клуб може зробити йому контрпропозицію (тобто залишити цього гравця в складі своєї команди і в певний термін

надати йому аналогічні умови контракту).

Гравці шостої категорії мають повну свободу працевлаштування в лізі. Статус вільного агента можна отримати: в 31 рік або після семи сезонів роботи (з 2013 р., до 2012 р. – 10 років).

Бейсбол (ГБЛ). У бейсболі діє система резервації гравця на шість років, після чого він набуває статусу «вільного гравця».

Баскетбол (НБА). В НБА термін резервації гравців чотири роки, але статус «вільного гравця» баскетболіст може отримати лише тоді, коли він за цей час відпрацює два повних контракти.

Статус «вільного агента» дозволяє вільно вибрати «місце роботи» та збільшити зарплату за контрактом.

Контроль за гравцями

Передбачає штрафи за різні порушення встановленого в командах порядку і є одним з ключових важелів підтримання дисципліни.

Рішення спірних питань між власниками команд і гравцями

Згідно зі статутами ліг суперечки в команді вирішує її власник, а між власником команди і гравцями – керівник ліги.

Правила покупки і продажу гравців

При переміщенні гравців із команди в команду їх побажання, як правило, не враховуються. Власник може продати навіть всю команду.

Висновок. Ліги в своєму виді спорту діють як монополії, і спортсменам залишається, або приймати цю систему, щоб стати професіоналами, або назавжди відмовитися від цієї роботи.

9. Розкрити поняття «професійний контракт» та його зміст. Розкрити поняття «асоціація спортсменів-професіоналів», «колективний договір».

У 1880 р. в бейсболі була введена система укладання контрактів з гравцями.

Індивідуальний контракт – документ, згідно з яким регулюються трудові взаємовідносини спортсмена-професіонала і роботодавця.

Стандартний контракт містить більше 20 пунктів. За основними параметрами типові контракти мало відрізняються один від іншого (Переверзин Е., Суслов Ф., 2002).

Основні положення контрактів (Гуськов С.И., Платонов В.М., 2000):

- Термін дії контракту.
- Розмір зарплати.

- Послуги, які гравець надає клубу (перелік змагань в яких спортсмен бере участь). У контракті НХЛ, зокрема, йдеться про те, що гравець погоджується надавати послуги і грати в хокей в усіх іграх регулярного чемпіонату ліги, іграх команд зірок, міжнародних зустрічах, показових іграх, в матчах на Кубок Стенлі в своїй найкращій спортивній формі.
- Витрати, які клуб компенсує гравцеві під час гри на виїзді.
- Зобов'язання гравця перед клубом (НХЛ):

– прибувати в тренувальний табір клубу в термін, встановлений клубом;

– підтримувати себе в хорошій фізичній формі протягом всього сезону;

– надавати послуги клубу і грати тільки за клуб до тих пір, поки його контракт не буде проданий, обміняний або розірваний клубом;

– співпрацювати з клубом і брати участь в будь-якій рекламній діяльності, яка сприяє зростанню його добробуту, а також співпрацювати в рекламі ліги;

– вести себе на майданчику і за її межами відповідно до найвищих стандартів чесної гри, спортивної майстерності, честі, моралі; не допускати поведінки, що завдає шкоди інтересам клубу, ліги і професійного хокею в цілому.

- Система покарань гравця за будь-яке порушення, яке навіть не обумовлено в контракті. Призначення системи штрафів – для підтримання дисципліни.

Підписуючи контракт, спортсмен добровільно погоджується на всі штрафи і покарання, які тренери команд називають особливою «системою виховання». Найбільш загальними для всіх команд є такі покарання-штрафи:

- за запізнення на заняття або збори команди, не кажучи вже про їх пропуску – в розмірі тижневої зарплати;
- за видалення з поля – до 500 доларів;
- за втрату форми або клубного інвентарю – 100 доларів і відшкодування їх вартості та інші.

- Заохочення спортсменів або додаткові винагороди за індивідуальні та командні успіхи в змаганнях (наприклад забитий гол).

Слід також зазначити, що в контрактах окремих гравців бувають певні пільги, такі як: видача позики, оплата навчання дітей в коледжі,

преміальні гроші за збільшення відвідуваності матчів команди тощо (Гуськов С.И., 1988).

- Умови оплати в разі отримання травми або нездатності виконувати свої обов'язки за контрактом в повному обсязі.
- Право клубу продати, обміняти, передати цей контракт, а також надавати послуги гравця іншому професійному клубу (здавати в оренду).

Гравець повинен погоджуватися на свій продаж, обмін, перехід, передачу у тимчасове користування і зобов'язується чесно виконувати контракт. У контракті НБА на цей випадок передбачається, що всі розумні витрати гравця у зв'язку з переїздом його сім'ї в інше місто повинні бути сплаченими клубом того міста.

- Порядок розірвання контракту.

В НХЛ спортсмен може його розірвати за письмовою заявою, якщо клуб не виконує взяті на себе зобов'язання.

У свою чергу клуб може розірвати контракт, якщо гравець не виконує основні положення контракту:

- відмовляється вести себе відповідно до загальноприйнятих норм, не може підтримувати себе в хорошій фізичній формі або порушує графік тренувань і правила клубу;
- не може демонструвати необхідний професіоналізм і здібності, які притаманні кваліфікованому гравцеві;
- відмовляється або ігнорує виконання своїх обов'язків або порушує інші пункти контракту.

Контракт також може бути припинений клубом в разі нездатності гравця виконувати свої обов'язки через травму, отриману в іграх клубу, але за обов'язкової умови, що заяву про отримання травми було подано гравцем відповідно до правил ліги; про добровільне розрив контракту не може бути й мови.

Індивідуальний контракт гравця вступає в силу після його підписання спортсменом і власником клубу, а так само затвердження керівництвом ліги або федерації.

Ліги ретельно контролюють, щоб індивідуальні контракти гравців не вступали в протиріччя із статутами ліг і колективними угодами.

10. Розкрити поняття професійного спорту – «драфт» та його особливості. Організація і проведення драфту. Особливості відбору спортсменів в індивідуальних (ігрових) видах професійного спорту (вид спорту за вибором).

«Драфт» («entry draft») – система відбору спортсменів в командних видах професійного спорту або процедура закріплення гравців, які ще не виступали в елітній лізі, за її клубами.

«Драфт» вперше був введений НФЛ в 1936 р з метою усунути конкуренцію між клубами за обдарованих новачків і врівноважити змагальну конкурентоспроможність команд ліги.

Суть «драфта» полягає в тому, що не спортсмен вибирає команду, за яку він хотів би виступати, а представники команд по певній системі відбирають потрібних їм гравців.

Особливості системи «драфт»:

1) дозволяє значно знизити витрати клубів на придбання новачків, а так само регулювати рівень їхньої зарплати. При вільному працевлаштуванні найбільш обдаровані спортсмени могли б домогтися більш вигідних контрактів (підписуючи їх з фінансово більш заможними клубами). При відборі ж по системі «драфт» ліги встановлюють діапазон (мін.-макс.) суми зарплати, яку можуть призначити клуби новачкам за контрактом.

2) сприяє підвищенню класу відстаючих команд, що дозволяє домогтися напруження спортивної боротьби і підвищити інтерес до змагань (у глядачів, ЗМІ, спонсорів і рекламодавців, тобто дорожче продати права на телетрансляції матчів, ефективніше здійснювати рекламно-комерційну діяльність, і, отже, збільшувати свої доходи).

Право вибору під певним номером в черговому «драфті» або «драфті» наступного року одна команда може продати іншій команді або обміняти на її гравця (в ГБЛ – заборонено).

Організація і проведення драфта

На драфт потрапляють гравці зі шкіл, коледжів, університетів, команд нижчих професійних ліг, аматорських команд.

Інформацію про талановитих спортсменів надають клубам тренери команд коледжів і університетів. Вони зацікавлені, щоб контракти були підписані з випускниками саме їхнього навчального закладу, тому що це в свою чергу стане хорошою рекламою для залучення в команди цих навчальних закладів обдарованих випускників середніх шкіл.

Складають рейтингові списки гравців перед кожним «драфтом» центральні скаутські бюро ліги. Від місця гравця в рейтингу в значній мірі залежить зарплата новачка.

Існують так само і скаутські служби клубів, які складають свої рейтинги гравців, що часто не збігаються з рейтингами Центральних скаутських бюро.

Порядок вибору гравців у драфті: чим нижче місце клубу в минулому регулярному чемпіонаті ліги, тим раніше він вибирає собі гравця із затвердженого лігою списку, а отже, має шанс вибрати більш обдарованого і перспективного спортсмена і з його допомогою поліпшити турнірне становище команди в наступних сезонах.

Проведення драфта. Спочатку драфт проводили «за закритими дверима», а в даний час «драфт» проводиться на спортивних аренах клубів як барвисте шоу із запрошенням глядачів, журналістів і телебачення.

Драфт проводиться щорічно після закінчення сезону. У НФЛ – в квітні, НБА, НХЛ, ГБЛ – в червні. Кількість раундів в лігах різна – від 2 до 7. В НБА – 2, в НХЛ і НФЛ – 7.

Особливості відбору спортсменів в ігрових видах спорту

Національна баскетбольна асоціація (НБА)

Відбір спортсменів в командних ігрових видах професійного спорту Північної Америки здійснюється за системою «драфт». Однак у кожній лізі є свої особливості її функціонування.

В НБА перший драфт був проведений в 1947 році.

Етапи відбору в баскетболі: шкільний баскетбол; студентський баскетбол; нижчі професійні ліги; елітні професійні клуби НБА.

Загальні положення відбору:

1. Відбір спортсменів проводиться після закінчення чергового сезону в червні місяці.

2. До участі в драфті допускаються спортсмени, яким виповнилося 19 років. Вони повинні мати відповідний рівень спортивної майстерності та подати письмову заяву в НБА не пізніше ніж за 45 діб до дня проведення драфта.

3. Кількість раундів в НБА – 2, відібраних гравців – 60 (30 клубів по 2 вибори). Згідно колективного договору між профспілкою гравців і керівництвом НБА, кожна команда має право тільки на два вибори в драфті.

4. За три тижні до драфта проводиться перегляд гравців, які

включені в драфт-список. Під час перегляду рейтинг баскетболістів може підвищитися або знизитися.

5. П'ять кращих баскетболістів драфт-рейтингу звільняються від участі в перегляді.

6. Всі гравці, які були в драфт-списку Центрального скаутського бюро ліги і не вибрані в драфті, отримують право на вільне працевлаштування в будь-якому її клубі, який проявить інтерес до того чи іншого спортсмена.

Особливості відбору спортсменів в індивідуальних видах спорту

Автоперегони «Формули-1»

Всі класи гонок розрізняються між собою: характеристиками двигуна, кількістю передач, витратами палива на 100 км., швидкістю, часом розгону, змагальної дистанцією.

Етапи відбору: гонки на картингах, формула «Кеніг» (допускаються підлітки і юнаки до 16 років, які мають досвід змагань на картингах), формула «Юніор», формула «Форд», формула «Рено», формула «Опель», «Формула-3», «Формула-3000», «Формула-1».

Професійний бокс

Відбір відбувається переважно з олімпійського спорту. У професійний бокс приходять спортсмени віком 21-25 років. Боксери-аматори, що домоглися значних успіхів на рингу і звернули на себе увагу менеджерів, укладають контракт-угоду. Він містить ряд зобов'язань з обох сторін і умови перегляду або розірвання контракту. Після цього необхідно придбати ліцензію, що дає спортсмену право брати участь в змаганнях професіоналів. Ліцензія надається тільки боксерам, які досягли 18 років і пройшли ретельне медичне обстеження.

Досвідчені селекціонери професійних боксерських клубів тримають в полі зору всі значні змагання – від національних першостей країн, в яких досить розвинений бокс, до чемпіонатів світу серед аматорів і Олімпійських ігор.

До основних критеріїв відбору, які використовують тренери-селекціонери, відносяться:

- вік боксера;
- стаж занять боксом. Боксери, які не досягли за 5-6 років занять помітних успіхів, як правило, не запрошуються в професійні клуби;
- рівень фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості;

- здатність «тримати» удари;
- володіння потужним нокаутуючим ударом.

Реальна практика професійного боксу знає чимало випадків, коли майбутні чемпіони приходили в нього прямо «з вулиці». До них слід віднести 11-кратного чемпіона світу серед професіоналів Джо Луїса, який нокаутував свого часу відомого німецького боксера М. Шмелінга.

Професійний велоспорт

Поповнює резерви з олімпійського спорту. Професійні велосипедні клуби зазвичай запрошують в свої спортивні групи (команди) відомих гонщиків, які досягли 20-22 років. Історії професійного велоспорту відомі випадки, коли і 20-річні гонщики добивалися високих результатів.

Однак більшість видатних професійних велогонщиків за всю історію шосейних гонок у віці 20-22 років тільки починали професійну кар'єру. Ймовірно, оптимальний вік початку професійної кар'єри у велоспорті був однією з важливих передумов блискучих виступів багатьох відомих спортсменів протягом 13-17 років.

При укладанні контрактів з гонщиками враховуються: їх попередні досягнення, рівень фізичних і функціональних можливостей організму, схильність до певного виду гонок.

Тренери формують професійні спортивні групи з урахуванням спеціалізації гонщиків і в залежності від завдань майбутнього сезону.

У збалансованої спортивній групі, як правило 1-2 лідера, 1-2 гірських гонщика, інші – спортсмени команди, завдання яких забезпечити успішний виступ лідера.

Однак в залежності від фінансових можливостей спортивної групи та завдань майбутнього сезону це поєднання може змінюватися.

11. Охарактеризувати особливості підготовки спортсменів в індивідуальних (ігрових) видах професійного спорту (вид спорту за вибором.

Особливості підготовки спортсменів в індивідуальних видах спорту

Велоспорт

У професійний спорт велосипедисти приходять у віці 20-22 роки. Вік переможців найпрестижніших змагань серед професійних велогонщиків («Тур де Франс», «Джиро Італія», «Вуельта Іспанії», чемпіонат світу) коливається в досить широкому діапазоні – 20-34 роки. Оптимальний вік для найвищих досягнень в змаганнях 25-30 років. Більшість велосипедистів-аматорів, які перейшли в професіонали, досягали найвищих спортивних результатів через 7-8 років.

Основні положення підготовки:

- Велосипедисти здійснюють підготовку в складі професійної команди або групи, куди входить 20-30 осіб.

Наприклад, Астана (Astana Pro Team (Astana) – казахстанська професійна шосейна велокоманда (2019). Всього до складу команди входить 82 особи.

- Підготовка планується виходячи з календаря змагань на майбутній сезон. Тривалість змагального сезону становить 8-9 місяців на рік (лютий-жовтень). Перспективні плани підготовки в професійному велоспорті не розробляються.
- Основна маса велосипедистів-професіоналів готується до однієї найбільш значущою гонки в сезоні, беручи участь в різноманітних змаганнях.

На часовому відрізку 3-4 місяці, де сконцентровані найбільш значимі змагання, дуже рідко одні й ті ж гонщики домагалися перемоги. Це пояснюється тим, що ні любителі, ні професійні велогонщики не можуть перебувати в стані найвищої бойової готовності протягом 8-9-ти місяців змагального сезону.

- Основним методом підготовки велосипедистів-професіоналів є змагальний метод. Більше половини річного обсягу навантаження професійні гонщики-шосейники виконують в умовах офіційних змагань. Кількість тренувальних днів – 330-345, з них змагальних днів – 130-160. Таким чином, найважливішим компонентом підготовки велосипедистів є змагальна практика.
- Робота професійного велосипедиста полягає в участі у

змаганнях зі спортивної і комерційною метою. Беручи участь в змаганнях, велосипедисти-професіонали рекламують будь-яку продукцію, послуги, фірми та ін.

- При формуванні професійної команди (спортивної групи) менеджери і тренери враховують спеціалізацію гонщиків і в залежності від завдань майбутнього сезону підбирають спортсменів.
- У підготовці професійних велосипедистів застосовується вдосконалення сильних сторін кожного гонщика, з урахуванням спеціалізації або функціональної категорії: «гірські» гонщики – акцент на переважний розвиток силової витривалості; «фінішери» – пріоритет надається розвитку швидкісних якостей; «універсали» – вдосконалюють всі компоненти змагальної діяльності.

Бокс

Підготовка професійних боксерів здійснюється в сучасних добре обладнаних спортивних комплексах або центрах. В одному з найстаріших і найкращих тренувальних центрів США «Гліссокс», де підготовлено близько 100 чемпіонів світу серед професіоналів у різних вагових категоріях, розташовано кілька стаціонарних рингів, велика кількість боксерських мішків, платформ для пневматичних груш, м'ячів на розтяжках, насипних груш, настінних подушок. У комплексі є зали атлетичної гімнастики, силової підготовки, басейн.

У професійний бокс приходять спортсмени віком 21-25 років. Спортсмени-професіонали проходять 3 етапи багаторічного вдосконалення: адаптації, вихід на рівень вищих досягнень, збереження вищих досягнень.

Основні положення підготовки:

- Ведучий тренер готує двох-трьох боксерів. Йому допомагають тренери-асистенти, спортивний лікар, масажист, психолог, спаринг-партнери, дієтолог.
- Поряд з техніко-тактичною та фізичною підготовкою велика увага приділяється психологічній підготовці, у зв'язку з агресивно-наступальною формою ведення поєдинку.
- У методиці тренування передбачається індивідуальна робота з кожним боксером окремо. У кожного формується індивідуальна манера ведення поєдинку.
- У тренуванні професійних боксерів застосовуються методичні прийоми:
  - бій на середній та ближній дистанціях – займає основне місце

в техніко-тактичному арсеналі професійних спортсменів, особливо американських. Техніка прийомів ближнього бою професіоналів дуже економна і ефективна, за структурою рухів дає максимальний ефект при мінімальній витраті сил;

- бій з тінню (без реального суперника). Під наглядом тренера боксер виконує цю вправу протягом 3-5 раундів по 3 хвилини, як у справжньому двобої. Тренер постійно коригує техніку атакуючих дій;
- спаринг-поєдинки, в яких моделюються реальні умови офіційних змагань з конкретним суперником. З цією метою вивчаються сильні і слабкі сторони противника, особливо фізичної і психологічної підготовленості, манера ведення бою і моделюються умови майбутнього поєдинку шляхом підбору схожих на противника спаринг-партнерів. З спаринг-партнерами професіонали проводять поєдинки протягом 12-16 раундів. Зміна спаринг-партнерів через 3-5 раундів дозволяє підтримувати високу щільність бою і вимагає від боксера граничної фізичної і психічної мобілізації. Це сприяє формуванню психічної стійкості до перенесення тренувальних навантажень і виступу в змаганнях.

Раціональне побудова тренувальної та змагальної діяльності спортсменів на останньому етапі багаторічної підготовки дозволяє боксерам зберегти високу майстерність протягом багатьох років.

Особливості підготовки спортсменів в ігрових видах спорту

Національна баскетбольна асоціація (НБА)

Найбільш ефективна система підготовки баскетболістів розроблена в США. Про це, зокрема, свідчать блискучі перемоги збірної команди США на Олімпійських Іграх і чемпіонатах світу (перше місце на Олімпійських іграх у чоловічій і жіночій командах 2008, 2012, 2016 рр.).

Серед факторів ефективної системи підготовки висококваліфікованих баскетболістів: масовість; якісна матеріально-технічна база; високий професіоналізм організації підготовки в елітних клубах НБА; система багаторічної підготовки орієнтована на досягнення високого кінцевого результату, а не на проміжні успіхи; на початкових етапах тренування велика увага приділяється всебічній фізичній підготовці.

Кожна команда НБА має свої особливості побудови системи підготовки, однак є ряд положень, характерних для всього

американського професійного баскетболу.

Основні положення підготовки:

- Після закінчення сезону (червень) баскетболісти йдуть у відпустку, де виконують індивідуальну програму, запропоновану тренерами. Кожен баскетболіст несе персональну відповідальність за рівень своєї функціональної і фізичної підготовленості.
- За три тижні до початку сезону (кінець жовтня) гравці збираються для командної підготовки: перший тиждень – тестування фізичної підготовленості гравців, відпрацювання технічних елементів гри; друга – відпрацювання взаємодії гравців у нападі, в захисті; третя – двосторонні гри. По завершенні третього тижня підготовки тренери визначають гравців основного складу.
- У змагальному періоді команда бере участь в змаганнях 2-3 рази на тиждень протягом 6 місяців. У вільні від змагань дні команди проводять по 1-2 заняття в день тривалістю 2,0-2,5 год. Основна увага звертається на взаємодію гравців в різних ігрових ситуаціях, технічне вдосконалення окремих ігрових прийомів. У командних заняттях гравці до автоматизму відпрацьовують 40-50 тактичних схем.
- Характерною особливістю системи підготовки баскетболістів є вузька спеціалізація, як гравців, так і тренерів. Кожен гравець повинен мати в своєму арсеналі підготовленості хоча б один видатний техніко-тактичний елемент – «ультра-сі» (кращий забиваючий, кращий з підбору м'ячів на щитах, кращий диспетчер, кращий захисник). В індивідуальних заняттях акцент робиться на вдосконаленні саме цих елементів і усунення явних недоліків. Тренери також мають вузьку спеціалізацію: по фізичній підготовці, з розіграшу стандартних положень, по атакуючим або захисним діям.
- Командними діями керує головний тренер. Йому допомагають 3-4 асистента. Авторитет головного тренера незаперечний.
- Велика увага приділяється раціональному збалансованому харчуванню та психологічній підготовці. У кожному професійному клубі є лікар-дієтолог, який розробляє раціони харчування на виїздах. В інший час баскетболісти харчуються самостійно, але з урахуванням рекомендацій дієтолога. У кожній команді НБА є спортивний психолог.

12. Охарактеризувати систему змагань в індивідуальних (ігрових) видах професійного спорту (вид спорту за вибором).

Система змагань в індивідуальних видах професійного спорту

Велоспорт

Найбільшою популярністю в професійному велоспорті користуються шосейні гонки. Змагання проводяться з початку лютого до кінця жовтня, що становить 9 місяців на рік.

Календар змагань Міжнародного союзу велосипедистів (UCI) розбитий на 7 категорій:

1) Багатоденні гонки. Провідне місце займають 3 гонки: «Тур де Франс» (проводиться з 1903 р.), «Джиро Італія» (з 1909 р.), «Вуельта Іспанії» (з 1935 р.). Наступними за значимістю є змагання – чемпіонат світу (проводяться з 1927 р.), гонки в залік Кубка світу. В останні роки в програму гонок Кубка світу входить 11 змагань.

2) Гонки 1-6 категорії. У кожній категорії є два класи змагань: одноденні гонки – вони починаються в кожному класі з цифри 1 (1.1 – 1.6); багатоденні гонки – вони починаються з цифри 2 (2.1 – 2.6).

Загальні положення системи змагань

- Нарахування рейтингових очок здійснюється в залежності від категорії гонки і місця, яке займає в ній спортсмен. За загальною сумою набраних очок протягом року визначається рейтинг гонщика в світовій класифікації, який істотно впливає на умови його чергового контракту. Наприклад, за перемоги в великих турах (багатоденні гонки) спортсмен отримує до 300 очок; за перемоги на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу в груповій гонці – до 250 очок, в індивідуальних гонках на час – до 180 очок.
- У контрактах професійних велогонщиків детально обговорюються всі найбільш значущі змагання, в яких вони повинні брати участь (одна гонка в сезоні визначається як найбільш значуща).
- Кожна професійна команда має свої рекламні зобов'язання перед її власником і спонсорами. Тому календар змагань конкретної команди в значній мірі обумовлюється рішенням комерційно-спортивних завдань.
- На календар команди можуть також впливати регіональні інтереси, наприклад, для більшості іспанських команд найбільш відповідальним змаганням сезону є гонка «Вуельта Іспанії».

«Тур де Франс» (неофіційна назва «Велика петля»)

Проводиться в липні. Перша гонка відбулася в 1903 році, а в 2020 р. проходила 107 гонка за рахунком. Рекорд перемог – по 5 перемог:

Жак Анкетіль (Франція), Іно, Бернар (Франція), Едді Меркс (Бельгія), Мігель Індурайн (Іспанія). Раніше рекорд перемог належав Ленсу Армстронгу (7 перемог).

Особливості проведення:

- За участь команди в змаганні спортивний клуб виплачує оргкомітету певну суму (тільки в цій велогонці).
- Складається з 21 (23) етапів загальною протяжністю 3000-4000 км., так як траси і протяжність етапів щороку змінюються. Типи етапів: рівнинний, середньогірський, гірський, командна гонка з роздільним стартом, індивідуальна гонка з роздільним стартом.
- Кожен етап триває один день. Гонщик повинен закінчити етап, щоб його час було зареєстровано і накопичено.
- Організаторами надається комплекс послуг - від якісної та своєчасної інформації до пересувних банків.
- Регламент гонки чітко розроблений, що дозволяє уникнути виникнення суперечок.
- Детально розроблена система заохочень і штрафів. За будь-яке порушення регламенту передбачено грошовий штраф для всієї команди. Гонщику, який допустив порушення, додатково призначається штрафний час.
- Для велосипедистів діє генеральна класифікація – ранжування гонщиків згідно накопиченого часу.
- Переможцем всього Туру стає той гонщик, сумарний час (тобто сума часів всіх етапів) якого є найменшою серед всіх учасників.
- Крім заліку за часом існує ще й інші номінації: кращий спринтер; кращий гірський гонщик; кращий молодий гонщик. Лідери цих номінацій представлені певними кольоровими майками.
- Організатори та спонсори гонки встановлюють велику кількість різноманітних індивідуальних і командних заохочувальних призів.

У 2019 р. «Тур де Франс» проходила 6-28.07. і складалася з 21 етапу. Гонщики подолали дистанцію 3480,3 км. (Франція, Бельгії). Час переможця 82ч57'00". Переможець: Еган Берналь (Колумбія). У гонці стартувало 176 спортсменів, які склали 18 команд.

Бокс

Кількість змагань залежить від рейтингового положення спортсмена – чим вищий клас спортсмена, тим в меншій кількості змагань він бере участь:

- Чемпіон ваговій категорії - 2 рази в році.
- Боксери, які по рейтингу відповідних ліг входять в першу п'ятірку, проводять, як правило, по 3-5 поєдинків протягом року.
- Спортсмени, які займають місця у відповідних рейтингах з 6-10-е, беруть участь в 8-12 боях на рік.
- Професійні боксери, які ведуть боротьбу за місця в десятці кращих по тій чи іншій версії, проводять ще більшу кількість поєдинків.

Система змагань

Системи змагань в різних боксерських лігах розрізняються несуттєво (WBA, WBC, IBF, WBO, IBO):

- Кваліфікаційні бої для отримання ліцензії боксера-професіонала.
- Рейтингові і титульні (за титул континентального чемпіона), щоб увійти в світову класифікацію по тій чи іншій версії.
- Бої за право за однією з версій потрапити в число претендентів на титул чемпіона світу.
- Боксер, який отримав перемоги над претендентами, має право на матч з чинним чемпіоном відповідної версії. У разі поразки чинного чемпіона він має право викликати нового чемпіона на матч-реванш.
- Поєдинки найвищого рангу – це матчі між чемпіонами різних версій. Переможці отримують титул абсолютного чемпіона світу.

Так, наприклад, в 1988 р. Евандер Холіфілд завоював титул чемпіона WBC, захистив титул WBA і IBF і став абсолютним чемпіоном у напівважкій ваговій категорії.

Проведенню матчів за титул чемпіона, матчів-реваншів і матчів за титул абсолютного чемпіона передує ретельно спланована рекламна кампанія. Це дозволяє залучити до їх проведення великі кошти і виплачувати учасникам багатомільйонні гонорари.

Автоспорт – «Формула-1»

Найбільш популярним і престижним змаганням в автоспорті є Чемпіонат світу в класі «Формула-1». Проводиться з 1950 р. під егідою Міжнародної автомобільної федерації (ФІА) і асоціації конструкторів (РОСА).

Особливості проведення:

- Складається з 19 етапів і проводиться з березня по листопад. Гонки проходять через 1-3 тижні.
- Гонки проводяться з п'ятниці по неділю, що дозволяє збирати

численні аудиторії любителів автоспорту. Гран-прі складається з вільних заїздів, кваліфікації і гонки. Протягом вільних заїздів гонщики проїжджають трасу у вільному, комфортному для них режимі, щоб ознайомитися з трасою і налаштувати болід.

Кваліфікація необхідна для того щоб визначити місце гонщика на старті. Кваліфікація проводиться в суботу і складається із сесій. Перша сесія триває 20 хвилин. Друга сесія коротше – 15 хвилин. Третя, найкоротша – 10 хвилин. Під час кожної сесії пілот може проїхати стільки кіл, скільки захоче і встигне. У залік піде коло з найменшим часом.

- У перегонах беруть участь пілоти, які вибороли це право в кваліфікаційних заїздах. На стартовому полі боліди розташовуються відповідно до показаного в кваліфікації часу.
- Довжина гоночної дистанції повинна бути не менше 300 і не більше 320 км, включаючи коло для прогріву.
- За часом гонка не повинна тривати більше двох годин. Після закінчення цього часу вона вважається завершеною, навіть якщо лідером не пройдена вся дистанція.
- У гонках розігрується два основних титули: «Чемпіон світу» в особистому заліку і володар «Кубка конструкторів» в командному заліку.

За перші 10 місць на фініші етапу гонки пілоти і команди отримують очки за системою 25-18-15-12-10-8-6-4-2-1. Троє перших гонщиків піднімаються на подіум. На честь переможця грає гімн країни, за ліцензією автоклубу якої він виступає, а потім гімн країни команди переможця. Країна команди переможця визначається по державі, що видала їй ліцензію на участь. Якщо громадянство пілота і країна команди переможця збігаються, гімн грається один раз.

Очки, що набрані пілотами в гонці, додаються до їх рахунку в боротьбі за титул чемпіона світу, а також до рахунку їх команд в боротьбі за Кубок конструкторів.

- У гонках можуть брати участь два боліда однієї команди, тому в залік «Кубка конструкторів» йдуть очки завойовані обома пілотами команди.

Для стимулювання інтересу до перегонів «Формули-1» її організатори ретельно реєструють і широко рекламують безліч рекордів в окремих компонентах змагальної діяльності в самих різних номінаціях: пілоти, команди, мотори, країни, траси. Тільки серед пілотів ведеться облік понад 40 різних показників змагальної

діяльності.

У сезоні 2019 р. в календар 70 Чемпіонату світу з автогонок у класі «Формула-1» увійшли 21 Гран-прі. Брали участь 20 пілотів від 10 команд. Переможець – Льюїс Хемілтон (Великобританія), а в кубку конструкторів – команда Mercedes.

Система змагань в ігрових видах професійного спорту

Національна баскетбольна асоціація (НБА)

Ліга була заснована 6 червня 1946 року в місті Нью Йорк (в 1949 р. Баскетбольна Асоціація Америки (БАА) домовилася з Національною баскетбольною лігою (НБЛ) про злиття, знову організована ліга була названа Національної Баскетбольної Асоціації (НБА)).

30 команд розділені за територіальним принципом на 2 конференції: східна – 15 команд та західна – 15 команд. Конференції підрозділяються на дивізіони.

Східна конференція складається з трьох дивізіонів:

1) Атлантичний дивізіон – 5 команд,
2) Центральний дивізіон – 5 команд,
3) Південно-Східний дивізіон – 5 команд.

Західна конференція також складається з трьох дивізіонів:

1) Північно-Західний дивізіон – 5 команд,
2) Тихоокеанський – 5 команд,
3) Південно-Західний – 5 команд.

Система змагань в НБА:

- регулярний чемпіонат НБА;
- ігри плей-офф – розіграш кубка НБА;
- показові ігри;
- «Матч всіх зірок»;
- «Матч кращих новачків»;
- міжнародні зустрічі.

Регулярний чемпіонат НБА триває близько 6 місяців (з кінця жовтня до кінця квітня). Ігри регулярного чемпіонату ведуться за коловою системою (кожна з кожною). Протягом 171 дня регулярного сезону кожна команда проводить 82 матчі, з яких:

- по 4 матчі проти кожного суперника по дивізіону (4х4=16 ігор);
- по 4 матчі проти кожної з 6 команд своєї конференції (4х6=24 гри);
- по 3 матчі проти кожної з 4 команд, що залишилися, своєї конференції, враховуючи територіальну віддаленість (3х4=12 ігор);

- по 2 матчі з кожної з 15 команд протилежної конференції (2х15=30 ігор).

Загальна оцінка результатів ігор регулярного чемпіонату проводиться по відсотковому співвідношенню виграних ігор до загальної кількості ігор (80-95% у команди переможця).

Місця команд визначаються за відсотковим співвідношенням перемог і поразок у регулярному чемпіонаті. В конференції 1-3 місце займають чемпіони дивізіонів по кращому співвідношенню перемог і поразок у регулярному чемпіонаті. Місця з 5 по 8 розподіляються також за кращим співвідношенням перемог і поразок у регулярному чемпіонаті серед інших команд конференції.

Плей-офф. По завершенні регулярного чемпіонату НБА (кінець квітня) по 8 кращих команд від кожної конференції виходять в плей-офф.

Плей-офф ввели в сезоні 1946-1947 рр. *Плей-офф* НБА – турнір на вибування, в якому команди грають серії матчів до чотирьох перемог. Для визначення графіку зустрічей команд існує спеціальний регламент. У разі якщо в основний час матчу зустріч закінчується внічию, грається овертайм. У плей-офф овертайм це повноцінна 12-хвилинна чверть. Серія ігор проходить за схемою: 2-2-1-1-1.

Команда, яка зайняла більш високе місце в регулярному сезоні, має перевагу домашнього майданчика – грає на одну гру більше на домашній арені. Перша, друга і, якщо потрібно, п'ята і сьома ігри проходять на майданчику цієї команди, а решта на арені команди, що зайняла більш низьке місце в регулярному сезоні. (Більш високе місце – 1, 2, 5, 7 – на майданчику команди з більш високим рейтингом; 3, 4, 6 – на майданчику команди з більш низьким рейтингом).

Фінальна серія ігор плей-офф проходить за схемою 2-3-2.

У плей-офф команди спочатку в трьох раундах визначають переможців конференцій, а потім в четвертому раунді, між переможцями конференцій визначається володар Кубка НБА.

*Кубок НБА – к*убок Ларрі О'Брайена (англ. Larry O'Brien NBA Championship Trophy) – трофей чемпіонів Національної баскетбольної асоціації, їм нагороджується команда, яка перемогла у фінальній серії ігор плей-офф до 4 перемог. Трофей названий на честь колишнього комісара НБА Ларрі О'Брайена, який обіймав цю посаду з 1975 по 1983 роки.

Гравцям команди-переможця кубка НБА так само вручаються персні з діамантами. Рекордсменом за їх кількістю є Білл Рассел – 11 перснів, в минулому центровий «Бостон Селтікс».

Показові ігри. Кожна команда проводить по 8-10 показових (або виставкових) ігор за сезон. Зазвичай проводяться на початку сезону або перед плей-офф. У таких змаганнях беруть участь гравці однієї команди (ділиться навпіл) з метою самореклами.

«Матч всіх зірок НБА» (NBA All-Star Game). Щорічно в лютому під час зоряного уїк-енду проводиться Матч всіх зірок НБА, в якому беруть участь гравці, вибрані голосуванням уболівальників. Гра проходить між баскетболістами Західної і Східної конференцій.

Офіційно перший Матч всіх зірок було зіграно в сезоні 1950/51 рр., 2 березня 1951 року в Бостоні. Матч всіх зірок – апофеоз зоряного уїк-енду, який є перш за все грандіозним шоу, де спортивна складова відходить на другий план. Незабаром після Матчу всіх зірок закривається трансферне вікно (період, коли можна обмінювати гравців), крайній термін перед закінченням цього періоду називається дедлайн.

«Матч кращих новачків». Збірна новачків НБА (NBA All-Rookie Team) символічна команда, складена з найкращих новачків (та гравців другого року) сезону НБА, обирається з сезону 1962/1963 рр.

Склад збірної визначається голосуванням головних тренерів команд асоціації, яким не дозволяється голосувати за гравців своїх команд. Спочатку була тільки одна збірна новачків, що складалася з п'яти гравців, а з сезону 1987/1988 рр. гравці розподіляються між двома збірними.

Вибір збірних відбувається наступним чином: кожен з тренерів складає власні дві збірні новачків по п'ять гравців у кожній, за потрапляння в першу збірну гравець отримує два очки, за потрапляння в другу – очко; п'ять гравців, які набрали найбільшу кількість балів, потрапляють в першу збірну, наступні п'ять – в другу. При рівності балів у гравців, які претендують на 5-ю і 10-ю позицію в збірній, обидва включаються або в першу, або в другу збірну. Розподіл по позиціях, як в збірної всіх зірок, в цьому голосуванні не робиться. Так, наприклад, в 2008 році перша команда складалася з чотирьох форвардів і одного захисника.

Міжнародні зустрічі. Участь в іграх за збірну країни або збірну ліги.

Подібна система змагань застосовується і в Жіночої національної

баскетбольної асоціації США (WNBA).

З метою підвищення інтересу глядачів і визначення внеску кожного гравця в досягнення команди розроблена детальна структура компонентів змагальної діяльності, за якими реєструються і широко висвітлюються рекорди НБА.

По кожному компоненту змагальної діяльності проводиться ретельний підрахунок досягнень як всіх гравців, так і всіх команд.

Зазвичай враховуються такі компоненти змагальної діяльності:

1) Кількість очок, набраних гравцями за один матч.
2) Кількість очок за сезон.
3) Загальна кількість очок за період виступів у НБА.
4) Середній показник кількості очок за одну гру в сезоні.
5) Кількість результативних передач: за одну гру, середнє за одну гру в сезоні, загальне за сезон.
6) Кількість підбирань м'яча біля щита: загальне, біля свого щита, біля щита суперника, за одну гру, за спортивну кар'єру.
7) Кількість перехоплень м'яча: за гру, за сезон, в середньому за одну гру в сезоні.
8) Кількість блок-шотів (накривання м'яча зверху в момент виконання кидка по кошику): за одну гру, за сезон, в середньому за одну гру в сезоні.
9) Ігровий час (яке провів гравець на майданчику): за сезон, в середньому за одну гру в сезоні, за спортивну кар'єру.
10) Відсоток попадання зі штрафних: за одну гру, за сезон, в середньому за одну гру в сезоні.
11) Відсоток попадання з гри: за одну гру, за сезон, в середньому за одну гру в сезоні.
12) Відсоток попадання триочкових кидків: за одну гру, за сезон, в середньому за одну гру в сезоні.
13) Кількість результативних передач: за одну гру, за сезон, в середньому за одну гру в сезоні.
14) Інформація про ігри, які провів гравець за сезон, за спортивну кар'єру.
15) Кількість безпрограшних матчів поспіль.
16) Кількість перемог на своєму майданчику.
17) Кількість перемог на майданчику суперників.
18) Найменша кількість поразок.
19) Найбільша кількість перемог з рахунком більше 100 очок.
20) Найкраще процентне співвідношення перемог до поразок.

Зміст компонентів змагальної діяльності спеціально обмовляється в контрактах і при певних обставинах гравцям виплачується додаткова винагорода.

По кожному з названих компонентів змагальної діяльності визначаються абсолютні переможці за всю історію НБА, а також кращі серед діючих спортсменів.

Досягнення спортсменів і команд широко рекламуються і з великим успіхом використовуються для популяризації баскетболу та підвищення інтересу до нього у глядачів, ЗМІ, спонсорів і рекламодавців.

Після закінчення фінальної серії «плей-офф» журналісти, тренери, менеджери та інші представники НБА визначають власників індивідуальних призів. Титул найціннішого гравця регулярного чемпіонату присуджується в процесі голосування функціонерів НБА і представників клубів (по три від кожного).

Досвід НБА щодо системи змагань запозичили і організатори Північно-Європейської баскетбольної ліги (NEBL).

Система змагань в ігрових видах спорту професійних ліг НХЛ, ГБЛ, НФЛ ідентична до системи змагань в НБА.

Національна хокейна ліга (НХЛ). Регулярний чемпіонат НХЛ починається в жовтні і закінчується в квітні. Кожна з команд грає під час регулярного сезону 82 гри. Кубок Стенлі – приз, який щорічно вручається переможцю серії плей-офф НХЛ. Кубок являє собою величезну (висотою майже 90 см.) срібну вазу з масивною циліндричною підставою. Засновник генерал-губернатор Канади Фредерік Артур Стенлі (1893 р.).

Головна бейсбольна ліга (ГБЛ). Регулярний чемпіонат ГБЛ починається в лютому і закінчується в жовтні. Це один з найбільш напружених календарів змагань в професійному спорті. Кожна з команд грає під час регулярного сезону 162 гри. Спочатку визначаються переможці ліг за коловою системою. Переможці ліг розігрують так звану «Світову серію» («World series») з семи ігор для визначення найкращої команди ГБЛ. Команда-переможець «Світової серії» отримує титул чемпіона світу, її нагороджують Кубком Комісіонер Трофі і грошовим призом.

Національна футбольна ліга (НФЛ). Регулярний сезон НФЛ починається у вересні і закінчується в грудні. Кожна з команд грає під час регулярного сезону 16 ігор. Супербоул – фінальна гра за звання

чемпіона НФЛ. Команді-переможцю Супербоула з 1967 р. вручається срібний кубок – Трофей Вінса Ломбарді. Спочатку називався Трофей світового чемпіонату, а в 1970 р. був перейменований на честь Вінса Ломбарді – тренера команди «Грін Бей Пекерс», яка виграла два перших Супербоула.

Піт Розелл Трофі – вручається кращому гравцеві Супербоула за підсумками голосування журналістів (80% голосів) і глядачів (20%). У 1991 р. отримав ім'я Піта Розелла, який був комісіонером НФЛ в 1960-1989 рр. З 1967 р. володар призу, як правило, отримує в подарунок автомобіль від спонсора змагань.

Рекомендована література до розділу 2

1. Балабанов А. НХЛ 100 летназад. Как все начиналось. URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/antarktida/1363670.html
2. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса). К.: Центр учебной литературы. 2011. 312 с.
3. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг: монография. Москва : 1995. 303 с.
4. Гуськов С. И., Платонов В. Н., Линец М. М., Юшко Б. Н. Профессиональный спорт. К.: Олимпийская литература, 2000. 391 с.
5. Драфт – система отбора в профессиональном спорте в США. URL: http://vespo.com.ua/enciklopediya-sporta/draft-sistema-otbora-v-professionalnom-sporte-v-ssha/
6. Имас Е.В., Мичуда Ю.П., Ярмолюк Е.В. Маркетинг в спорте: теория и практика : монография. К.: Олимп. лит., 2016. 288 с.
7. Імас Є.В. Маркетинг у спорті: теорія та практика: монографія. Київ : НУФВСУ, 2016. 272 с.
8. Ніколайчук О.П. Професійний спорт. Чернівці: ЧНУ: Рута, 2018. 107 с.
9. Переверзин Е., Суслов Ф. О структуре современного спорта высших достижений и социально-правовом статусе спортсменов-профессионалов. *Наука в олимпийском спорте*. 2002. № 5. С. 129–133.
10. ТОП-10 самых дорогих спортивных событий в мире. URL: http://vespo.com.ua/interesnye-fakty-o-sporte/top-10-samyih-dorogih-sportivnyih-sobyitiy-v-mire/

11. У «МЮ» самые высокие доходы в Европе. Даже несмотря на Лигу Европы и фунт. URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportconnect/1561279.html
12. Astana Cycling Team. URL: https://astanafans.com/
13. Which Professional Sports Leagues Make the Most Money? URL: http:// https://howmuch.net/articles/sports-leagues-by-revenue

РОЗДІЛ 3
ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»

1. Надати загальну характеристику структури і змісту «Загальної теорії підготовки спортсменів» як навчальної та наукової дисципліни.

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є формування фундаментальних знань і навичок з підготовки спортсменів, поглиблення та структуризація знань в області теоретико-методичних положень сучасної системи спортивної підготовки; теоретична підготовка тренерів-викладачів з видів спорту та отримання професійно-педагогічних знань, необхідних у роботі на усіх рівнях підготовки спортсменів.

Узагальнюючи сучасні досягнення науки і практики в галузі підготовки спортсменів, дисципліна розкриває:

- сучасну систему багаторічної підготовки в олімпійському спорті, основи змагальної діяльності спортсменів;
- основи сучасної підготовки спортсменів, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;
- основи фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів;
- структуру та побудову підготовки спортсменів;
- основи відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контроль і управління підготовкою спортсменів;
- позатренувальні та позазмагальні чинники в сучасному спорті;
- матеріально-технічне та науково-методичне забезпечення підготовки і змагань.

Основні завдання дисципліни:

- теоретичні, організаційні та методичні основи підготовки і змагальної діяльності спортсменів;
- проблеми раціональної підготовки спортсменів на сучасному етапі та шляхи їх вирішення;
- місце і значення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки у системі підготовки спортсменів;
- характеристику основних засобів та методів спортивної підготовки;

- загальні принципи побудови тренувального процесу;
- особливості проведення тренування в різних природних умовах.

«Загальна теорія підготовки спортсменів» характеризується наступними вихідними поняттями:

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних цінностей, способів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей.

Фізичний розвиток – це природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

Фізичний стан – за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, перш за все, його серцево-судинної та дихальної систем.

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання або спортивного тренування.

Система спортивної підготовки – тривалий, багатокомпонентний процес, що являє собою упорядковану сукупність специфічних тренувальних і змагальних засобів, цілеспрямовану їх організацію в поєднанні з зовнішніми чинниками та умовами, взаємопов'язане використання яких на етапах багаторічної підготовки, доповнюючи і підсилюючи один одного, забезпечує кращу готовність спортсмена до спортивних досягнень.

Тренувальна діяльність – діяльність спортсмена щодо оволодіння та удосконалення системою вправ у спеціально організованих умовах.

Змагальна діяльність – це діяльність спортсмена в спеціально обумовленій формі змагань, що відбувається в умовах чітко регламентованого суперництва і спрямоване на максимальну реалізацію його індивідуальних можливостей.

Спортивне змагання – це багатогранне явище спортивного життя, в процесі якого здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє реалізувати його здібності та забезпечити їх максимальний прояв.

Спортивне тренування – це спеціалізований процес, в рамках якого здійснюється удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, обумовлений обраним видом спорту.

Тренованість – характеризується рівнем адаптації організму спортсмена до специфічної тренувальної роботи і визначається в рості його працездатності.

Підготовленість – відображає цілісний ефект спортивної підготовки і характеризує комплексний стан спортсмена, а саме рівень фізичних і психологічних якостей, а також спортивно-технічної і тактичної майстерності.

Спортивна форма – це певний стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем його тренованості і підготовленості, що дозволяє йому досягати максимального результату в змаганнях.

2. Розкрити сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві.

Спорт – це закономірний результат багаторічної пізнавальної діяльності людини.

Спорт в широкому розумінні являє собою власне змагальну діяльність, процес спеціальної підготовки к досягненням найвищих результатів, а також специфічні міжлюдські стосунки, поведінкові норми і досягнення в сфері цієї діяльності.

В широкому розумінні спорт «представляється складним багатофункціональним і різноманітним явищем соціальної реальності, яка займає неабияке місце у фізичній і духовній культурі суспільства».

З певних позицій, спорт, який використовує рухову діяльність як фактор фізичного вдосконалення і спрямованого розвитку фізичної дієздатності населення, є складовою частиною фізичної культури. Однак слід зазначити, що деякі види спорту не пов’язані

безпосередньо з високою фізичною активністю (радіоспорт, шахи і т.д.). Поряд з цим, заняттям фізичною культурою не завжди властива яскраво виражена змагальна діяльність. Саме тому справедливо диференціювати фізичну культуру і спорт як різні поняття.

Спорт – це історично сформована галузь людської діяльності, пов'язана з виявленням в ході змагань переможця, спортивних досягнень і результатів. Обов'язкова умова спорту – змагання. Змагальний результат в спорті досягається при високоактивних рухових діях і тому безпосередньо залежить від можливостей спортсмена – функціональних можливостей, фізичної підготовки та фізичного розвитку, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Спорт має не тільки власну змагальну діяльність, а й широкі можливості для включення людини в міжособистісні стосунки. У широкому сенсі він охоплює змагальну діяльність, міжособистісні відносини, поведінкові норми, які складаються на основі цієї діяльності.

Спорт слід розглядати як багатофункціональне явище культури, як сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, як вид і результат діяльності. Спорт як вид діяльності привертає увагу величезної кількості людей, робить його одним з найпопулярніших видовищ. Розуміння спорту було б неповним, якби спорт розглядався тільки спеціалізовано – як вид і результат діяльності.

Спорт як частина культури суспільства – це сукупність досягнень суспільства в справі використання сучасних засобів і методів спортивного тренування, спортивної науки, сучасних спортивних споруд, спортивного інвентарю та обладнання.

Спорт – це явище, яке постійно розвивається. Ті його види, які в недалекому минулому були обмежені національними кордонами, стають олімпійськими. У сучасному розумінні спорт – це соціальне явище, явище культури людства, яке має свої матеріальні і духовні цінності. Для людства велике значення має гуманістична цінність спорту – процес вдосконалення вольових якостей людини, його постійна робота.

Багатостороння значимість спорту вирішується через його функції в суспільстві. Виділяють наступні серед них:

- змагальну, що забезпечує виявлення найсильнішого, яка визначає рівень спортивної підготовленості та резервні можливості в

екстремальних умовах, що включає розробку системи підготовки спортсменів до змагальної діяльності та ін.;

- виховну, що забезпечує, з одного боку, підвищення змагальної діяльності спортсменів, а з іншого, виховання соціально активної особистості;
- підвищує фізичну активність, що сприяє підготовці до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини;
- оздоровчу, спрямовану на зміцнення і збереження здоров'я;
- рекреаційну, що дозволяє використовувати спорт як засіб активного відпочинку людей;
- виробничу, спрямовану на професійну підготовку та підвищення продуктивності праці за рахунок зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, придбання життєво необхідних умінь і навичок;
- пізнавальну – використання спортивної діяльності як моделі для вивчення максимальних можливостей організму в умовах змагальної діяльності;
- яка зміцнює дружні відносини між країнами і народами;
- видовищну – задоволення бажання мільйонів людей стати свідками спортивних змагань;
- економічну – забезпечення фінансовими коштами розвиток спорту всередині країни, встановлення зовнішньоекономічних зв'язків;
- престижну – використання досягнень в спорті для підвищення престижу країни.

У сучасному спорті, як виді діяльності, розрізняють спорт масовий і спорт вищих досягнень. Сучасний спорт підрозділяється на масовий (аматорський) і спорт вищих досягнень (професійний).

Масовий, аматорський або загальнодоступний спорт включає шкільно-студентський, професійно-прикладної, фізкультурно-кондиційний, оздоровчо-рекреативний.

Залежно від спрямованості занять в масовому спорті у процесі систематичних занять вирішуються наступні завдання: освітні, виховні, оздоровчі, професійно-прикладні, рекреативні, підвищення свого фізичного стану (кондицій). Він дає можливість людям зміцнювати здоров'я, удосконалювати фізичні якості та рухові можливості, сприяє довголіттю.

Спорт вищих досягнень поділяється на олімпійський і професійний.

Принциповою особливістю олімпійського спорту є наявність змагальної діяльності і підготовки до неї, а основною метою – досягнення максимально можливого результату в олімпійських видах спорту. Однак, крім того досягаються інші важливі цілі: зміцнення здоров'я, фізичне та моральне вдосконалення людей, поширення принципів олімпізму, розвиток міжнародного співробітництва тощо. Олімпійські ігри давно вже є змаганнями професіоналів. З Олімпійської хартії зникло поняття «аматор», спортсмени-професіонали беруть участь в Олімпійських іграх, олімпійці отримують гроші за свої заняття спортом, віддають їм до 8 годин щодня, до 2000 годин на рік, не мають можливості займатися іншою діяльністю. Професійна спортивна діяльність, спрямована на вищі досягнення, займає основний час спортсмена, накладаючи відбиток на його спосіб життя.

Високі спортивні результати і перемоги є надбанням будь-якої країни, тому що рекорди і перемоги зміцнюють її авторитет на міжнародному рівні. Мільйони глядачів, сидячи на стадіонах або біля телевізорів стають свідками різних змагань. Олімпійські ігри, чемпіонати світу, світові рекорди стали духовними цінностями, які притягують мільйони уболівальників. Але не всі знають, яка праця стоїть за перемогами і рекордами. Виступи на змаганнях вимагають від спортсменів максимального напруження всіх систем організму. До речі, загальна річна тренувальна і змагальна навантаження у спортсменів становить до 1500 годин і займає більше 300 днів.

Таким чином, основні критерії ефективності в спорті вищих досягнень – перемоги на міжнародних змаганнях, світові рекорди, призові місця. За цими критеріями оцінюється діяльність спортсмена, команди, тренера, обслуговуючого персоналу і спортивного клубу і т.п.

Але не можна ідентифікувати олімпійський і професійний спорт.

Професійний спорт, на відміну від комерціалізованого спорту вищих досягнень (в першу чергу, олімпійського), являє собою індустрію розваг. Його слід розглядати, перш за все, як сукупність фірм-клубів, головне завдання яких полягає в продажу спортивного видовища і отримання прибутку. «Професійна ліга – це цілеспрямована група, свідомо створена для вирішення специфічних завдань, таких як: прибуток, послуги суспільству і розваги».

Основна відмінність ОС і ПС полягає в тому, що олімпійський спорт, незважаючи на трансформацію багатьох його ідеалів, в цілому служить суспільству, а професійний спорт – особі. Безперечно, він виконує і певні суспільні функції, але комерційна спрямованість переважає над усіма сторонами, навіть спортивної. Головним в світі професійного спорту є питання: «Це вигідно?».

Для професійного спорту характерний ряд особливостей, що відрізняють його від олімпійського спорту:

- орієнтація на розвиток тих видів спорту, які здатні приносити прибуток;
- прагнення організацій професійного спорту створити і підтримувати в змаганнях атмосферу жорсткої конкуренції;
- прагнення формувати в кожному виді професійного спорту еліти («moneyman»), причому для популяризації зірок використовуються не тільки спортивні показники, але і спосіб життя, хобі, доходи, забобони тощо;
- ефективна система соціального захисту спортсменів-професіоналів.

Крім того, деякі фахівці виділяють резервний спорт, який передбачає перехід спортсмена з масового спорту до спорту вищих досягнень (олімпійський резерв).

Окремою складовою спорту є спорт для осіб з інвалідністю (Адаптивний спорт), який в свою чергу включає Паралімпійський спорт, Дефлімпійських спорт і Спеціальні Олімпіади.

3. Охарактеризувати соціальні функції спорту.

В даний час спорт є різноманітним суспільним явищем. Як продукт суспільного розвитку він становить органічну частину культури суспільства, набуваючи різні риси в залежності від конкретних соціальних умов. Разом з тим, спорт має великий вплив, як безпосередній, так і опосередкований, на культурний та економічний розвиток суспільства, на весь спосіб життя людей. Тому спорту притаманні соціальні функції.

Термін «функція» ототожнюється з поняттям дія. З цієї точки зору, необхідно говорити про вплив спорту на людину з метою задоволення його фізичних і духовних потреб. Однак спорт не обмежується тільки цим, його функції набагато ширше.

У теперішній час теоретики виділяють ряд властивих спорту соціальних функцій – *специфічних і неспецифічних*.

До специфічних функцій відносять ті, які реалізуються в основній суті самого спорту – його змагальної діяльності. Ці функції носять назву: змагально-еталонна і змагально-еврестична.

Змагально-еталонна функція спорту полягає в тому, що різноманітні класифікаційні нормативи і фіксування рекордів набувають широкого визнання і служать своєрідними індикаторами індивідуальних і загальнолюдських можливостей. При цьому важливо те, що спортивні ідеали постійно змінюються, прогресують, стимулюючи мобілізацію зусиль для самовдосконалення.

Змагально-евристична функція полягає в пошуковій діяльності, пов'язаної з пізнанням людиною своїх можливостей і знаходженням способів їх максимальної реалізації.

Неспецифічні функції реалізуються в позазмагальній діяльності.

Спортивно-оздоровча функція проявляється в позитивному впливі занять спортом на стан і функціональні можливості організму людини. Особливо яскраво це виражено в дитячому та юнацькому спорті, де сприятливий вплив спортивних занять на організм, що формується і розвивається просто неоціненне. Саме в цьому віці за допомогою адекватної рухової активності закладаються основи здоров'я, прищеплюються навички систематичних занять фізичними вправами, формуються звички дотримання правил особистої та громадської гігієни. Велика роль масового, кондиційного і рекреативного спорту відводиться в роботі з дорослим населенням. Спорт є засобом оздоровлення, захисту від несприятливих наслідків скорочення рухової активності у трудовій діяльності та в побуті, пов'язаного з технічним прогресом. Спорт є однією з найпопулярніших форм організації здорового дозвілля, відпочинку та розваг. Він являє собою невичерпне джерело позитивних емоцій, оптимізує психічний стан, дозволяє знімати розумову втому і т.д.

Виховна функція спорту визначається його потужним впливом на формування особистості, їх світогляду, характеру, вольової сфери тощо.

Економічна функція спорту виражається, перш за все, в тому, що кошти, вкладені в його розвиток, в результаті компенсуються підвищенням рівня здоров'я населення, зростанням працездатності трудящих, збільшенням продуктивності праці, продовженням людського життя.

Економічне значення мають також фінансові кошти, отримані від організації спортивних видовищ, експлуатації спеціальних споруд,

надання різних послуг в галузі фізичної культури і спорту тощо. Однак це лише мала частка, яка, як правило, не може окупити ті кошти, які держава і громадські організації вкладають в фізичну культуру і спорт. Основна суспільна цінність – здоров'я населення. І в цьому аспекті роль спорту, безумовно, неоціненна.

Естетична функція спорту розкривається в тому, що він несе в собі естетичні властивості, які проявляються в гармонії фізичних і духовних якостей людини, і в цьому відношенні межує з мистецтвом. Краса людського тіла, технічно складні і відточені рухи провідних атлетів, святковий настрій – все це приваблює справжніх шанувальників спорту. Популярність спорту як видовища визначається емоційною дохідливістю, гостротою викликаних переживань, які зачіпають особисті та колективні інтереси великої кількості людей, а також універсальністю «мови спорту», зрозумілу практично кожному.

Соціалізаційна функція спорту (функція соціалізації особистості) випливає з того, що спорт є одним з потужних факторів залучення людей в суспільне життя, залучення до неї і формування у людей, що займаються спортом, досвіду соціальних відносин.

Спортивні відносини (міжособистісні, міжгрупові, міжколективні), так чи інакше, включаються в систему соціальних відносин, що виходять за рамки спорту. Сукупність цих відносин складає основу впливу спорту на особистість, основу засвоєння людиною соціального досвіду, як у сфері спорту, так і в більш широкому масштабі, є фактором зближення людей, об'єднання в групи за інтересами. Популярність спорту, природна ув'язка спортивних успіхів і досягнень з престижними інтересами нації і держави роблять його зручним засобом впливу на масову свідомість.

Комунікативна функції спорту розкривається в тому, що універсальна «мова спорту», його загальна привабливість роблять спорт дієвим фактором зміцнення міжнародних зв'язків, представляють собою потужний імпульс для зростання взаєморозуміння і культурного співробітництва народів.

Таким чином, спорт займає, одне з провідних місць в міжнародному спілкуванні.

4. Надати загальну характеристику структури системи підготовки спортсмена.

Характерною рисою сучасного спорту є зростання конкуренції на всіх етапах змагань з одночасним збільшенням соціальної значущості перемоги на найбільших міжнародних змаганнях – Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи. Чим вище ранг змагань, тим важче і тим почесніше стає перемога, шлях до якої йде через багаторічні виснажливі тренування. В результаті різко зросла конкуренція на світовій і олімпійської аренах, підвищилися вимоги до пошуку і відбору талановитих дітей, якісної побудови їх багаторічної підготовки. Зараз на найбільших змаганнях перемагають найбільш обдаровані спортсмени, але які обов'язково дотримуються у своїй підготовці певної системи.

Тільки чітка, детально продумана і науково обґрунтована система підготовки та її реалізація дозволяє спортсменам показати видатні результати.

Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічне забезпечення і т.п., що забезпечують досягнення спортсменами найвищих спортивних результатів, а також педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань.

При загальному огляді всієї системи педагогічних засобів та інших факторів, що направлено використовуються з метою досягнення високих спортивних результатів, їх можна з деякою умовністю, розділити на три «підсистеми»: *система тренувань, система змагань, система факторів, що доповнюють тренування і змагання і оптимізують їх ефект*, які можна розглядати як відносно цілісні системи.

Система тренувань. Система тренування являє собою найбільш важливу частину в загальній системі підготовки спортсменів. Динаміка розвитку і вдосконалення повинна стимулювати зростання індивідуального спортивної майстерності. Спортивна тренування як найважливіша складова частина системи підготовки спортсмена є спеціалізованим педагогічним процесом, заснований на використанні фізичних вправ з метою вдосконалення різних якостей, здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують спортсмену досягнення найвищих показників в обраному виді спорту або будь-якої конкретної його дисципліни.

Спортивне тренування, в системі підготовки спортсмена, являє собою основний спосіб здійснення власне підготовки, або іншими словами, основну її форму. Вона організовується в рамках системного використання вправ, загального і спеціально-підготовчого характеру, які забезпечують планомірне зростання тренованості. Спортивне тренування охоплює в тій чи іншій мірі всі розділи підготовки спортсмена. Найбільш повно в ній представлена фізична підготовка, а також практичні розділи технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсмена.

У процесі спортивного тренування вирішуються загальні і приватні задачі, які забезпечують спортсмену всебічний і гармонійний фізичний розвиток, технічну і тактичну майстерність, високий рівень розвитку спеціальних фізичних, психічних, моральних і вольових якостей, моральне та інтелектуальне виховання, а також знань і навичок в області теорії і методики спорту.

Система змагань. Змагання в системі підготовки спортсменів є не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, а й найважливішим засобом підвищення тренованості і спортивної майстерності. Особливості безпосередньої підготовки до змагань і власне змагальна боротьба є потужним способом мобілізації наявного функціонального потенціалу організму спортсмена, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психологічної стійкості до складних умов змагальної діяльності, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень, тому природне прагнення фахівців використовувати змагання в якості однієї з найважливіших форм підготовки. Особливо яскраво це проявляється в процесі підготовки спортсменів високого класу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Система чинників, які доповнюють тренування і змагання і оптимізують їх ефект. Фактори, що доповнюють тренування і змагання і оптимізують їх ефект – це загальний режим життя, організований відповідно до вимог спортивної діяльності, спеціалізоване харчування, спеціальні засоби і методи відновлення після тренувальних навантажень (масаж, сауна і т.п.), а також позатренувальні форми виховання і самовиховання спортсмена.

Принципово важливе теоретико-методичне положення системи спортивної підготовки полягає в єдності процесу тренування, змагань і відновлення. Відсутність єдності є серйозним бар’єром для підвищення спортивної майстерності. Кожен з перерахованих вище

процесів представляє власну самостійну систему, що мають свої методичні положення, якими необхідно керуватися в процесі організації наукових досліджень і практичної роботи.

Однак розглядаючи окремо всі перераховані «підсистеми» в системі підготовки спортсменів, необхідно пам'ятати, що тільки сукупність перерахованих компонентів, з'єднаних в цілісну систему, може забезпечити зростання спортивних досягнень і загальний позитивний ефект спортивної діяльності.

У процесі підготовки спортсмена необхідно виділити також, дві взаємопов'язані сторони: перетворювальна – вдосконалення, перетворення людиною своєї природи, розширення меж своїх можливостей і пізнавальну – придбання суми знань, умінь і навичок, необхідних для досягнення високих спортивних показників, успішної громадської та виробничої діяльності.

Основним результатом реалізації системи спортивної підготовки є спортивне досягнення, рівень якого визначається обдарованістю спортсмена, спрямованістю і ефективністю системи підготовки.

5. Визначити роль змагань в системі підготовки спортсменів.

Роль і місце змагань істотно розрізняються в залежності від етапу багаторічної підготовки. На початкових етапах плануються, як правило, підготовчі та контрольні змагання. Основною їх метою є контроль за ефективністю минулого тренувального етапу, набуття досвіду змагальної боротьби, підвищення емоційної насиченості процесу підготовки. По мірі зростання кваліфікації спортсменів кількість змагань зростає, в змагальну практику вводяться підвідні, відбіркові та головні змагання.

У сучасній змагальній практиці можна виділити три методичні підходи. Перший з них пов'язаний з прагненням спортсменів стартувати якомога частіше, домагаючись високих спортивних результатів в кожному зі змагань. Другий підхід передбачає малоінтенсивну змагальну практику, при цьому вся увага спортсменів концентрується на підготовці до головних змагань сезону. При третьому підході змагальна діяльність повинна бути великою, але строго диференційованою: підготовчі та контрольні змагання можуть використовуватися лише як засіб підготовки. Завдання досягнення високих результатів в них не ставиться – вся система підготовки концентрується на необхідності досягнення високих результатів у відбіркових і, особливо, в головних змаганнях.

Перевагою *першого підходу* є те, що його застосування дозволяє спортсменам широко використовувати змагання як засіб і метод підготовки і контролю за ефективністю тренувального процесу. Спортсмени адаптуються до умов змагань і виявляються здатними показувати досить стабільні результати, та тривалий час утримувати стан високого рівня готовності до змагань. Однак, як показують спеціальні дослідження, постійне прагнення до досягнення високих спортивних результатів в різних змаганнях, хоча і стабілізує результат, пов'язано із зайвими нервово-психічними і фізичними навантаженнями, погіршенням технічної підготовленості і, як правило, призводить до зниження спортивних результатів в головних змаганнях.

Другий підхід також має свої недоліки, особливо при підготовці спортсменів вищої кваліфікації. По-перше, обмежена змагальна практика позбавляє спортсмена одного з найважливіших чинників, що забезпечують подальший розвиток пристосувальних реакцій організму. По-друге, недостатній змагальний досвід часто не дозволяє повноцінно реалізувати в головних змаганнях техніко-тактичний і функціональний потенціал. Це пов'язано з тим, що при такій підготовці змагання таять багато несподіваного, а зустріч з будь-яким непередбачуваним чинником викликає в організмі людини перш за все реакцію тривоги, яка емоційно забарвлює майбутню діяльність. Непередбачуваність розвитку змагальної ситуації, непідготовленість організму до її вирішення, викликаючи стресову реакцію, може привести до негативних результатів змагань.

Третій підхід є найбільш плідним, тому що дозволяє використовувати переваги і одночасно згладити недоліки перших двох. При цьому слід пам'ятати, що для реалізації в умовах головних змагань техніко-тактичної майстерності, фізичних і психічних можливостей в підготовчих, контрольних і підвідних змаганнях необхідно забезпечувати активність спортсмена, що сприяє інтегративному прояву різних сторін підготовленості відповідно до вимог оптимальної змагальної діяльності.

При плануванні змагань протягом року необхідно враховувати єдність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів в системі підготовки. Зокрема, змагальні навантаження повинні гармонійно поєднуватися з динамікою тренувальних навантажень і складати з ними єдине ціле. Змагання кожного етапу тренувального циклу повинні узгоджуватися з завданнями підготовки спортсмена на

конкретному етапі відповідного періоду. Мета участі спортсмена в змаганнях на різних етапах підготовки повинна відповідати рівню його підготовленості та здатності вирішувати поставлені завдання. Всі змагання річного циклу необхідно підпорядкувати завданню досягнення піку функціональних, техніко-тактичних і психологічних можливостей спортсмена до моменту головних змагань року.

6. Надати характеристику позатренувальних та позазмагальних чинників що впливають на підготовку спортсменів.

Чинники, які доповнюють тренування і змагання і оптимізують їх ефект – це загальний режим життя, організований у відповідності з вимогами спортивної діяльності, спеціалізоване харчування, спеціальні засоби і методи відновлення після тренувальних навантажень (масаж, сауна тощо), а також позатренувальні форми виховання і самовиховання спортсмена.

Особливу увагу слід звернути на організацію добового режиму спортсмена в системі відновлення. До загальних засад побудови добового режиму відносяться:

- добова періодичність фізіологічних процесів, значні коливання показників рухової і розумової працездатності протягом дня;
- фази станів працездатності і відновлення;
- вікові особливості організму.

Однією з головних складових системи факторів, які доповнюють тренування і змагання і оптимізують їх ефект відноситься система відновлення. У загальний комплекс відновлення входять педагогічні, психологічні та медичні засоби.

Педагогічні засоби найбільш природні і найбільш важливі, оскільки вони багато в чому визначають ефективність спеціальних засобів відновлення. До них належать: адекватність застосовуваних навантажень, раціональне співвідношення загальної і спеціальної підготовки, роботи і відпочинку в мікро-, мезо - та макроструктурах циклу тренування, варіювання і хвилеподібність динаміки навантажень, використання ефекту перемикань, створення необхідного емоційного фону, індивідуалізація тренувального процесу і т.п.

Психологічні засоби повинні бути спрямовані на забезпечення необхідного психологічного клімату в спортивному колективі, обліку

індивідуальних особливостей спортсмена і його сумісності в колективі. Одночасно з цим повинні застосовуватися спеціальні прийоми регуляції психічних станів: психорегулююче та аутогенне тренування, прийоми м'язової релаксації, використання медикаментозних засобів і т.п.

До *медичних засобів* відновлення відносяться: раціональне харчування, вітамінізація, фізичні фактори (масаж, аэронізація, електро-, світло- та теплолікування, гідро- і бальнеопроцедури), рослинні та фармакологічні засоби і т.п.

Підвищена увага приділяється харчуванню, як засобу відновлення, а також до додаткових форм (вітаміни і вітамінні комплекси, поживні суміші і напої, продукти підвищеної біологічної цінності).

Узагальнення спеціальної літератури, вивчення передового світового досвіду, опитування провідних фахівців дозволяють виділити в зовнішньому середовищі чинники опосередковуваного і прямого впливу, що впливають на ефективність процесу підготовки в сучасному спорті вищих досягнень.

Таблиця 3.1

Позатренувальні і позазмагальні чинники,
що впливають на результативність змагань і тренування

Чинники опосередковуваного впливу	*Чинники прямого впливу*
1.Роль і місце спорту в суспільстві	1.Організаційне та матеріально-технічне забезпечення
2.Рівень загального науково-технічного прогресу	2.Медичне і наукове забезпечення
3.Развиток економіки	3.Рівень підготовки спортивних кадрів

У свою чергу, фактори непрямого впливу можуть бути поділені на загальні та спеціальні, а прямого – на базові, а також пов'язані з тренувальною або змагальною діяльністю.

До *загальних факторів непрямого впливу* відносяться:

- соціально-політична стабільність у країні, консолідація суспільства, рівень національної самосвідомості;
- рівень розвитку і стану економіки, внутрішній валовий продукт, життєвий рівень населення;

- чисельність населення і особливості «вікової піраміди», співвідношення сільського і міського населення;
- ступінь урбанізації країни;
- стан здоров'я населення, ефективність системи охорони здоров'я;
- ставлення до спорту керівників країни, їх роль у розвитку фізичного виховання населення, масового спорту та спорту вищих досягнень;
- ставлення до спорту вищих досягнень населення країни.

Зазначені фактори зовнішнього середовища створюють ту основу, на якій тільки й може ефективно розвиватися система спорту вищих досягнень та олімпійської підготовки. Наприклад, роль керівників країни проявляється в наступному:

- ставлення до спорту вищих досягнень, демонстрації його значущості в соціальному житті суспільства і ролі досягнень на світовій спортивній арені;
- ставлення до фізичного виховання населення, особливо молоді, популяризації здорового способу життя;
- просуванні ефективних для розвитку спорту законодавчих актів і нормативних документів;
- формуванні ефективної моделі та шляхів розвитку спорту вищих досягнень;
- фінансування спорту вищих досягнень, дитячо-юнацького та резервного спорту;
- розвитку матеріальної бази спорту вищих досягнень та дитячо-юнацького спорту;
- залучення в країну великих і популярних міжнародних змагань.

Урбанізація країни забезпечує більший доступ перспективних юних спортсменів до умов, характерних для ефективної підготовки, – послуг кваліфікованих тренерів, сучасним спортивним спорудам, ефективним організаційним формам підготовки, допомоги спортивної науки та медицини та ін.

Аналогічна ситуація і з іншими факторами. Наприклад, недостатня політична стабільність в країні, роз'єднаність суспільства, низький рівень економіки природно виводить спорт вищих досягнень в малозначиму сферу діяльності, не залучає необхідної уваги, фінансовану за залишковим принципом і т.п. Це негативним чином позначається на якості підготовки спортсменів, які не мають доступу

до всього комплексу необхідних послуг і знаходяться в стані емоційної напруги і життєвої нестабільності.

До *спеціальних факторів непрямого впливу* відносяться:

- історичні традиції та досягнення в спорті;
- наявність в країні видатних спортсменів, що досягли успіхів на найбільших міжнародних змаганнях;
- законодавство в галузі спорту;
- організаційно-управлінські основи спорту вищих досягнень та олімпійської підготовки;
- місце і зміст фізичного виховання в системі освіти;
- наявність інфраструктури для розвитку дитячо-юнацького спорту та спорту вищих досягнень, політика щодо її розвитку;
- система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців (тренерів, менеджерів, дієтологів, психологів, лікарів та ін.) для системи спорту;
- стан спортивної науки та наявність науково-дослідних організацій (інститутів, лабораторій, центрів);
- проведення в країні великих і популярних міжнародних змагань;
- висвітлення спортивних подій, стану і розвитку спорту в засобах масової інформації.

Всі ці фактори відображають рівень розвитку і відповідність спортивної галузі сучасним вимогам.

До *базових факторів прямого впливу* відносяться:

- організаційне та програмно-нормативне забезпечення підготовки;
- єдність процесів підготовки на місцевому, регіональному, національному та міжнародному рівнях;
- стан і оснащення спортивних споруд, наявність сучасного тренажерного і діагностичного устаткування;
- наявність сучасних спеціалізованих і комплексних тренувальних центрів;
- структурування спортивної кар’єри, усвідомлене утримання її етапів;
- умови для переходу від масового спорту (етап початкової підготовки) до спеціалізованого, від юнацького до спорту дорослих, зі шкільного спорту – до спорту вищих досягнень;

- соціальну напругу, пов’язану зі способом життя, матеріальним і соціальним становищем, життєвими перспективами;
- мікроклімат і взаємини в групі підтримки (батьки, друзі, вболівальники, товариші по команді);
- науково-методичне та медичне, а також фінансове забезпечення процесу підготовки та змагальної діяльності;
- місце занять спортом в способі життя, зв’язок з навчанням, роботою, кар’єрні перспективи;
- наявність необхідної кількості змагань і можливості участі в них;
- наявність моральних і матеріальних стимулів.

Облік цих факторів забезпечує різнобічність і планомірність системи підготовки, її відповідність закономірностям становлення вищої спортивної майстерності, мотивацію і психічну стійкість спортсменів, профілактику захворювань і травм, використання ефективних організаційних форм підготовки.

Можливості кожного з факторів пов’язані з науково-організаційною розробкою і впровадженням у практику ряду умов, кожне з яких здатне вплинути на ефективність підготовки. Наприклад, коли ставиться завдання забезпечення ефективної підготовки спортсменів до Олімпійських ігор, в числі найважливіших умов виявляються:

- координація діяльності всіх організацій (НОК, національні федерації, органи державного управління спортом, спортивні організації, органи територіального управління та ін.) і підпорядкування їх діяльності ефективної олімпійської підготовки;
- формування єдиного органу управління системою олімпійської підготовки з наданням йому фінансових ресурсів і всього комплексу повноважень у сфері олімпійської підготовки;
- стратегічне планування підготовки спортсменів з підпорядкуванням її змісту виключно завданню планомірної підготовки до головних змагань – Олімпійських ігор;
- виконання інших завдань (участь у різних змаганнях, що проводяться по лінії різних міжнародних, регіональних і національних організацій) вирішується строго в руслі раціональної підготовки до головних змагань;
- виділення стратегічних видів спорту, які за рівнем розвитку, матеріальною базою, кадрового забезпечення, попередніми

досягненнями, наявності спортсменів високого класу та ін. мають приблизні можливості для ефективної підготовки і досягнення успіхів на Олімпійських іграх;

- формування елітної групи спортсменів, здатних досягти заданого результату в головних змаганнях, і створення їм умов на рівні вищих міжнародних стандартів;
- недопущення до складу елітної групи спортсменів, які за висновками експертів не можуть претендувати на успішний виступ;
- залучення в формування та реалізацію системи олімпійської підготовки незалежних експертів високої кваліфікації, провідних тренерів і спортсменів.

Навколишнє середовище прямого впливу, що пов'язано *з тренувальним процесом*, включає наступні фактори:

- умови життя, матеріальні можливості, життєві перспективи;
- зв'язок тренувального процесу з навчанням, роботою;
- наявність сучасних споруд для повноцінного тренувального процесу;
- наявність спортивної форми, інвентарю, тренажерів і ін.;
- кваліфікація тренерів та інших фахівців, узгодженість їх рекомендацій;
- напруга в емоційній і психічній сферах, що пов'язано з процесом підготовки;
- умови для поєднання колективної та індивідуальної форм роботи;
- наявність апаратури для оперативного контролю за станом спортсмена і корекції тренувального процесу;
- можливість користуватися послугами дієтологів, психологів, фізіологів та інших фахівців;
- якість харчування, використання харчових добавок, фармакологічних засобів;
- наявність відновлювальних і стимулюючих ефективність тренувального процесу засобів;
- впевненість в об'єктивності і коректну поведінку антидопінгових служб;
- мікроклімат в тренувальній групі, взаємовідносини між спортсменами, а також між спортсменами, тренерами та іншими фахівцями;

- профілактика травм і захворювань, умови для їх лікування і посттравматичної реабілітації;
- освітнє та інформаційне забезпечення підготовки.

Будь-який з цих факторів є значущим для ефективності підготовки спортсменів, а їх сукупний вплив є вирішальним у забезпеченні максимальної реалізації задатків спортсмена і можливостей сучасної методики становлення різних складових техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

Реалізація можливостей кожного з цих факторів вимагає серйозного аналізу, що спирається на наукові дані і позитивний досвід практики. Наприклад, здатність тренера створити навколишнє середовище, стимулюючу спортсмена на напружене і усвідомлене тренування є суттєвою складовою підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Важливо відзначити, що до тренерів, які працюють зі спортсменами різного рівня, в цьому відношенні пред'являються різні вимоги. Зокрема, дослідження показують, що тренери, які успішно працюють з дітьми, рідко є хорошими експертами в області спортивного тренування. Однак вони добре знають психологію дітей, створюють в тренуванні безпечну, прихильну і схвальну середу, дозволяючи дітям весело проводити час. З ростом майстерності спортсменів вимоги до успішних тренерів змінюються.

Тренери, що працюють з кваліфікованими спортсменами повинні вміти максимально ефективно використовувати тренувальний час, відрізнятися точністю в оцінках і рекомендаціях, обґрунтованістю прийнятих рішень і наполегливістю в їх реалізації, вміти налагодити взаєморозуміння і атмосферу довіри зі спортсменами та фахівцями, стимулювати їх до творчої діяльності.

До факторів *навколишнього середовища прямого впливу*, пов'язаних *зі змагальною діяльністю* слід віднести:

- місця проведення змагань;
- кліматичні і погодні умови місць змагань;
- стан спортивних споруд;
- умови проживання, особливості харчування;
- умови для відпочинку і відновлення;
- транспортне обслуговування;
- захворювання, травми;
- негативна інформація в ЗМІ, загострену увагу журналістів;

- перфекціонізм відносно команди і окремого спортсмена;
- взаємини спортсмена з тренерами, керівниками та іншими фахівцями.

Ігнорування цими факторами може зробити негативний вплив на настрій, самопочуття, працездатність, рівень мотивації і в цілому на спортивний результат. Негативний вплив кожного з них в умовах гострої конкуренції, що характерно для сучасного спорту, може не тільки привести до невдачі в конкретних змаганнях, а й краху всієї спортивної кар'єри, так як значна частина спортсменів – учасників Олімпійських ігор в спортивному житті має можливість брати участь у змаганнях цього рівня всього лише один раз. Тому діяльність самого спортсмена, тренера, всього персоналу спортсмена і команди повинна бути побудована з урахуванням цих факторів, забезпечувати усунення або мінімізацію їх можливого негативного впливу.

Для сучасної системи підготовки та змагальної діяльності спортсменів вищої кваліфікації характерна постійно зростаюча значущість численних факторів, здатних зробити істотний вплив на якість процесу підготовки та результативність спортсменів в змаганнях.

Вивчення і систематизація численних факторів, що впливають на ефективність підготовки, а також формування зовнішнього середовища, що забезпечує повноцінний процес підготовки і змагальної діяльності, є необхідною умовою досягнення успіхів спортсменів на сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень в умовах різко зростаючої конкуренції на світовій і олімпійської спортивних аренах.

7. Розкрити основні риси спортивного тренування, його мету та головні завдання.

Слово «тренування» в загальному слововживанні застосовується в різних значеннях. Фізіологи праці під тренуванням розуміють всі фізичні навантаження, які викликають функціональне або морфологічне пристосування і зміну організму і тим самим підвищення його працездатності. У цьому сенсі може і фізична праця, наприклад, придбати характер тренування і викликати тренувальні адаптації.

Повторення, спрямовані на вдосконалення рухових дій, фізіологи називають вправою, а результат підвищення працездатності – тренованістю.

У більш широкому плані термін «тренування» застосовують у даний час як визначення будь-якої організованої підготовки, цілеспрямовано спрямованої на швидке підвищення фізичної, психічної, розумової або моторно-технічної працездатності людини.

В області спорту мова йде про спортивне тренування, під яким, як правило, мають на увазі підготовку спортсменів для досягнення високих і найвищих (рекордних) спортивних результатів. У даний час це поняття застосовується як у вузькому, так і в широкому сенсі. Так, під спортивним тренуванням у вузькому сенсі розуміють фізичну, техніко-тактичну і морально-вольову підготовку спортсмена, що здійснюється за допомогою фізичних вправ. У цьому ж сенсі спортивне тренування можна уявити – як «спеціалізований процес фізичного вдосконалення людини; процес цей здійснюється на основі виховання і освіти в повній відповідності із загальною метою виховання, а його зміст полягає в планомірній підготовці до високих спортивних результатів в обраному виді спорту».

Це тлумачення поняття знаходить своє вираження в термінах «тренування витривалості», «силове тренування», «метод тренування», «інтервальне тренування», «стан тренованості» і т.п.

Спортивне тренування в широкому сенсі характеризується як увесь планомірний процес підготовки спортсменів до високих і рекордних спортивних досягнень.

Спортивне тренування – це керований по науковим, особливо педагогічним, принципам процес спортивного вдосконалення, мета якого (процесу) – через планомірний і систематичний вплив на можливості і підготовленість спортсмена привести його до високих і рекордних результатів у будь-якому виді спорту або його різновиди.

Удосконалення спортсмена в процесі тренування, яке постійно має розглядатися і організовуватися в аспекті єдності освіти і виховання, здійснюється в різних формах і різними засобами. Головна форма – це фізичне навантаження за допомогою фізичних вправ (тренування у вузькому сенсі і змагання). Крім того, необхідні для повноцінної спортивної підготовки форми і засоби – це в першу чергу: теоретичне навчання з метою повідомлення спортивно-технічних, тактичних, тренувально-методичних знань і розвитку розумових здібностей; цілеспрямовані спостереження на змаганнях, а також різноманітні обговорення і наради в тренувальній групі, які служать переважно для аналізу і оцінки тренування і змагань. Більш того, різноманітні позатренувальні форми і засоби своїм освітнім і виховним

змістом, сприяють формуванню особистості і тим самим опосередковано підвищенню спортивних досягнень. Це відноситься, перш за все до самостійної роботи зі спортивної книгою, лекцій і дискусій на політичні та етичні теми, спортивних публічних дискусій, освіти та виховання в сім'ї, в школі і в інших навчально-виховних закладах, відвідування театру і концертів, демонстрації кінофільмів і т.п.

Мета спортивного тренування полягає в підготовці спортсменів до найвищих спортивних досягнень. У ході вирішення завдань, що випливають з цієї мети, робиться істотний внесок у розвиток особистості, особливо у вихованні свідомості спортсменів, для чого використовуються всі наявні в тренувальному процесі можливості. Високі фізичні, психічні та інтелектуальні вимоги, що пред'являються до спортсмена в процесі тренування, розвивають здібності, навички і якості, які дуже корисні для суспільно-виробничої діяльності і готовності до оборони. Тим самим спортивне тренування вносить цінний внесок у підготовку підростаючого покоління до життя в суспільстві. Вона являє собою найбільш дієву форму фізичного вдосконалення людини.

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, які вирішуються в процесі спортивного тренування, такі:

- засвоєння техніки і тактики обраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей систем організму, що несуть основне навантаження в даному виді спорту;
- виховання належних моральних і фізичних якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення і прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсменів.

Спортивне тренування характеризують деякі відмінні риси, які можна визначити таким чином:

• *Тренування завжди спрямовано на досягнення індивідуально можливого вищого результату в одному виді спорту або спортивній дисципліні.* Постійно зростаючий міжнародний рівень спортивних результатів не дає вже тепер можливості навіть великому таланту готуватися до вищих досягнень одночасно з кількох видів спорту. Це не виключає того, що в тренування можна включати і інші види спорту, але лише як допоміжні.

Спеціалізацію в одному виді або різновиду спорту не потрібно ототожнювати з однобічністю в підготовці. У поєднанні з обраним видом спорту в тренуванні потрібно застосовувати різноманітні спеціальні і загально-розвиваючі вправи. Однак ці вправи повинні опосередковано або безпосередньо сприяти підвищенню результатів в обраному виді спорту. Тому доцільність застосування кожної окремої вправи повинна бути точно визначена. Це відноситься також до всіх нормативів, які представляють собою конкретну мету тренування.

Принцип всебічності, прийнятий у фізичному вихованні, таким чином, не відміняється, але уточнюється в сенсі постановки мети у великому спорті.

• *Спортивне тренування – це у високій ступені індивідуалізований процес підготовки*. Спортивний результат складається з численних компонентів, які у різних спортсменів можуть досить по-різному проявлятися, навіть якщо їх результати на змаганнях приблизно збігаються. Наприклад, тимчасово можуть компенсуватися: нестача в силі – кращою технікою, недостатня здатність до спурту – перевагою витривалості, технічне відставання – особливої змобілізованістю. У гострій боротьбі за міжнародні перемоги і рекорди успіх або поразка у вирішальній мірі залежить найчастіше від декількох сантиметрів або часток секунди. Тому величезне значення має точне виявлення індивідуальних резервів і вміння повністю їх мобілізувати.

Це буде тим краще вдаватися, ніж ясніше будуть розпізнані індивідуальні особливості спортсменів, їх сильні і слабкі сторони.

Сказане не вимагає, щоб спортсмен обов’язково тренувався в одиночку. Тренування в групі не тільки, як правило, більш економне, воно також складає важливу умову виховання колективу і створює необхідну емоційну основу для мобілізації резервів підвищення результатів. Однак і в груповому тренуванні в достатній мірі повинні враховуватися індивідуальні особливості спортсменів. Це переважно відноситься до дозування впливів і до доцільного вибору тренувальних

засобів і методів. Що стосується організаційних форм тренування, то треба дотримуватися принципу: тренувати спортсменів по можливості колективно і, наскільки це потрібно, індивідуально. Зрозуміло, і при розробці планів групового тренування важливо враховувати в необхідній мірі індивідуальні особливості спортсменів.

Щоб використовувати всі психічні та фізичні резерви спортсмена для поліпшення досягнень, в тренуванні слід застосовувати високі навантаження. Для цього необхідно пристосувати спосіб життя спортсменів до вимог діяльності у великому спорті і так його організувати, щоб він оптимально сприяв підвищенню спортивних результатів. Таким чином, спортивне тренування проникає в усі сфери життя спортсмена і в певні періоди його життя може стати домінуючим фактором.

• *Спортивне тренування характеризується планомірністю і систематичністю*. Цим воно суттєво відрізняється від інших чинників, які також впливають на фізичну й спортивну працездатність людини. Тут варто було б в першу чергу назвати гру, яка під впливом сучасних засобів приймає у дітей і молоді все більш «спортивний характер». Проте на відміну від спортивного тренування в ній немає свідомого прагнення до підвищення результатів.

Планомірність спортивного тренування знаходить своє вираження в тренувальних планах, які, будучи складені на науковій основі і з урахуванням узагальненого досвіду передової практики, забезпечують систематичне підвищення спортивної працездатності.

• *Яскравою відмінною рисою спортивного тренування є науковість*. Якщо порівняно недавно особливо талановитим спортсменам вдавалося на основі досвіду окремих тренерів домагатися високих, в міжнародному масштабі спортивних, результатів, то в наш час такий шлях безперспективний. Сучасне тренування у великому спорті будується на громадських та природничих знаннях. У вихованні необхідно повною мірою використовувати і застосовувати наукові дані педагогіки. Для теоретичного насичення і методичного оформлення тренування велике значення мають: спортивна психологія, спортивна медицина, біомеханіка, біохімія, спортивні наукові дисципліни, а також наука про управління, соціологія, математика, фізіологія і ін. Для забезпечення науковості тренування необхідно також бути в курсі досвіду найбільш успішно працюючих тренерів і спортсменів, узагальнювати цей досвід і творчо використовувати відповідно до специфічних умов цього виду спорту.

• *Як і для будь-якого іншого педагогічного процесу, для спортивного тренування характерно єдність освіти і виховання*. Тренеру особливо важливо добре розібратися в існуючому взаємозв'язку між здатністю до досягнень і готовністю до них, свідомо і послідовно цим взаємозв'язком користуватися.

Здатність до спортивних досягнень залежить в першу чергу від спортивних можливостей і готовності до досягнень. Спортивні можливості визначаються фізичними, спортивно-технічними і тактичними здібностями, знаннями і досвідом спортсмена. Готовність до досягнень характеризується ставленням спортсмена до спортивної діяльності і до вимог, що пред'являються тренуванням і змаганням. Готовність до досягнень насамперед включає в себе систему мотивів, яка повинна базуватися на розвинених суспільно корисних засадах, волі та інших якостях особистості.

Істотна передумова розвитку готовності до досягнень – це виховання у спортсменів моралі. Готовність спортсмена до великих напружень, до самовідданого тренування з тим, щоб високими спортивними результатами гідно представляти свою країну, є важливим критерієм його політичної та ідеологічної зрілості.

Всі педагогічні впливи тренера поділяють на освіту і виховання. У тренувальному процесі освіта і виховання спортсмена нерозривно пов'язані. Існуючі між ними взаємні зв'язки необхідно свідомо використовувати.

• *Важлива характерна риса спортивного тренування полягає в керівній ролі тренера при досить високій ступені самостійності спортсменів*. Керівництво тренера поширюється на всі сторони і форми тренування. В області виховання ведуча роль тренера в широкому сенсі полягає в тому, що він крім свого безпосереднього впливу на спортсмена повинен здійснювати тісну співпрацю з усіма іншими особами, які надають на нього виховний вплив, і координувати їх діяльність.

Керівна роль тренера не повинна зводитися до піклування або дріб'язкової опіки. Спортивні рекорди немислимі без самостійного мислення і дій спортсмена, його активності, без творчої співпраці з тренером. Ці якості – обов'язкова передумова успішних виступів у змаганнях.

Робота тренера повинна бути спрямована на те, щоб взаємини тренер-спортсмен у тренуванні юного спортсмена перейшли в справжнє співробітництво, для досягнення рекордних результатів. І

нарешті, тренер повинен піклуватися про те, щоб виховати в спортсменах здатність тренуватися самостійно, що особливо важливо в індивідуальних видах спорту. При цьому, однак, провідна роль тренера не повинна втрачатися, вона повинна лише придбавати відповідні форми.

8. Надати характеристику специфічних принципів спортивної підготовки.

Об'єктивно існуючі закономірності соціального, медико-біологічного і спортивно-педагогічного характеру, що зумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати специфічні принципи підготовки спортсменів.

Ці принципи уявляють собою теоретичні узагальнення, та є основоположними для розробки методичних рекомендацій, що лежать в основі раціонально організованої спільної роботи тренера і спортсмена з побудови системи підготовки до змагальної діяльності.

Розширення науково-методичних основ підготовки спортсменів, організаційні зміни в сфері спорту вищих досягнень, досвід передової спортивної практики вимагають постійного вдосконалення специфічних принципів спортивної підготовки як в напрямку уточнення існуючих, так і в напрямку розробки нових.

До найважливіших принципів, що базуються на міцній науковій основі і які пройшли багаторічну перевірку спортивною практикою, слід віднести:

1. Спрямованість до вищих досягнень;
2. Поглиблену спеціалізацію;
3. Безперервність тренувального процесу;
4. Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
5. Хвилеподібність і варіативність навантажень;
6. Циклічність процесу підготовки;
7. Єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

Принцип «Спрямованість до вищих досягнень»

Закономірності спорту, які виражені в його змагальному початку, націленості спортивної діяльності на досягнення перемоги в змаганнях та встановлення рекорду, висувають в якості одного зі специфічних

принципів спортивного тренування спрямованість до вищих досягнень.

Спрямованість до вищих досягнень реалізується у використанні найбільш ефективних засобів і методів тренування, постійної інтенсифікації тренувального процесу та змагальної діяльності. Саме цей принцип зумовлює і постійне поліпшення спортивного інвентарю та обладнання, умов місць проведення змагань, вдосконалення правил змагань тощо.

Принцип «Поглиблена спеціалізація»

Однією з закономірностей сучасного спорту є неможливість домогтися одночасно однаково високих результатів не тільки в різних видах спорту, але і в різних дисциплінах одного і того ж виду спорту. Тому в спортивному тренуванні необхідно дотримуватися принципу поглибленої спортивної спеціалізації. Реалізація цього принципу вимагає граничної концентрації сил і часу в роботі в певному виді спорту або вузької спеціалізації виду спорту.

Необхідно відзначити, що цей принцип набув особливої актуальності лише в останні десятиліття в зв'язку з виключно високим рівнем спортивних результатів. До цього багато спортсменів успішно поєднували підготовку і участь у змаганнях в різних видах спорту – важкої атлетики та гімнастики, гімнастики та боротьби, плаванні та водному поло, велосипедному та ковзанярському спорті.

Значення принципу поглибленої спеціалізації багато в чому обумовлюється ще однією закономірністю – постійним збільшенням ролі природної обдарованості спортсмена до занять конкретним видом спорту.

Установка на вищі показники реалізується відповідною побудовою спортивного тренування, використанням найбільш дієвих засобів і методів, поглибленою спеціалізацією в обраному виді спорту. Спрямованість до максимуму обумовлює так чи інакше всі відмінні риси спортивного тренування – підвищений рівень навантажень, особливу систему чергування навантажень і відпочинку, яскраво виражену циклічність і т.п.

Ця закономірність спортивного тренування проявляється по різному в залежності від етапів багаторічного спортивного вдосконалення. На перших етапах, коли заняття спортом проводяться в основному за типом загальної підготовки, тренувальний процес не має яскраво виражених рис спортивної спеціалізації – установка на вищі досягнення носить характер далекої перспективи. У міру вікового

формування організму і підвищення рівня тренованості ця установка реалізується в повній мірі до тих пір, поки не почнуть діяти вікові обмеження та інші фактори. Таким чином, загальний принцип прогресування набуває в області спортивної підготовки особливий зміст. Його потрібно розуміти як вимогу для забезпечення максимально можливого ступеня вдосконалення в певному виді спорту. А це означає необхідність поглибленої спеціалізації.

Спортивна спеціалізація характеризується таким розподілом часу і зусиль у процесі спортивної діяльності, яке найбільш сприятливо для вдосконалення в обраному виді спорту, але не є таким для інших видів спорту. У зв'язку з цим при побудові спортивного тренування надзвичайно важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів. Вузька спеціалізація, що проводиться відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена, дає можливість найбільш повно виявити його обдарованість в області спорту і задовольнити спортивні інтереси.

Індивідуалізація вимагає побудову і проведення тренувань спортсменів з урахуванням їх вікових особливостей, здібностей, рівня підготовленості тощо.

Принцип «Безперервність тренувального процесу»

Закономірності становлення різних сторін підготовленості спортсмена (фізичної, технічної, тактичної) і пов'язане з ними розширення функціонального резерву систем організму спортсмена вимагають регулярних тренувальних впливів на протязі тривалого часу. Це висуває необхідність виділення в якості одного зі специфічних принципів спортивного тренування – безперервність тренувального процесу.

Цей принцип характеризується наступними положеннями:

- спортивна підготовка будується як багаторічний цілорічний процес, який гарантує найбільший кумулятивний ефект у напрямку спортивної спеціалізації, всі ланки якого взаємопов'язані, взаємообумовлені і підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів;
- вплив кожного наступного тренувального заняття, мікроциклу, етапу як би нашаровується на результати попередніх, закріплюючи і розвиваючи їх;
- робота і відпочинок у спортивному тренуванні регламентується таким чином, щоб забезпечити оптимальний розвиток якостей і здібностей, що визначають рівень спортивної майстерності в

конкретному виді спорту, інтервал відпочинку між заняттями витримується в межах, що гарантують загальну тенденцію відновлення і підвищення працездатності, причому в рамках тренувальних мезо- і мікроциклів при певних умовах допускається проведення занять на тлі часткового недовідновлення, в силу чого створюється ущільнений режим навантажень і відпочинку;

- гетерохроність (неодночасність) відновлення різних функціональних можливостей організму після тренувальних навантажень і гетерохроність адаптаційних процесів дозволяють тренуватися щодня і не один раз на день без будь-яких явищ перевтоми або перетренування;
- ефект впливів окремих вправ, окремих тренувальних занять або змагань, а також окремих циклів непостійний і залежить від тривалості навантаження, спрямованості та величини.

У зв'язку з цим розрізняють терміновий тренувальний ефект (ТТЕ), поточний тренувальний ефект (ПТЕ) і кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ).

Терміновий тренувальний ефект характеризується процесами, що відбуваються в організмі безпосередньо при виконанні вправ, і тими змінами функціонального стану, які виникають у кінці вправи або заняття. Поточний тренувальний ефект є наслідком виконання вправи, з одного боку, і у відповідь реагуванням систем організму на дану вправу або заняття – з іншого.

Після закінчення вправи або заняття в період подальшого відпочинку починається слідовий процес, який представляє собою фазу відносної нормалізації функціонального стану організму і його працездатності. Залежно від початку повторного навантаження організм може перебувати в стані недостатнього відновлення, повернення до вихідної працездатності або в стані суперкомпенсації, тобто більш високої працездатності, ніж вихідний стан.

При регулярному тренуванні, слідові ефекти кожного тренувального заняття або змагання, постійно накладаючись один на одного, підсумовуються, в результаті чого виникає кумулятивний тренувальний ефект, який не зводиться до ефектів окремих вправ або занять, а являє собою похідне від сукупності різних слідів ефектів і призводить до суттєвих адаптаційних (пристосувальних) змін у стані організму спортсмена, збільшення його функціональних можливостей та спортивної працездатності. Однак такі позитивні зміни в стані підготовленості можливі при правильній побудові спортивного

тренування і через досить тривалий час. Таким чином взаємодії термінового, поточного і кумулятивного тренувальних ефектів забезпечують безперервність процесу спортивного тренування.

Дані положення знаходять різне відображення в практиці підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації.

Принцип «Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень»

Збільшення функціональних можливостей організму закономірно залежить від пропонованих тренувальних і змагальних навантажень. Кожен новий крок на шляху до спортивних досягнень означає і новий рівень тренувальних навантажень. Поступово і неухильно зростають як фізичні навантаження, так і вимоги до технічної, тактичної та психічної підготовленості спортсмена. Для динаміки навантажень у процесі тренування характерно, що вони зростають поступово і в той же час з тенденцією до гранично можливих. Поняття «максимальне навантаження» невірно було б завжди ототожнювати з поняттям «навантаження до відмови», до повного стомлення. Правильно буде сказати, що це навантаження, яке знаходиться на кордоні різних функціональних здібностей організму, але ні в якому разі не виходить за межі його пристосувальних можливостей.

Поступове і максимальне збільшення тренувальних і змагальних навантажень обумовлює прогрес спортивних досягнень. Це забезпечується неухильним підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, поступовим ускладненням вимог, що пред'являються до підготовки спортсмена. Усе це виражається в послідовному виконанні спортсменом таких завдань, які дозволяють йому опанувати все більш складними і досконалими вміннями і руховими навичками.

Поступовість у тренуванні повинна відповідати можливостям і рівню підготовленості спортсмена, особливо юного, забезпечуючи неухильне поступальне зростання його спортивних досягнень.

Закономірності формування адаптації до факторів тренувального впливу і становлення різних складових спортивної майстерності передбачають на кожному новому етапі вдосконалення пред'явлення до організму спортсменів вимог, близьких до межі їх функціональних можливостей, що має вирішальне значення для ефективності протікання пристосувальних процесів.

Ще не до кінця з’ясовані основні закономірності збільшення тренувальних навантажень. Існує думка, що навантаження повинні зростати поступово з року в рік, досягаючи максимальних для кожного спортсмена величин на етапі підготовки до вищих досягнень. Допускається також стрибкоподібне збільшення навантажень, однак це відбувається лише на етапі багаторічної спортивної підготовки. З цією метою на етапах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки у спортсмена повинен бути створений різнобічний функціональний і руховий фундамент. Виділяють наступні напрямки інтенсифікації тренувального процесу:

- збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100-200 до 1300-1500 годин;
- збільшення кількості тренувальних занять протягом тижневого мікроциклу від 2-3 до 15-20 і більше;
- збільшення кількості тренувальних занять протягом одного дня від 1 до 3-4;
- збільшення кількості занять з великими навантаженнями протягом тижневого мікроциклу до 5-7;
- збільшення кількості занять виборчої спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму спортсмена;
- зростання в сумарному обсязі частки роботи в «жорстких» режимах, що сприяють підвищенню спеціальної витривалості;
- використання різного роду технічних засобів і природних факторів, що сприяють додаткової мобілізації функціональних резервів організму спортсменів;
- збільшення обсягу змагальної діяльності.

Розумне використання перерахованих вище можливостей інтенсифікації тренувального процесу дозволяє забезпечити планомірний прогрес і досягнення високих результатів. З іншого боку надмірне збільшення тренувальних навантажень в підлітковому і юнацькому віці може призвести до відносно швидкого вичерпання адаптаційного ресурсу організму, перевтоми і перенапруження.

Принцип «Хвилеподібність і варіативність навантажень»

Хвилеподібна динаміка навантажень характерна для різних структурних одиниць тренувального процесу. При цьому найбільш чітко хвилі навантажень проглядаються у відносно великих його одиницях.

Хвилеподібність навантажень дозволяє виявити в різних структурних одиницях тренувального процесу залежність між обсягом і інтенсивністю роботи, співвідношення роботи різної переважної спрямованості, залежність між періодами напруженого тренування і відносного відновлення, між різними за величиною і спрямованістю навантаженнями окремих тренувальних занять.

Хвилі обсягу тренувальної роботи та її інтенсивність, як правило, протилежно спрямовані. Великі величини обсягу роботи супроводжуються відносно невисокою її інтенсивністю; зростання інтенсивності зі збільшенням частки засобів спеціальної підготовки неминуче тягне за собою зменшення обсягу роботи.

Періоди напруженої роботи і великих навантажень у мезоциклах і мікроциклах чергуються з періодами спаду навантажень, протягом яких створюються умови для відновлення та ефективного протікання адаптаційних процесів.

Прогресуюче підвищення тренувальних навантажень на певних етапах вступає в протиріччя з ходом пристосувальних змін в організмі спортсмена. Це викликає необхідність поряд з відпочинком тимчасово знижувати навантаження, що забезпечує необхідні біологічні перебудови в організмі спортсмена. Тому динаміка тренувальних навантажень не може мати вигляд прямої лінії – вона набуває хвилеподібний характер. Хвилеподібні зміни навантаження характерні як для відносно невеликих відрізків навчально-тренувального процесу, так і для етапів і періодів річного циклу тренування.

Хвилеподібні коливання властиві як динаміці обсягу, так і динаміці інтенсивності навантажень, причому максимальні значення тих і інших параметрів у більшості випадків не збігаються.

Тривалість і ступінь зміни окремих параметрів навантаження в різних фазах її хвилеподібних коливань залежить від:

- абсолютної величини навантажень;
- рівня і темпів розвитку тренованості спортсмена;
- особливостей виду спорту;
- етапів і періодів тренування.

З логіки співвідношень параметрів обсягу та інтенсивності навантажень можна вивести наступні правила, що стосуються їх динаміки в тренуванні:

• чим менше частота та інтенсивність тренувальних занять, тим тривалішим може бути фаза (етап) неухильного наростання навантажень, але ступінь їх приросту кожен раз незначний;

• чим щільніше режим навантажень і відпочинку в тренуванні і чим вище загальна інтенсивність навантажень, тим коротше періоди хвилеподібних коливань в їх динаміці, тим частіше з'являються в ній «хвилі»;

• на етапах особливо значного збільшення сумарного обсягу навантажень (що буває необхідно для забезпечення довготривалих адаптацій морфофункціонального характеру) частка навантажень високої інтенсивності і ступінь його збільшення лімітовані тим більше, чим значніше зростає сумарний обсяг навантажень, і навпаки;

• на етапах особливо значного збільшення сумарної інтенсивності навантажень (що необхідно для прискорення темпів розвитку спеціальної тренованості) їх загальний об'єм лімітовано тим більше, чим значніше зростають відносна і абсолютна інтенсивність.

Таким чином, хвилеподібна зміна тренувальних навантажень дозволяє уникнути протиріч між видами роботи різної переважної спрямованості, обсягом і інтенсивністю тренувальної роботи, процесами втоми і відновлення.

Варіативність навантажень дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, що визначають рівень спортивних досягнень.

Принцип «Циклічність процесу підготовки»

Кожен черговий цикл є частковим повторенням попереднього і одночасно виражає тенденції розвитку тренувального процесу, тобто відрізняється від попереднього оновленим змістом, частковою зміною складу засобів і методів, зростанням тренувальних навантажень і т.п. Від того, наскільки раціонально поєднуються при побудові тренування її повторювані і динамічні риси, у вирішальній мірі залежить його ефективність.

У формі циклів будується весь тренувальний процес – від його елементарних ланок до етапів багаторічного спортивного вдосконалення.

Одним з основних принципів спортивного тренування є циклічність, яке будується в систематичних повторах щодо закінчених структурних одиниць тренувального процесу. Залежно від масштабів часу, в межах яких будується тренувальний процес, розрізняють окреме тренувальне заняття, мікро-, мезо-, макроцикли.

Всі вони складають невід'ємну систему раціональної побудови тренувального процесу.

Розрізняють мікроцикли тривалістю від 2-3 до 7-10 днів; мезоцикли – від 3 до 5-6 тижнів; періоди – від 2-3 тижнів до 4-5 місяців, макроцикли – від 2-4 до 12 місяців і більше.

Керуватися даним принципом – це значить:

- будуючи тренування, виходити з необхідності систематичного повторення основних елементів його змісту і разом з тим послідовно змінювати тренувальні завдання відповідно до логіки чергування фаз, етапів і періодів тренувального процесу;
- вирішуючи проблеми доцільного використання засобів і методів тренування, знаходити їм відповідне місце в структурі тренувальних циклів (бо будь-які тренувальні вправи, засоби і методи, як би вони не були гарні самі по собі, втрачають ефективність, якщо вони застосовані невчасно, не до місця, без урахування особливостей фаз, етапів і періодів тренування);
- нормувати і регулювати тренувальні навантаження стосовно закономірностям зміни фаз, етапів і періодів тренування;
- розглядати будь-який фрагмент тренувального процесу в його взаємозв'язку з більшими і меншими формами циклічної структури тренування, враховуючи, що структура мікроциклів, наприклад, багато в чому визначається їх місцем у структурі середніх циклів, а структура середніх циклів обумовлена, з одного боку, особливостями складових їх мікроциклів, а з іншого – місцем в структурі макроциклу і т.п.;
- при побудові різних циклів тренування слід враховувати як природні біологічні ритми організму, так і ритми, пов'язані з природними явищами.

Побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки і реалізувати його інші принципи: безперервність; єдність загальної та спеціальної підготовки; єдність поступовості збільшення навантаження; хвилеподібність і варіативність навантажень.

Принцип «Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості»

В основі цього принципу лежать закономірності, що відображають структуру, взаємозв'язок і взаємозумовленість змагальної і тренувальної діяльності. В цьому плані необхідно чітко усвідомити субординаційні відносини між змагальною діяльністю та підготовленості:

• змагальної діяльності як інтегральної характеристики підготовленості спортсмена;

• основних компонентів змагальної діяльності (старту, фінішу і т.п.);

• інтегральних якостей, що визначають ефективність дії спортсмена при виконанні основних складових змагальної діяльності.

9. Розкрити основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Продуктивний розвиток теорії підготовки спортсменів багато в чому зумовлюється правильним вибором стратегічних напрямків її подальшого вдосконалення, виявленням резервів, закладених в розробці її різних напрямків. У цьому плані доречно охарактеризувати можливості вдосконалення системи спортивної підготовки в наступних основних напрямках.

Перший напрямок – різкий приріст обсягу тренувальної та змагальної діяльності.

Значення основних показників, що характеризують цю сторону процесу спортивного тренування, в першій половині 90-х років в 2 рази, а в окремих випадках і більше, перевищили дані 60-х років XX ст. Особливо це торкнулося обсягу змагальної діяльності, яка в більшості видів спорту зросла в кілька разів у зв'язку з різким збільшенням кількості змагань, особливо комерційних. Навіть в тих видах спорту, які було прийнято вважати сезонними (велосипедний, ковзанярський, гірськолижний спорт, фігурне катання, футбол, хокей та ін.). В даний час організовується майже цілорічна змагальна діяльність.

Тенденція до подальшого збільшення обсягів тренувальної роботи зберігається. Зокрема, фахівці різних країн рекомендують в найближчі роки збільшити обсяг роботи, що витрачається на підготовку спортсменів високого класу, до 1500-1700 г на рік при 340-360 днями занять і змагань (зараз ці цифри зазвичай не перевищують відповідно 1100-1400 і 300-320). Разом з тим практика підготовки спортивних команд в різних країнах показала, що цей напрямок вдосконалення спортивного тренування в багатьох видах спорту і окремих дисциплінах практично вичерпало свої можливості. Велика кількість спортсменів і цілі команди, надмірно збільшили обсяги тренувальної роботи, не отримали очікуваних результатів; різко зросла кількість випадків перенапруги функціональних систем організму і

травматизму; скоротилися терміни виступу на рівні вищих досягнень в силу виключно високих фізичних і психічних навантажень, вичерпання адаптаційних можливостей організму спортсменів. Надмірні обсяги роботи увійшли в протиріччя з іншими компонентами тренувального навантаження, негативно позначилися на ефективності процесу спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсменів.

Другий напрямок – усунення в 4-літніх олімпійських циклах і річної підготовки, що інтенсивно проявляється в останні роки протиріччя між системою цілеспрямованої підготовки до олімпійських ігор і сформованої в багатьох видах спорту практикою участі в більшій кількості змагань протягом року (в першу чергу, комерційних) з орієнтацією на досягнення найвищих результатів.

Природно, що така практика призводить до істотного зниження ймовірності попадання спортсмена на пік готовності під час головних змагань року. В окремих видах спорту (в першу чергу, в легкій атлетиці), що відрізняються великим календарем комерційних турнірів у другій половині 1990-х – початку 2000-х років, відсоток демонстрації найсильнішими спортсменами кращих результатів року під час чемпіонатів світу та Олімпійських ігор істотно знизився в порівнянні з 70-80-ми роками XX ст. і не перевищує 15-20%. Це призводить до помітного зниження привабливості і авторитету цих найбільших змагань.

Зрозуміло, що мова не може йти про підпорядкування всього календаря змагань виключно завданню підготовки до головних змагань. Необхідно вишукувати такі схеми побудови підготовки в олімпійських та річних циклах, які дозволили б успішно брати участь у великій кількості змагань протягом 8-10 місяців року і одночасно забезпечували б дотримання базових закономірностей планомірної підготовки до головних змагань року. Дослідження останніх років і досвід практики переконливо свідчать про можливість такого підходу.

Третій напрям – розробка методики продовження періоду успішних виступів спортсменів на заключних етапах спортивної кар'єри.

Комерціалізація і професіоналізація олімпійського спорту загострили інтерес до продовження успішної спортивної кар'єри видатних спортсменів. Це призвело до успішних виступів більшої кількості спортсменів в самих різних видах спорту далеко за межами оптимальної вікової зони для досягнення найвищих результатів. З'явилося багато прикладів демонстрації видатних результатів

спортсменами віком 30-35 років і навіть 38-40 років не тільки в спортивних іграх, а й у легкій атлетиці, велосипедному спорті, різних видах єдиноборств та інших видах спорту. Навіть в спортивному плаванні, яке історично було прийнято вважати спортом юних з верхнім віковим кордоном не більше 22-24 років, з'явилася велика кількість видатних 28-32-річних спортсменів, що успішно конкурують зі своїми молодшими суперниками.

Четвертий напрямок – сувора відповідність системи тренування спортсменів високого класу специфічним вимогам обраного для спеціалізації виду спорту.

Це виражається в різкому збільшенні обсягу допоміжної і, особливо, спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи. Загальна підготовка як неспецифічна в її традиційному розумінні перестала відігравати суттєву роль в тренуванні спортсменів високого класу і використовується переважно як засіб активного відпочинку. Вона набуває строго виражений базовий характер, стає тісно взаємозалежної як за завданнями, так і за змістом з допоміжною (полуспеціальною) і спеціальною підготовкою.

Навіть на ранніх етапах багаторічного вдосконалення необхідна суворий взаємозв'язок засобів і методів тренування, співвідношення роботи різної спрямованості з вимогами планованої надалі вузької спеціалізації. Переконливо доведено, що виконання спортсменами в дитячому та підлітковому віці великих обсягів загально підготовчої роботи, що не відповідає вимогам майбутньої спеціалізації, здатне пригнічувати природні задатки юних спортсменів і позбавляти їх можливості досягнення видатних результатів.

П'ятий напрям – максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і здібності кожного конкретного спортсмена при виборі спортивної спеціалізації, розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності та ін.

Це вимагає підвищеної уваги до відбору і орієнтації спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення, розробки індивідуальних програм підготовки, вмілого поєднання індивідуальної та групової форм роботи.

Шостий напрямок – прагнення до строго збалансовану систему тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності і мобілізації функціональних резервів.

В даний час спостерігається надмірне захоплення тренувальними і змагальними навантаженнями, засобами стимуляції працездатності і одночасно недооцінка повноцінного відпочинку, харчування, відновлювальних заходів. Саме тут, особливо в раціональному харчуванні, відповідному не тільки специфіці виду спорту, але і спрямованості навантажень в кожному структурному утворенні тренувального процесу, закладені значні резерви підвищення його ефективності.

Не менш істотно резерви пов'язані і з оптимізацією системи застосування фармакологічних засобів, що забезпечують ефективне протікання адаптаційних і відновних реакцій, профілактику перевтоми і перенапруження функціональних систем, спортивного травматизму і водночас не входить в протиріччя з принципами спортивної етики, антидопінгової політикою МОК і спортивних федерацій. Наукова і практична діяльність в цій сфері виключно ускладнена в останні роки в зв'язку з односторонністю і далеко не завжди відповідає сучасним принципам спортивної підготовки, спортивної медицини та теорії адаптації з політикою Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА).

Сьомий напрямок – відповідність системи підготовки до головних змагань географічних і кліматичних умов місць, в яких планується їх проведення.

Слід завжди пам'ятати, що проведення змагань в умовах жаркого або холодного клімату, середньогір'я, при значній зміні часових поясів здатне найістотнішим чином вплинути на рівень досягнень спортсменів. Облік цих факторів в системі підготовки дозволяє нейтралізувати їх негативний вплив, добитися досягнення найвищих результатів сезону в незвичних кліматичних і географічних умовах.

Восьмий напрямок – розширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання та методичних прийомів, що дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму спортсмена; застосування тренажерів, які забезпечують поєднане вдосконалення різних рухових якостей (наприклад, сили і гнучкості), фізичне і технічне вдосконалення; проведення тренування в умовах середньогір'я і високогір'я, що дозволяє інтенсифікувати процеси адаптації до чинників тренувальної дії, підвищити ефективність безпосередньої підготовки до головних змагань.

Дев'ятий напрямок – орієнтація всієї системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної

діяльності.

Це передбачає не тільки вдосконалення всіх її компонентів, які є значущими на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а й створення відповідного функціонального фундаменту на ранніх етапах багаторічної підготовки. Одночасно слід враховувати, що в структурі змагальної діяльності на рівні вищої спортивної майстерності значущими часто виявляються компоненти, які на ранніх етапах багаторічної підготовки часто випадають з поля зору тренера і спортсмена. При створенні функціонального фундаменту на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки необхідно орієнтуватися на ті складові, які забезпечують успіх на рівні вищих спортивних досягнень.

Десятий напрямок – вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту, так і індивідуальних можливостей спортсменів.

Тут передбачається орієнтація на групові та індивідуальні модельні характеристики змагальної діяльності та підготовленості, відповідну систему підбору і планування засобів педагогічного впливу, контролю і корекції тренувального процесу.

Аналіз показує, що цей напрям, спирається на можливості сучасної діагностичної техніки та інформаційних технологій, в даний час є одним з основних резервів вдосконалення системи спортивного тренування, так як дозволяє створити необхідні умови для раціонального управління станом спортсмена і протіканням адаптаційних змін, що забезпечують відповідність рівня підготовленості структурі змагальної діяльності, що планується, і заданому спортивному результату.

Одинадцятий напрямок – розширення, конкретизація і часткова перебудова знань і практичної діяльності по ряду розділів спортивної підготовки (розвиток рухових якостей, планування навантаження в різних структурних утвореннях, вдосконалення складних елементів спортивної техніки, застосування ергогенних засобів і ін.) в напрямку забезпечення умов для профілактики спортивного травматизму.

Справа в тому, що внаслідок виключно високого рівня тренувальних навантажень сучасного спорту і різкого розширення в останні роки змагальної практики, проблема спортивного травматизму

перетворилася в одну з найбільш гострих в сучасному олімпійському спорті. Спортивні травми ламають кар'єру багатьох талановитих спортсменів – не дозволяють їм повною мірою розкрити свої можливості, істотно вкорочують тривалість виступів на найвищому рівні, призводять до серйозних проблем зі здоров'ям.

Аналіз показує, що більшість травм (близько 70-80%) є наслідком недостатнього рівня знань тренерів і спортсменів в області профілактики спортивного травматизму, низької кваліфікації спортивних лікарів, які, як правило, не мають спеціальної освіти в галузі спортивної медицини. Свій негативний внесок в проблему спортивного травматизму вносить і недосконаліть ряду положень теорії і методики підготовки спортсменів.

Це цілком зрозуміло, якщо проаналізувати розвиток як загальної теорії і методики спортивної підготовки, так і теорії, методики і, особливо, практики підготовки спортсменів в різних видах спорту. Методика розвитку рухових якостей, вдосконалення техніки, планування навантажень, використання позатренувальних і інших чинників, історично розглядалася виключно з позицій забезпечення максимального тренувального ефекту щодо вдосконалення тих чи інших сторін спортивної підготовленості і практично ігнорувала аналіз факторів ризику щодо травм, особливо втомних. В результаті багато положень методики підготовки таять в собі загрозу підвищеного спортивного травматизму. Це особливо стосується методики розвитку гнучкості і швидкісно-силових якостей.

Дванадцятий напрямок – динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на основі постійного вивчення та врахування як загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, так і особливостей розвитку конкретних його видів – зміна правил змагань і умов їх проведення, застосування нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміна значимості різних змагань і ін.

10. Надати характеристику тренувального навантаження і його вплив на підготовку спортсменів.

Проблема навантажень в системі спортивної підготовки як молодих, так і висококваліфікованих спортсменів займає одне з центральних місць, тому що саме навантаження пов'язує в єдине ціле засоби і методи тренування, які використовуються спортсменом, з тими реакціями організму, які вони викликають.

Під тренувальним та змагальним навантаженням зазвичай розуміється додаткова функціональна активність організму щодо рівня спокою або іншого вихідного стану, яку вносить виконанням вправ.

Існує й інше визначення цього терміна.

Навантаження – це вплив фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Тренувальне навантаження не існує само по собі. Воно є функцією м'язової роботи, властивої тренувальній та змагальній діяльності. Саме м'язова робота містить в собі тренувальний потенціал, який викликає з боку організму відповідну функціональну перебудову. В даний час існує цілий ряд класифікацій тренувальних навантажень, автори яких виходять з моторної специфіки видів спорту, енергетики та потужності м'язової роботи, педагогічних завдань, що вирішуються в процесі тренування, впливу на відновлювальні процеси і ефект подальшої роботи, взаємодії роботи різної переважної спрямованості та інших критеріїв.

Навантаженням в фізичних вправах називають величину їх впливу на організм, а також ступінь подоланих при цьому об'єктивних і суб'єктивних труднощів. Перш за все, це кількісна міра впливу фізичних вправ на організм спортсмена. Навантаження пов'язано з витрачанням енергетичних ресурсів організму і з втомою. Втома ж пов'язана з відпочинком, під час якого розгортаються відновлювальні процеси, зумовлені навантаженням. Таким чином, навантаження веде через стомлення до відновлення і підвищення працездатності. Ефект навантаження прямо пропорційний її обсягу і інтенсивності.

Навантаження, що застосовуються в спортивному тренуванні, за своїм характером можуть бути розділені на:

- тренувальні та змагальні,
- специфічні і неспецифічні;
- локальні, часткові і глобальні.

За величиною, на:

- малі;

- середні;
- значні;
- великі.

По спрямованості, на:

- аеробні;
- аеробно-анаеробні;
- анаеробні;
- анаеробні гліколітичні;
- анаеробні алактатні.

Навантаження по спрямованості, сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) або їх компонентів (наприклад, алактатних або лактатних анаеробних можливостей, аеробних можливостей), що удосконалюють координаційну структуру рухів, компоненти психічної підготовленості або тактичної майстерності та ін.

За координаційної складності: виконання вправ в стереотипних умовах, які не потребують значної мобілізації координаційних здібностей, або ж пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності.

По психічній напруженості, що пред'являють різні вимоги до психічних можливостей спортсмена.

Навантаження можуть розрізнятися за належністю до того чи іншого структурного утворення тренувального процесу. Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ або їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів тренування, макроциклів, тренувального року.

Зовнішні та внутрішні характеристики навантаження тісно взаємопов'язані: збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи призводить до посилення зрушень у функціональному стані різних систем і органів, до виникнення і поглиблення процесів стомлення, уповільнення відновних процесів. Однак цей взаємозв'язок проявляється лише в певних межах. Наприклад, при одному і тому же сумарному обсязі роботи, при одній і тій же інтенсивності вплив навантаження на організм спортсмена може бути принципово різним.

При одних і тих же зовнішніх характеристиках внутрішня сторона навантаження може змінюватися під впливом різних причин. Так, виконання однієї і тієї ж роботи в різних функціональних станах призводить до різних реакцій з боку функціональних систем організму.

Виконання роботи, однаковою по потужності і тривалості, в умовах стомлення призводить до різкого збільшення зрушень в діяльності функціональних систем. Зміна умов виконання навантаження (тренування в середньогір'ї), застосування додаткових технічних засобів (дихання через мертвий простір) або методичних прийомів (виконання вправ з затримкою дихання) при одних і тих же зовнішніх параметрах навантаження також можуть привести до значного посилення реакції організму спортсмена.

Співвідношення зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження змінюється в залежності від рівня кваліфікації, підготовленості і функціонального стану спортсмена, його індивідуальних особливостей, характеру взаємодії рухових і вегетативних функцій. Більш того, граничне навантаження, яке припускає різні обсяги та інтенсивність роботи, але яка призводить до відмови від її виконання, викликає у них різну внутрішню реакцію. Проявляється це, як правило, в тому, що у спортсменів високого класу при більш вираженої реакції на граничне навантаження відновлювальні процеси протікають інтенсивніше.

По спрямованості впливу навантаження можуть носити виборчий (переважний) і комплексний характер.

Навантаження виборчого характеру пов'язані з переважним впливом зазвичай на одну функціональну систему, що забезпечує рівень прояву тієї чи іншої якості або здібності; навантаження комплексного характеру впливають на дві або кілька функціональних систем.

Звичайно, строго виборчий вплив на окремий орган або функціональну систему засобами спортивного тренування забезпечити не вдається. Будь-яка рухова дія залучає до роботи найрізноманітніші регуляторні та виконавчі механізми. Слід розрізняти специфічні і неспецифічні навантаження.

Специфічність навантаження визначається його відповідністю головним показникам координаційної структури рухів і особливостям змагальної діяльності. Специфічне навантаження є наслідком застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ. При цьому специфічність вправ зазвичай оцінюють за відповідністю зовнішніх ознак змагальної і тренувальної вправи. При визначенні ступеня специфічності вправ потрібно орієнтуватися не тільки на зовнішню форму рухів, але і на характер їх координаційної структури, особливості функціонування м'язів, вегетативні реакції. Ступінь

специфічності одних і тих же навантажень різна у спортсменів різної кваліфікації.

Більш чіткій систематизації навантажень сприяє також підрозділ їх на тренувальні та змагальні. При оцінці змагальних навантажень необхідно враховувати число змагань і стартів в них. Сучасна змагальна діяльність спортсменів високого класу виключно інтенсивна. Наприклад, бігуни на середні дистанції стартують протягом року 50-60 разів, плавці 120-140. Змагальний період у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних іграх, триває 8 і більше місяців, протягом яких проводяться 60-70 ігор. Тільки в процесі змагань спортсмен може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

11. Розкрити фактори і умови, що визначають тренувальний ефект навантаження.

Тренувальні навантаження визначаються наступними показниками: характером вправ і інтенсивністю роботи при їх виконанні, тривалістю роботи, тривалістю і характером інтервалів відпочинку між окремими вправами, кількістю повторень вправ. Співвідношення цих компонентів в тренувальних навантаженнях визначає величину і спрямованість їх впливу на організм спортсмена.

Характер вправ.

За характером впливу всі вправи можуть бути поділені на три основні групи: загального, часткового і локальної дії. До вправ глобального впливу відносяться ті, при виконанні яких в роботі беруть участь 2/3 загального обсягу м’язів, часткового – від 1/3 до 2/3, локального – до 1/3 всіх м’язів.

За допомогою вправ загального впливу вирішується більшість завдань спортивного тренування, починаючи від підвищення функціональних можливостей окремих систем і органів і закінчуючи досягненням оптимальної координації рухової і вегетативних функцій в умовах змагальної діяльності. Діапазон використання вправ часткової і локальної дії значно вужче. Однак, застосовуючи ці вправи, в ряді випадків можна домогтися зрушень у функціональному стані організму, яких не можна досягти за допомогою вправ загального впливу. Характер вправ, що застосовуються в різних видах спорту, накладає істотний відбиток на формування структурних і функціональних пристосувальних реакцій організму спортсмена.

Інтенсивність роботи.

Інтенсивність роботи в значній мірі визначає величину і спрямованість впливу тренувальних вправ на організм спортсмена. Змінюючи інтенсивність роботи, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших постачальників енергії, в різній мірі інтенсифікувати діяльність функціональних систем, активно впливати на формування основних параметрів спортивної техніки. Інтенсивність роботи тісно взаємопов'язана зі швидкістю циклічного характеру, щільністю спортивних ігор, поєдинків і сутичок в єдиноборствах. Збільшення обсягу дій в одиницю часу, як правило, пов'язане з непропорційним зростанням вимог до функціональних систем, що несе переважне навантаження при виконанні цих дій. Дані про реальну інтенсивність роботи при виконанні різних вправ повинні постійно перебувати в полі зору тренера і спортсмена. Так як навіть незначне, на перший погляд, зниження швидкості пересування або зменшення числа рухових дій в одиницю часу (зниження щільності занять) може обернутися різким зменшенням навантаження на відповідні функціональні системи, зробити ці навантаження неефективними з точки зору підвищення тренованості спортсменів.

Тривалість окремих вправ.

У процесі спортивного тренування використовуються вправи різної тривалості від 3-5 с до 2-3 і більше годин. Вона визначається в кожному конкретному випадку специфікою виду спорту, завданнями, які вирішують окрему вправу або комплекс. Так короткочасні вправи (тривалістю роботи 5-15 с) стимулюють швидкісно-силові можливості, удосконалюючи швидкісну техніку, а тривалі вправи – вміння економно виконувати роботу, підвищують можливості, пов'язані з утилізацією кисню в м'язах, здатності до тривалої роботи в умовах значної мобілізації діяльності систем кровообігу і дихання.

Тривалість і характер інтервалів відпочинку.

Тривалість пауз відпочинку слід планувати з урахуванням періоду відновлення після застосовуваних вправ. Спочатку процеси відновлення йдуть дуже інтенсивно, в міру наближення функціонального стану спортсмена до доробочого, сповільнюються. Тривалість інтервалів відпочинку необхідно планувати залежно від завдань і методу тренування, який використовується. Наприклад, в інтервальному тренуванні, спрямованого переважно на підвищення рівня аеробної продуктивності, слід орієнтуватися на ЧСС. Це

дозволяє викликати в діяльності систем кровообігу і дихання зрушення, які сприяють підвищенню функціональних можливостей м'язів серця. Планування пауз відпочинку виходячи з суб'єктивних відчуттів спортсмена, його готовності до ефективного виконання чергової вправи лежить в основі варіанту інтервального методу, і має назву повторне тренування. При плануванні діяльності відпочинку за показниками працездатності слід розрізняти такі типи інтервалів:

- Повні інтервали – тривалість пауз відпочинку гарантує відновлення працездатності до початку чергової вправи;
- Неповні інтервали – вправа виконується повторно в момент, коли працездатність хоча ще і не відновилася, але вже близька до робочого рівня (60-70% часу, необхідного для відновлення працездатності);
- Скорочені інтервали – повторне виконання вправи, що проходить в фазі значно зниженої працездатності;
- Подовжені інтервали – вправи повторюються через проміжок часу, що в 1,5-2 рази перевищують діяльність відновлення працездатності.

За характером відпочинок між окремими вправами може бути активним і пасивним. При пасивному відпочинку спортсмен не виконує ніякої роботи, при активному – заповнює паузи додатковою діяльністю. Ефект активного відпочинку залежить перш за все від характеру стомлення: він не виявляється при легкій попередній роботі і поступово зростає зі збільшенням її інтенсивності. Малоінтенсивна робота в паузах надає тим більш позитивний вплив, чим вище була інтенсивність попередніх вправ.

Число повторень вправ (тривалість роботи).

Число повторень вправ в рамках того або іншого методу тренування впливає як на величину навантаження, так і на характер реакції організму на виконану тренувальну роботу, а внаслідок цього і на її спрямованість.

Особливості впливу тренувальних навантажень на організм спортсменів.

Управління специфічністю тренувальної дії навантаження – єдиний шлях до підвищення ефективності системи тренування спортсменів високого класу.

Для того щоб вибрати оптимальний варіант тренувального навантаження, який відповідав би даному етапу тренування, необхідно попередньо оцінити його ефективність.

При оцінці слід виходити з характеристик, що визначають, переважно, якісну і кількісну міру впливу тренувального навантаження на організм спортсмена, таких, як її зміст, обсяг, інтенсивність і організація. Під змістом спортивного тренування розуміється склад тренувальних засобів.

Фіксація обсягу навантаження полягає, перш за все, в систематичному і тривалому порушенні гомеостазу організму, стимулює мобілізацію його енергетичних ресурсів і пластичного резерву. Функція обсягу може бути правильно визначена в тому випадку, якщо береться до уваги величина навантаження, його тривалість та інтенсивність.

Інтенсивність тренувального навантаження – це критерій сили її впливу на організм або міра напруги тренувальної роботи. Інтенсивність регулюється величиною (силою) тренує потенціалу засобів, що використовуються, частотою їх застосування, інтервалами відпочинку між повторними навантаженнями. Підвищення інтенсивності тренувального навантаження допускається на певних етапах підготовки і тільки після попередньої підготовки на основі об'ємного низкоінтенсивного навантаження. У систему організації тренувального навантаження входить співвідношення засобів загальної, спеціальної та технічної підготовок, в строгому узгодженні з часом етапу підготовки.

В теорії і методиці спорту тренувальне навантаження – це зазвичай кількісна міра виконаної тренувальної роботи. Прийнято розрізняти поняття: зовнішнє, внутрішнє і психологічне навантаження.

Також виділяють такі навантаженя:

- надмірно великі (близькограничні);
- підтримуючі (недостатні для забезпечення подальшого зростання, але достатні, щоб уникнути зворотного розвитку тренованості);
- відновлюючі (недостатні для підтримки належного рівня, але прискорюють відновлення);
- малі, що не роблять помітного фізіологічного ефекту.

Для розширення уявлення про зовнішню і внутрішню сторону навантажень були введені такі поняття, як тренувальний потенціал (ТП) навантаження і його тренувальний ефект (ТЕ). Тренувальний потенціал навантаження включає присутність в його складі не тільки відповідних, але і які перевищують змагальні умови за значеннями максимуму зусиль, часу його розвитку і потужності метаболічних

процесів, що забезпечують працездатність спортсменів.

Результати впливу навантаження виражаються в її сумарному тренувальному ефекті, який оцінюється, перш за все, за величиною змін стану спортсмена. В цілому це зводиться до лінійного подання і підсумовування тренувальних впливів: (терміновий ТЕ; відставлений ТЕ; кумулятивний ТЕ.)

Терміновий тренувальний ефект – це поточна форма реакції організму на фізичне навантаження.

Відставлений тренувальний ефект – це зміна стану організму, що спостерігається після тренувального заняття.

Кумулятивний тренувальний ефект – результат послідовного підсумовування організмом всіх ТЕ, створюваних в ході тренувального процесу.

Під впливом фізичного навантаження в організмі відбуваються зміни. Спортивне тренування фактично є засобом зміни умов існування організму, покликаним досягти в ньому певних адаптаційних змін. Фізіологічний сенс адаптації організму до зовнішніх і внутрішніх дій полягає в підтримці гомеостазу і відповідно, життєздатності організму практично в будь-яких умовах, на які він в змозі адекватно реагувати.

Кількісні і якісні відповіді організму на зміни середовища залежать, перш за все, від його вихідного стану, сили і специфічних якостей зміни середовища (впливу).

Початковий стан спортсмена обумовлено, з одного боку, його генетичним потенціалом, з іншого – реалізацією даного потенціалу в залежності від попередніх умов його життєдіяльності (що включають, в тому числі, і спрямованість тренувальних навантажень, які застосовувалися раніше).

Оцінювати початковий стан слід не тільки на початку будь-якого етапу підготовки, а й перед кожним тренувальним заняттям і протягом нього, для визначення рівня і спрямованості змін, що відбуваються в процесі тренування, і подальшого планування і корекції навчально-тренувального процесу.

Одним із завдань є вибір форми побудови навчально-тренувального заняття з організаційною ознакою (комплексної і виборчої спрямованості). Поширеною формою побудови тренування є комплексна, яка передбачає одночасне і паралельне рішення цілого ряду тренувальних завдань і використання навантажень переважної спрямованості. Комплексна форма, в залежності від завдань і етапу

підготовки, має свої позитивні і негативні сторони. Так, об'ємні комплексні навантаження, що передбачають одночасне вдосконалення спортивної техніки і спеціальної фізичної підготовленості, можуть привести до спільного функціональному стомлення. Але, якщо вищевказані обсяги робіт будуть мати якийсь переважний вплив, то цього можливо уникнути.

12. Розкрити зміст, обсяг та організацію тренувального навантаження.

Щоб з безлічі можливих варіантів тренувального навантаження вибрати оптимальний, необхідно попередньо оцінити його ефективність. При цьому доцільно виходити з характеристик, які переважно визначають якісну і кількісну міру впливу тренувального навантаження на організм спортсмена, таких, як її зміст, обсяг і організація (таблиця 3.2). Ступінь надійності передбачення ефекту, що вносить кожна з цих характеристик, має вирішальне значення для успіху тренування.

Таблиця 3.2

Критерії навантаження

Тренувальне навантаження		
Зміст	Обсяг	Організація
1. Специфічність 2. Тренувальний потенціал	1. Величина 2. Інтенсивність 3. Тривалість	1. Розподіл 2. Взаємозв'язок

Зміст навантаження

Програмування тренувального процесу починається з визначення його змісту, тобто складу засобів, які обираються на підставі попередньої оцінки за двома критеріями – специфічності тренувального впливу і тренувального потенціалу.

Специфічність тренувальної дії засобів – це ступінь відповідності засобів умовам змагальної діяльності, як в руховій структурі, так і в режимі роботи моторного апарату і в механізмі його енергозабезпечення.

На підставі цього критерію прийнято виділяти засоби спеціальної та загальної фізичної підготовки (СФП і ЗФП). Засоби СФП переважно забезпечують підвищення рівня спеціальної працездатності організму. Засоби ЗФП використовуються для загального фізичного розвитку спортсмена, активізації відновлювальних процесів в організмі після

об’ємного або інтенсивного навантаження, а також для створення ефекту перемикання від одного виду роботи до іншого.

Тренувальний потенціал навантаження – це сила впливу навантаження на стан спортсмена.

Чим вище тренувальний потенціал навантаження по відношенню до поточного стану спортсмена, тим вище ймовірність підвищення рівня спеціальної працездатності спортсмена. З ростом цього рівня тренувальний потенціал застосовуваних засобів знижується, тому важливо постійно його підтримувати за рахунок введення в тренування більш ефективних засобів.

Засоби СФП слід вводити в тренування з певною послідовністю, поступово підвищуючи абсолютну силу тренувальних дій на організм і дотримуючись при цьому логічної спадкоємності, відповідно до якої попередні засоби забезпечують сприятливі умови для використання наступних.

Правильно оцінити тренувальний потенціал обраного навантаження і тим самим забезпечити той його тренувальний ефект, який об’єктивно необхідний на конкретному етапі підготовки – одна з головних вимог до планування тренування.

Обсяг тренувального навантаження.

Обсяг тренувального навантаження характеризує переважно кількісну сторону тренувальних дій на організм спортсмена і грає важливу роль в процесі його тривалої адаптації до напруженої м’язової роботі.

Функція обсягу навантаження полягає, перш за все, в систематичному і тривалому порушенні сталості внутрішніх відносин організму, стимулює мобілізацію його енергетичних ресурсів і пластичного резерву. Це основна умова для переходу термінових (специфічних) реакцій, що викликаються окремими порціями тренувальних дій, до загальних пристосувальних реакцій і потім до розвитку довгострокової адаптації, в основі якої лежать стійкі морфофункціональні перебудови організму. Тому в кожному річному циклі спортсмен повинен пройти через великі обсяги навантаження, що забезпечують як підвищення рівня його спеціальної працездатності, так і тривалість його збереження.

Величина обсягу навантаження – це кількісна міра виконаного (або запланованого) тренувального навантаження тієї чи іншої переважної спрямованості, що відноситься до конкретного мікроциклі, етапу (періоду) або річного циклу в цілому.

Величина обсягу навантаження визначається, перш за все, кваліфікацією спортсмена. Чим вона вища, тим більше величини річного обсягу навантаження і тієї його частини, яке припадає на кожен етап підготовки. З ростом кваліфікації спортсменів (а також в рамках чотирирічного циклу) величина, а отже, і співвідношення обсягів навантаження різної переважної спрямованості змінюються, як правило, у бік збільшення частки спеціалізованих навантажень.

Цю величину слід визначати виходячи із загальної стратегічної концепції побудови тренування в річному циклі і принципів раціональної організації тренувального навантаження різної переважної спрямованості.

Інтенсивність тренувального навантаження – це критерій сили і специфічності впливу навантаження на організм або міра напруженості тренувальної роботи.

Інтенсивність регулюється величиною (силою) тренувального потенціалу засобів, які використовуються, частотою їх застосування, інтервалом між повторним застосуванням засобів або тренувальних занять, а також ставленням величини обсягу навантаження до часу його реалізації. Останній критерій має особливо важливе значення для програмування тренування в рамках тривалих періодів, оскільки він враховує ступінь концентрації навантаження щодо часу. Інтенсифікація тренувального навантаження допускається на певних етапах річного циклу і тільки після попередньої підготовки на основі об’ємного низькоінтенсивного навантаження.

Тривалість тренувального навантаження – надзвичайно важливий критерій обсягу, що робить істотний вплив на динаміку стану спортсмена і є тим параметром навантаження, в якому ймовірність помилки особливо велика.

Тривалість застосування систематичних тренувальних впливів (загальний обсяг навантаження) має певну межу, що виходить із ємності ПАР (поточний адаптаційний резерв) організму. У тривалості застосування спеціалізованої частки навантаження, переважно спрямованої на вдосконалення механізмів, відповідальних за максимальну і вибухову силу м’язів, аеробну і анаеробну продуктивність, також існує доцільний межа. За цією межею навантаження вже не має розвиваючого ефекту і тягне непотрібні витрати часу і енергії спортсмена. Для програмування тренування важливо має уявлення про оптимальну тривалість застосування навантажень тієї чи іншої переважної спрямованості, а також про темп

приросту відповідних показників.

Організація тренувального навантаження

Організація тренувального навантаження означає таке його впорядкування в рамках конкретного часу (етапу, періоду), яке забезпечує заплановану динаміку стану і досягнення заданого рівня СФП спортсмена. В основі такого впорядкування повинно лежати досягнення позитивного кумулятивного тренувального ефекту навантажень різної переважної спрямованості. При цьому необхідно дотримуватися головної умови – збереження тренувального потенціалу навантажень.

Організація тренувального навантаження визначається двома критеріями: характером розподілу його в часі і принциповим взаємозв'язком навантажень різної переважної спрямованості.

Розподіл тренувального навантаження в часі – це спосіб розміщення його по окремих етапах, циклах і періодах річного циклу підготовки.

Розміщення загального обсягу навантаження і його динаміка у річному циклі визначаються традиційною періодизацією тренування і закономірностями довготривалої адаптації організму до тренувальних впливів.

Якщо ж говорити про навантаження однієї переважної спрямованості, то тут слід виділити два варіанти його організації в часі:

Розподілений – рівномірне розміщення засобів в рамках річного циклу.

Зосереджений – розміщення засобів на певних етапах підготовки.

Ефективність розподіленого і зосередженого варіантів організації тренувального навантаження слід оцінювати на основі кваліфікації спортсменів. У тренуванні спортсменів середньої кваліфікації успіх приносять обидва варіанти. Для тренування ж спортсменів високої кваліфікації – доцільний другий варіант.

Зосереджений обсяг односпрямованого тренувального навантаження забезпечує більш глибокі функціональні зміни в організмі і більш суттєві зрушення в рівні спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

При розподіленому обсязі тренувальні впливи як би «розпорошуються» в часі і викликають лише короткочасні функціональні реакції, які не забезпечують належних умов для розвитку довгострокових адаптаційних перебудов в організмі.

Розподілений обсяг навантаження спочатку може дати деяке підвищення функціонального рівня, але потім, у зв'язку зі швидкою адаптацією організму, втрачає свій тренувальний потенціал і перетворюється в марну роботу.

Взаємозв'язок навантажень різної переважної спрямованості – це раціональне поєднання його в часі, що забезпечує досягнення необхідного кумулятивного тренувального ефекту.

13. Надати загальну схему класифікації тренувальних навантажень в спорті.

Більшість засобів тренування мають комплексний вплив, і тому підібрати вправи, які будуть спрямовані тільки на вдосконалення тактики і при цьому не впливають на техніку або рухові якості, практично неможливо.

Вибір тієї чи іншої класифікаційної ознаки повинно бути обґрунтовано насамперед з позицій їх суттєвості для даного явища.

До числа найбільш істотних ознак класифікації тренувальних засобів можна віднести: спеціалізованість, спрямованість, координаційну складність, величину (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Класифікація навантажень в спорті

Характеристика навантаження			
Спеціалізованість	Спрямованість	Координаційна складність	Величина
1. Специфічне навантаження 2. Неспецифічне навантаження	1. Аеробна 2. Аеробно-анаеробна 3. Анаеробна 4. Анаеробно-гліколітична 5. Анаеробно-алактатна	1. Велика 2. Середня 3. Мала	1. Велике 2. Значне 3. Середнє 4. Мале

Спеціалізованість тренувального навантаження.

Спеціалізованість – міра подібності даного тренувального засобу зі змагальною вправою.

Спеціалізованість тренувального навантаження це ступінь відповідності даної тренувальної вправи змагальній. Ця характеристика навантаження передбачає розподіл тренувальних

вправ на групи в залежності від їх схожості зі змагальними. У результаті всі тренувальні засоби поділяються на спеціалізовані та неспеціалізовані.

Спеціалізовані володіють найбільшим тренувальним впливом і використовуються як засоби спеціальної підготовки. При виконанні цих вправ навантаження носить специфічний характер.

Неспеціалізовані використовуються як засоби загальної підготовки, їх специфічний тренувальний момент менш значний, на підставі чого навантаження розглядають як неспецифічне.

До спеціалізованих відносять вправи, показники яких мають схожість з аналогічними показниками змагальних вправ (біомеханічні, біохімічні, фізіологічні та інші). Таким чином, оцінка міри специфічності навантаження вправ проводиться за результатами біомеханічного, фізіологічного і біохімічного аналізу, загальна схема якого така:

а) дослідження структури змагальної вправи;

б) дослідження структури тренувальної вправи;

в) порівняльний аналіз структур.

Чим вище збіг, тим вище специфічність навантаження.

Специфічність навантаження також визначається за відповідністю механізмів енергозабезпечення змагальної та тренувальної вправ.

Інформативним критерієм є коефіцієнт специфічності навантаження, який визначається як відношення приватного обсягу спеціалізованих вправ до загального обсягу навантаження:

Наприклад, обсяг тренувального навантаження – 656 годин, обсяг спеціалізованих вправ – 412 годин, $К_{сп}$ = 62,8%. Контролюючи тренувальну діяльність за допомогою цього коефіцієнта, можна простежити динаміку специфічності навантаження на різних етапах підготовки спортсмена.

Спрямованість тренувального навантаження

Спрямованість – вплив тренувальної вправи на розвиток тієї чи іншої рухової якості.

У сучасній класифікації характеристики навантаження за спрямованістю виділяють п’ять зон, що мають певні фізіологічні межі і педагогічні критерії, які широко поширені в практиці спортивного тренування. Для кваліфікованих спортсменів ці зони мають такі характеристики.

1 зона – аеробна. Найближчий тренувальний ефект навантажень цієї зони пов'язаний з підвищенням ЧСС до 140 уд/хв. Лактат у крові знаходиться на рівні спокою і не перевищує 2 ммоль/л. Споживання кисню досягає 40-70% від МСК. Забезпечення енергією відбувається за рахунок окислення жирів (50% і більше), м'язового глікогену і глюкози крові. Робота забезпечується повністю повільними м'язовими волокнами, які мають властивості повної утилізації лактату, і тому він не накопичується в м'язах і крові. Верхньою межею цієї зони є швидкість аеробного порогу (лактат 2 ммоль/л). Робота в цій зоні може виконуватися до декількох годин. вона стимулює відновні процеси, жировий обмін в організмі і вдосконалює аеробні здібності.

Навантаження, спрямовані на розвиток гнучкості і координації рухів, виконуються в цій зоні. Методи вправи не регламентовані.

Обсяг роботи протягом макроциклу в цій зоні в різних видах спорту становить від 20 до 30%.

2 зона – аеробно-анаеробна (змішана). Тренувальний ефект навантажень цієї зони пов'язаний з підвищенням ЧСС від 140 до 160 уд/хв. Лактат у крові до 4-6 ммоль/л, споживання кисню 60-80% від МСК. Забезпечення енергією відбувається за рахунок окислення вуглеводів і в меншій мірі жирів. Робота забезпечується повільними м'язовими волокнами і швидкими м'язовими волокнами типу «а», які включаються при виконанні навантажень біля верхньої межі зони – швидкості анаеробного порога.

Швидкі м'язові волокна типу «а», які вступають у роботу, здатні в меншій мірі окисляти лактат, і він повільно поступово наростає від 2 до 6 ммоль/л.

Тренувальне навантаження в цій зоні інтенсивності застосовується для виконання вправ великої тривалості з помірною інтенсивністю. Така робота необхідна для збільшення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, а також для підняття рівня загальної працездатності.

Інтенсивність вправ, що виконуються – до рівня порогу анаеробного обміну.

При виконанні тренувальних навантажень в цій зоні інтенсивності застосовується безперервний та інтервальний методи.

Безперервний метод тренування сприяє вдосконаленню функціональних можливостей киснево-транспортної системи, поліпшенню кровопостачання м'язів. Застосування безперервного методу забезпечує розвиток здатності до тривалого утримання високих

величин споживання кисню. Тривалість роботи при виконанні тренувального навантаження безперервним методом становить до 40 хв. Для підвищення рівня аеробних можливостей широко використовується безперервна робота з рівномірною і змінною швидкістю. Безперервна робота зі змінною інтенсивністю припускає чергування малоінтенсивного відрізка (ЧСС 140-145 уд/хв.) і інтенсивного відрізка (ЧСС 150-160 уд/хв.).

Застосовуючи інтервальний метод, тривалість окремих вправ може становити від 1-2 хв. до 8-10 хв. Інтенсивність окремих вправ можна визначати по ЧСС (до кінця вправи, що виконується ЧСС повинна бути 160 уд/хв.). Тривалість інтервалів відпочинку також регламентується по ЧСС (до кінця паузи відпочинку ЧСС повинна бути 120-130 уд/хв.). Застосування інтервального методу дуже ефективно для збільшення здатності до максимально швидкого розгортання функціональних можливостей систем кровообігу і дихання. Це пояснюється тим, що методика проведення інтервального тренування передбачає часту зміну інтенсивної роботи пасивним відпочинком. Тому протягом одного заняття багаторазово «включаються» і активізуються, до біля граничних величин, діяльність систем кровообігу і дихання, що сприяє вкорочення процесу впрацьовування.

Змагальна і тренувальна діяльність у цій зоні може проходити також кілька годин і пов’язана з марафонськими дистанціями, спортивними іграми. Вона стимулює виховання спеціальної витривалості, що вимагає високих аеробних здібностей, силової витривалості, а також забезпечує роботу по вихованню координації і гнучкості.

Обсяг роботи в цій зоні в макроциклі в різних видах спорту становить від 40 до 80%.

3 зона – анаеробна. Інтенсивність вправ, що виконується, повинна бути вищою за швидкість порога анаеробного обміну (ПАНО), ближній тренувальний ефект навантажень в цій зоні пов’язано з підвищенням ЧСС від 160 до 180 уд/хв., лактат у крові до 8-12 ммоль/л, рівень споживання кисню наближається до максимального споживання кисню 80-100% від МСК. Швидкість виконання циклічних вправ – 85-90% від максимальної швидкості. Забезпечення енергією відбувається переважно за рахунок окислення вуглеводів. Робота забезпечується повільними і швидкими м’язовими одиницями. У верхній межі зони – критичної швидкості, відповідної

МСК, підключаються швидкі м’язові волокна типу «б», які не здатні окисляти лактат, який накопичується в результаті роботи, що веде до його швидкого підвищення в м’язах і крові.

При виконанні роботи в цій зоні, поряд з максимальною інтенсифікацією аеробної продуктивності, відбувається значна інтенсифікація анаеробно-гліколітичних механізмів енергоутворення.

Основні методи тренування: безперервний метод з рівномірною і змінною інтенсивністю та інтервальний метод. Змагальна і тренувальна діяльність в безперервному режимі в цій зоні може тривати до 10 хв. Така робота стимулює виховання спеціальної витривалості, що забезпечується як аеробними, так і анаеробно-гліколітичними здібностями, силовою витривалостю. При виконанні роботи інтервальним методом, тривалість окремих вправ складає від 1-2 хв. до 6-8 хв. Інтервали відпочинку регламентуються по ЧСС (у кінці паузи відпочинку ЧСС – 120 уд/хв.) або до 2-3 хв. Тривалість роботи в одному занятті до 1-1,5 годин.

4 зона – анаеробно-гліколітична. Найближчий тренувальний ефект навантажень цієї зони пов’язано з підвищенням лактату в крові від 10 до 20 ммоль/л. Частота серцевих скорочень стає менше інформативною і знаходиться на рівні 180-200 уд/хв. Споживання кисню поступово знижується від 100 до 80% від МСК. Інтенсивність вправ, що виконуються становить 90-95% від максимально доступної. Забезпечення енергією відбувається за рахунок вуглеводів. Робота виконується всіма трьома типами м’язових одиниць, що веде до значного підвищення концентрації лактату, легеневої вентиляції і кисневого боргу. Основна біоенергетична речовина – глікоген м’язів і печінки. Сумарна тренувальна діяльність у цій зоні не перевищує 10-15 хв. Вона стимулює виховання спеціальної витривалості і особливо анаеробних гліколітичних можливостей. Вправи, які спрямовані на підвищення можливостей гліколізу повинні виконуватися при високому кисневому боргу.

Вирішенню цього завдання сприяє наступна методика: виконання вправ з субмаксимальною інтенсивністю з неповними або скороченими інтервалами відпочинку, при яких чергова вправа виконується на тлі недостатнього відновлення оперативної працездатності.

Виконання вправ у цій зоні інтенсивності може бути тільки інтервальним (або інтервально-серійним). Тривалість окремих вправ

від 30 секунд до 2 хвилин. Паузи відпочинку неповні або скорочені (40-60 с).

Змагальна діяльність в цій зоні триває від 40 с до 6 хв.

Обсяг роботи в цій зоні в макроциклі в різних видах спорту становить від 2 до 7%.

5 зона – анаеробно-алактатна. Близький тренувальний ефект не пов'язаний з показниками ЧСС і лактату, так як робота короткочасна і не перевищує 15-20 с в одному повторенні. Тому лактат у крові, ЧСС і легенева вентиляція не встигають досягти високих показників. Споживання кисню значно падає. Верхньою межею зони є максимальна швидкість вправи. Забезпечення енергією відбувається анаеробним шляхом за рахунок використання АТФ і КФ, після 10 с до енергозабезпечення починають підключатися гліколіз і в м'язах накопичується лактат. Робота забезпечується всіма типами м'язових одиниць.

Для підвищення анаеробно-алактатних можливостей (швидкості, швидкісних здібностей) застосовуються вправи тривалістю від 3 до 15 секунд з максимальною інтенсивністю. Показники ЧСС в цій зоні інтенсивності не інформативні, так як за 15 секунд серцево-судинна і дихальна системи не можуть вийти на свою навіть біля максимальну оперативну працездатність.

Швидкісні здібності в основному лімітуються потужністю і ємністю креатинфосфатного механізму. Концентрація молочної кислоти в крові невелика – 5-8 ммоль/л. Основна біоенергетична речовина – креатинфосфат.

При виконанні вправ у цій зоні інтенсивності, незважаючи на короткочасність вправ, що виконуються (до 15 сек.), інтервали відпочинку повинні бути достатніми для відновлення креатинфосфату в м'язах (повні інтервали відпочинку). Тривалість пауз відпочинку, в залежності від тривалості вправи, становить від 1,5 до 2-3 хвилин.

Тренувальна робота повинна виконуватися повторно-серійним методом: 2-4 серії, в кожній серії по 4-5 повторень. Між серіями відпочинок повинен бути більш тривалий – 5-8 хвилин, який заповнюється менш інтенсивною роботою. Потреба в більш тривалому відпочинку між серіями пояснюється тим, що запаси креатинфосфату в м'язах невеликі і до 5-6 повторення вони значною мірою вичерпуються, а в процесі більш тривалого міжсерійного відпочинку вони відновлюються.

Сумарна тренувальна діяльність у цій зоні не перевищує 120-150 с за одне тренувальне заняття. Вона стимулює виховання швидкісних, швидкісно-силових, максимально-силових здібностей. Обсяг роботи в макроциклі становить у різних видах спорту від 1 до 5%.

Координаційна складність тренувального навантаження

Координаційна складність – вплив який позначається на величині тренувальних ефектів.

Координаційна складність навантаження передбачає виконання вправ в стереотипних умовах, які не потребують значної мобілізації координаційних здібностей або навпаки, пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності.

Величина тренувального навантаження

Величина – кількісна міра впливу вправи на організм спортсмена (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Класифікація навантаження за величиною

Величина навантаження	Критерії величини навантаження	Вирішення задач	Відсоткове співвідношення до максимуму
Мале	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу виконуваної до настання явного стомлення)	Підтримка досягнутого рівня підготовки, прискорення процесів відновлення після навантаження	25-40%
Середнє	Друга фаза періоду стійкої працездатності (40-60% обсягу виконуваної до настання явного стомлення)	Підтримка досягнутого рівня підготовленості, рішення приватних завдань підготовки	45-65%
Значне	Фаза прихованої (компенсованій) втоми (60-75% обсягу виконуваної до настання явного стомлення)	Стабілізація та подальший підвищення підготовки	70-85%
Велике	Явна втома	Підвищення підготовки	90-100%

14. Розкрити значення адаптації і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Стосовно до спортивної підготовки слід розрізняти різні види адаптації.

Термінова адаптація – реакція організму спортсменів на короткочасні подразники різного типу, пов'язані з виконанням тренувальних і змагальних вправ, програм тренувальних занять, виникненням несподіваних ситуацій в тренувальній та змагальній діяльності та ін.

Довготривала адаптація – стійкі зміни в організмі спортсменів структурного і функціонального характеру, що розвиваються під впливом тривалого застосування тренувальних і змагальних навантажень у багаторічній і річної підготовки.

Доцільно виділити і таке поняття, як нададаптація.

Нададаптація – стан найвищих функціональних можливостей, які формуються на основі довготривалих адаптаційних реакцій під впливом нетривалого періоду тренування (зазвичай кілька тижнів) з виключно високим сумарним навантаженням (перенавантаження). Таке навантаження зазвичай на 15-20% перевищує навантаження, перенесену спортсменом в найбільш напружені періоди попередніх тренувань, і планується на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань виключно у спортсменів вищої кваліфікації. Призначення перенавантаження – створення стимулу для формування відставленого тренувального ефекту у вигляді адаптаційного стрибка як основи для демонстрації найвищої готовності до стартів.

Процеси адаптації органічно пов'язані з процесами переадаптації, деадаптації і реадаптації.

Переадаптація – наслідок надмірних або нераціонально спланованих навантажень, які проявляються у виснаженні і зношуванні функціональних систем, що були поданні неадекватним навантаженням.

Деадаптація – повернення організму спортсмена до вихідного рівня в результаті припинення тренування, зміни її спрямованості, різкого зниження навантаження.

Реадаптація – процес зворотного структурного і функціонального пристосування організму спортсмена, відновлення втрачених внаслідок деадаптації можливостей.

В останні роки в спеціальній літературі, що відноситься переважно до психіатрії, набув поширення термін «дезадаптація ».

Дезадаптація – порушення процесів взаємодії людини з навколишнім середовищем, механізмів психічного пристосування при дії гострого або хронічного стресу.

Спорт як сфера діяльності, пов'язана з екстремальними ситуаціями, величезними фізичними і психічними навантаженнями, найгострішої конкуренцією всередині тренувальних груп, команд, а також в змаганнях, і є середовищем, в якому ризик дезадаптації конкретної людини дуже великий. Для дезадаптації характерні невротичні і психопатичні прояви, основу яких, як правило, становить конфлікт. Під його впливом поступово формуються неадекватні реакції на умови середовища, тобто на характерні для спорту численні провокуючі фактори – важкі, часто болісні навантаження, гостра конкуренція, жорсткі вимоги тренера, травми, складності в поєднанні занять спортом з навчанням, повноцінним особистим життям і ін.

Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Не існує видів професійної діяльності, які за своїм впливом на організм людини і тренувальним ефектом могли б зрівнятися з тренувальними і змагальними навантаженнями сучасного спорту. Важка фізична праця, посилена екстремальними кліматичними умовами, не здатна викликати в організмі людини таких адаптаційних перебудов, які спостерігаються у спортсменів високої кваліфікації. Це стосується навіть багатогодинної щоденної праці лісорубів у тропіках, сільськогосподарських робітників на висоті 3000-4000 м над рівнем моря, шерпів в Гімалаях, рикші в країнах Азії. Ніхто з осіб з таким характером професійної діяльності за особливостями адаптаційних перебудов серцево-судинної і дихальної систем не може зрівнятися з бігунами на довгі дистанції, велогонщиками-шосейниками лижниками і спортсменами, що спеціалізуються в інших видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості.

Пояснюється це просто: інтенсивність самої напруженої щоденної багатогодинної фізичної праці, навіть яка посилена важкими умовами зовнішнього середовища (жаркий клімат, високогір'я), є значно нижчою в порівнянні з інтенсивністю тренувальної роботи, а екстремальні умови змагальної діяльності не мають аналогів у професійній та інших видах діяльності, виключаючи окремі випадки, пов'язані з боротьбою людини за життя.

Спортсменам доводиться протягом багатьох років переносити величезні за обсягом і інтенсивністю тренувальні та змагальні навантаження, що вимагають щоденного 5-6 годинної напруженої

праці з енерговитратами, які часто в 3-4 і більше разів перевищують необхідні для нормального життя. Спортсмен стикається з необхідністю адаптуватися до різноманітних рухових дій високої координаційної складності, що вимагає максимальної мобілізації різних рухових якостей, швидкісних і координаційний здібностей, гнучкості, сили, витривалості. У багатьох випадках тренування супроводжується глибокою втомою, що викликає важке, часто виключно болісне відчуття втоми.

Прояви адаптації в спорті виключно різноманітні. У тренуванні доводиться стикатися з адаптацією до фізичних навантажень самої різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності та тривалості, використанням найширшого арсеналу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних функцій.

Змагання, особливо головні (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, найбільші регіональні змагання), пов'язані не тільки з граничними фізичними навантаженнями, але і з наявністю додаткових екстремальних умов (жорстка конкуренція, складні кліматичні і погодні умови, особливості суддівства, поведінка вболівальників і глядачів), що визначають формування адаптаційних реакцій.

Специфічні особливості адаптації у багатьох видах спорту пов'язані ще і з тим, що атлетам доводиться взаємодіяти з партнерами і суперниками в умовах тренувальної і змагальної діяльності за допомогою використання спеціального інвентарю (м'ячі, ракетки, шпаги, боксерських рукавичок і ін.), що створює додаткові проблеми пристосування організму до умов навколишнього середовища.

Тренувальні та змагальні навантаження сучасного спорту супроводжуються і іншими екстремальними факторами, вплив яких на організм спортсменів високої кваліфікації набуло регулярний характер. Йдеться про тренування і змагання в умовах середньогір'я і високогір'я, а також про далекі перельоти, часто з подоланням 7-8 часових поясів і більше.

Всі ці умови накладають істотний відбиток на зміст тренувальної та змагальної діяльності, різко розширює спектр необхідних реакцій адаптації і ускладнюють процес побудови підготовки спортсменів.

Вплив навантаження на адаптаційні процеси.

Фахівці в галузі спорту одностайні в думці, що навантаження є найважливішим чинником, що стимулює течію адаптаційних процесів, що лежать в основі підвищення працездатності спортсмена, що

систематично тренується.

Між фізичним навантаженням і адаптацією існують певні закономірності виражені в наступному:

1. Адаптаційні процеси відбуваються лише тоді, коли зовнішні стимули досягають певної інтенсивності і певного обсягу. Великий обсяг навантаження без належної інтенсивності так само, як і інтенсивні навантаження з занадто малим обсягом не веде до адаптації.

2. Адаптаційний процес ефективно протікає при раціональному чергуванні навантаження і відпочинку. Навантаження на тренувальному занятті спочатку викликає витрати енергетичних ресурсів, стомлення, яке тимчасово знижує функціональні можливості організму. Це і є основним подразником для процесів пристосування, що здійснюються переважно у фазі відпочинку та відновлення. При цьому відбувається не тільки відновлення використаної енергії до вихідного рівня, а й перевищення його, тобто настає «понадвідновлення» або «суперкомпенсація», що становить основу підвищення функцій, а, отже і спортивних досягнень.

3. Тільки на початкових етапах тренувального процесу «суперкомпенсація» швидко трансформується в більш високий рівень досягнень. У спортсменів, що досягли високої спортивної кваліфікації, цей процес може затягуватися на тижні і місяці.

4. Повторні стандартні навантаження викликають все менший тренувальний ефект і незабаром починають сприяти тільки збереженню раніше досягнутого стану. Цей факт змушує спортсменів і тренерів постійно збільшувати тренувальне навантаження.

Стосовно до спортивного тренування нас цікавлять ті прояви адаптації, які пов’язані з реакціями організму спортсмена у відповідь на виконання фізичного навантаження. Проблема адаптації до фізичних навантажень, в кінцевому рахунку, зводиться до питання про механізми, що забезпечують тренованому організму переваги над нетренованим.

15. Розкрити мету, об'єкт та види контролю в спорті.

Ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах багато в чому обумовлено використанням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці спортсменів.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості функціональних можливостей найважливіших систем організму.

Об'єктом контролю в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної та ін.), їх працездатність, можливості функціональних систем.

Види контролю в спорті.

Оперативний контроль передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження в ході окремих тренувальних занять і змагань.

Оперативний контроль навантаження призначений для реєстрації навантаження тренувальної вправи, серії вправ і цілісного заняття. Вирішення цього завдання дозволить отримати моделі навантажень, застосовуючи які тренер зможе заздалегідь планувати кількісні показники бажаних біологічних параметрів термінового тренувального ефекту.

Поточний контроль спрямований на оцінку поточних станів, які є наслідком навантажень серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів.

Одне з головних завдань поточного контролю навантажень – визначення оптимального співвідношення між зонами характеристик навантажень. Рішення його в значній мірі базується на дослідженні закономірностей відставленого тренувального ефекту (ВТЕ).

Етапний контроль дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, що є наслідком довготривалого тренувального ефекту. Такі стани спортсмена – результат тривалої підготовки протягом ряду років, року, макроциклу, періоду або етапу.

Головне завдання етапного контролю навантажень – на підставі оцінки залежності між приростами досягнень в змаганнях і тестах, з одного боку, і приватними об'ємами навантажень за етап, з іншого –

визначення найбільш ефективних навантажень, що володіють яскраво вираженим впливом.

Залежно від кількості приватних завдань, обсягу показників, включених в програму обстежень, розрізняють:

Локальний контроль заснований на використанні одного або декількох показників, що дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливостей окремих функціональних систем і ін.

Виборчий контроль проводиться за допомогою групи показників, що дозволяють оцінити будь-яку зі сторін підготовленості або працездатності, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу.

Поглиблений контроль пов'язаний з використанням широкого кола показників, що дозволяють дати всебічну оцінку підготовленості спортсмена, ефективність змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу на минулому етапі.

Залежно від застосовуваних засобів і методів контроль може носити:

Педагогічний контроль у процесі якого оцінюється рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура і зміст тренувального процесу та ін.

Соціально-психологічний контроль пов'язаний з вивченням особливостей особистості спортсменів, їх психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату і умов тренувальної і змагальної діяльності та ін.

Медико-біологічний контроль передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, що несуть основне навантаження в тренувальній та змагальній діяльності.

В практиці спорту усвідомлена необхідність використання всього різноманіття видів, методів, засобів контролю в сукупності, що призвело, в результаті, до виникнення поняття «комплексний контроль».

Комплексний контроль – паралельне застосування етапного, поточного і оперативного видів контролю в процесі обстеження спортсменів, за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів.

16. Визначити вимоги до показників, що використовуються в контролі.

Показники, що використовуються в процесі контролю діляться на дві групи:

1. Показники першої групи характеризують відносно стабільні ознаки, що передаються генетично і мало змінюються в процесі тренування;
2. Показники другої групи характеризують технічну і тактичну підготовленість, рівень розвитку окремих фізичних якостей, рухливості і економічності організму спортсменів у різних умовах навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності та ін., тобто показники, які схильні до істотного педагогічному впливу.

Стосовно до умов кожного з видів контролю, показники повинні відповідати наступним вимогам:

1. Відповідність специфіці виду спорту.

Облік специфічних особливостей виду спорту має першорядне значення для вибору показників, які використовуються в контролі, оскільки досягнення в різних видах спорту обумовлені різними функціональними системами, вимагають строго специфічних адаптаційних реакцій у зв'язку з характером змагальної діяльності.

2. Відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям спортсменів.

Структура і зміст тренувальної та змагальної діяльності багато в чому визначаються віковими та кваліфікаційними особливостями спортсменів, отже, і зміст контролю повинен будуватися з урахуванням віку спортсменів, а також рівня їх спортивної кваліфікації.

3. Відповідність спрямованості тренувального процесу.

Стан підготовленості і тренованості спортсменів істотно змінюється не тільки від етапу до етапу в процесі багаторічної підготовки, а й в різних періодах макроциклу тренування. Ці зміни багато в чому залежать від спрямованості фізичних вправ, характеру тренувальних навантажень та ін.

Основні критерії контролю.

Основними критеріями, що визначають можливість включення тих чи інших показників в програму контролю, є їх інформативність і надійність.

Інформативність показника визначається тим, наскільки точно він відповідає якості або властивості, що досліджується.

Надійність показників визначається відповідністю результатів їх застосування реальним змінам у рівні тієї чи іншої якості або властивості у спортсмена в умовах кожного з видів контролю, а також стабільністю результатів, які одержуються при багаторазовому використанні показників в одних і тих же умовах.

17. Охарактеризувати етапи багаторічної підготовки спортсменів (за В.М.Платоновим).

В системі багаторічної підготовки виділяють сім етапів, які поділяються на дві стадії (В.М.Платоновим, 2020):

Перша стадія:

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап підготовки до вищих досягнень;

Друга стадія:

- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- етап збереження досягнень;
- етап поступового зниження результатів.

Етап початкової підготовки.

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується розмаїтістю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями, що передбачають застосування одноманітного та монотонного матеріалу.

В галузі технічного удосконалювання варто орієнтуватися на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше 2-3 разів на тиждень, тривалість кожного з них – до 60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі і вони повинні носити переважно ігровий характер.

Річний обсяг роботи на етапі початкової підготовки невеликий і звичайно коливається в межах 100-250 г.

Етап попередньої базової підготовки.

Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (у тому числі відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізоване тренування.

На цьому етапі вже більшою мірою, ніж на попередньому, технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, обраного для спеціалізації.

В результаті роботи на цьому і наступному етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід в підсумку формує у нього здібності до швидкого засвоєння техніки обраного виду спорту, відповідно до його морфофункціональних можливостей, в подальшому забезпечує спортсмену вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від конкретних умов змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості.

При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливають тренувальні засоби – комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями і т.п.

Етап спеціалізованої базової підготовки.

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їхня техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якої є досягнення найвищих результатів, але і забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

Етап підготовки до вищих досягнень.

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарні величини об’єму та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більше, різко зростають змагальна практика та обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів, підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічної тренування, збігається з періодом найбільш інтенсивних і складних у координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсмену вдається досягти максимально можливих результатів, в іншому випадку вони виявляються значно нижче.

Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної

майстерності не тільки в різних видах спорту, але і в окремих видах змагань одного виду. Стать спортсмена значною мірою визначає темпи зростання досягнень.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На цьому етапі здійснюється пошук можливостей для подальшого підвищення майстерності та зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальної роботи та змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути незначно (5-10%) підвищені або знижені.

Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) і забезпечити їх прояв у тренувальній та змагальній діяльності. Особливу увагу має бути звернуто на пошук резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників.

У спортивних іграх дуже важливо вивчити і вміло використовувати індивідуальні особливості партнерів по команді, спираючись на їх сильні сторони і згладжуючи недоліки.

Етап збереження досягнень.

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом.

По-перше, великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити притаманні йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає змогу підвищити ефективність та якість тренувального процесу і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень.

По-друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлена як природними віковими змінами систем та органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але

і ускладнює утримання їх на доступному рівні. Це вимагає пошуку індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію зазначених негативних чинників. Для етапу збереження досягнень характерно прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при колишньому або навіть меншому обсязі тренувальної роботи. Одночасно велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усунення приватних недоліків в рівні фізичної підготовленості. Одним з найважливіших факторів підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

На цьому етапі, як ніколи раніше, слід прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувалися, нових тренажерних пристроїв, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність і ефективність виконання рухових дій.

Для окремих спортсменів досить результативним засобом збереження вищої спортивної майстерності може з’явитися зміна спортивної спеціалізації на суміжну.

Етап поступового зниження результатів.

Підготовка на цьому етапі ще більш, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного обсягу тренувальної та змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що має загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Важливим моментом підготовки на даному етапі багаторічного удосконалення може з’явитися перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів (з двоциклової – на одноциклову, з 3-4-циклової – на двоциклову). Це, з одного боку, робить процес більш щадним, а з іншого – дозволяє сконцентрувати у певних періодах максимальний обсяг специфічних засобів як чинника стимуляції адаптаційних ресурсів і виведення спортсмена на найвищий рівень готовності до моменту головних змагань року.

Збільшення тривалості заключного етапу спортивного шляху сприяє якісне медичне забезпечення підготовки спортсмена. Організм спортсменів, які тривало виступають на високому рівні, зазвичай вже

несе в собі наслідки перенесених раніше захворювань і травм, що, природно, підвищує ймовірність виникнення нових.

Для спортсмена, що знаходиться на заключному етапі багаторічної підготовки, організм якого багато в чому вичерпав свої адаптаційні ресурси, який вже нерідко задається питанням про доцільність продовження спортивної кар'єри, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і поза змагальних чинників. Дуже важливі і сприятливі умови життя – хороші житлові умови, матеріальний добробут, соціальна захищеність і впевненість у завтрашньому дні. Не менш важливими є також раціональне харчування і ефективне відновлення спортсменів, ефективне науково-методичне забезпечення їх підготовки і, зокрема, такий важливий напрямок, як контроль функціонального стану і підготовленості, що необхідно у тому числі для виявлення невикористаних резервів та профілактики захворювань і травм. Велике значення має і гарне матеріально-технічне забезпечення підготовки – застосування нових технічних засобів, обладнання, інвентарю, що надає в тому числі і сприятливий психологічний ефект.

Передова світова практика останніх років привела до того, що фахівці ряду країн світу акцентували особливу увагу на необхідності виділення ще одного етапу в системі багаторічного вдосконалення спортсменів, були сформовані і реалізуються відповідні програми. Йдеться про включення до системи багаторічної підготовки етапу вибуття зі спорту найвищих досягнень. Завдання цього етапу вже не пов'язані з досягненням високих спортивних результатів і участю у змаганнях, а передбачають створення умов для ефективної деадаптації організму спортсмена, насамперед його серцево-судинної системи, до рівня, який забезпечує здоров'я і повноцінне у фізичному плані подальше життя. Паралельно завершується процес соціальної і трудової адаптації, передумови для успішного протікання якого повинні бути закладені на більш ранніх етапах спортивної кар'єри, зокрема в тій частині, яка стосується вибору професії, освіти, мотивації, способу життя.

18. Охарактеризувати структуру річної підготовки та чинники, що її визначають.

Структура підготовки протягом року обумовлюється головним завданням, вирішенню якому присвячене тренування на даному етапі багаторічного вдосконалення. Тому природно, що побудова річної підготовки на першому етапі багаторічного вдосконалення, де основним завданням є створення, на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дітей, технічних і функціональних передумов для їх ефективного спортивного вдосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови підготовки, наприклад, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На першому і другому етапах багаторічного вдосконалення підготовка передбачає в основному паралельне (а при необхідності – і послідовне) вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовки спортсменів. На подальших етапах, коли ставиться завдання максимального розкриття індивідуальних можливостей спортсменів, для досягнення найвищих спортивних результатів і успішного виступу в змаганнях, структура річної підготовки носить більш складний характер і обумовлюється багатьма факторами. У їх числі в першу чергу слід назвати специфічні особливості виду спорту та закономірності становлення в них основних складових спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсмена до участі в конкретних змаганнях (наприклад, в чемпіонаті Європи або світу, Олімпійських іграх); індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структура його підготовленості, зміст попереднього тренування.

Макроцикл – це великий тренувальний цикл типу піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного, багаторічного (наприклад, чотирирічного), пов'язаний з розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми і включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

У підготовці висококваліфікованих спортсменів зустрічається побудова річного тренування на основі одного макроциклу (одноциклове), на основі двох макроциклів (двохциклове) і трьох макроциклів (трьохциклове). В останні роки апробовані різні варіанти чотирьохциклового, п'ятициклового і навіть шести- і семициклової побудови річної підготовки. У кожному макроциклі виділяють три

періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. При двох- і трьохцикловій побудові тренувального процесу часто використовуються варіанти, що отримали назву «здвоєного» і «строєного» циклів. У цих випадках перехідні періоди між першим, другим і третім макроциклом часто не плануються, а змагальний період попереднього макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

Підготовчий період спрямовано на становлення спортивної форми – створення міцного фундаменту (загального і спеціального) підготовки до основних змагань та участі в них, вдосконалення різних сторін підготовленості.

У змагальному періоді здійснюється стабілізація спортивної форми через подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, проводиться безпосередня підготовка до основних змагань і участь у змаганнях.

Перехідний період (період тимчасової втрати спортивної форми) спрямовано на відновлення фізичного та психічного потенціалу після високих тренувальних і змагальних навантажень, та на підготовку до чергового макроциклу.

Підготовчий період.

Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) підрозділяється на два великих етапи: 1) загально-підготовчий (або базовий) етап; 2) спеціально підготовчий етап.

Загальнопідготовчий етап.

Основні завдання етапу – підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, вдосконалення фізичних якостей, що лежать в основі високих спортивних досягнень в конкретному виді спорту, вивчення нових складних змагальних програм. Тривалість цього етапу залежить від числа змагальних періодів у річному циклі і становить, як правило, 6-9 тижнів (в окремих видах спорту зустрічаються варіації від 5 до 10 тижнів).

Етап складається з двох мезоциклів. Перший мезоцикл (тривалістю 2-3 мікроцикла) – втягувальний – тісно пов’язаний з попереднім перехідним періодом і є підготовчим до виконання високих за обсягом тренувальних навантажень. Другий мезоцикл (тривалість 3-6 тижневих мікроциклів) – базовий – спрямовано на вирішення головних завдань етапу. У цьому мезоциклі триває

підвищення загальних обсягів тренувальних засобів, односпрямованих приватних обсягів інтенсивних засобів, що розвивають основні якості і сприяють оволодінню новими змагальними програмами.

Спеціальнопідготовчий етап.

На цьому етапі стабілізуються обсяг тренувального навантаження, обсяги, спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, і підвищується інтенсивність за рахунок збільшення техніко-тактичних засобів тренування. Тривалість етапу 2-3 мезоцикла.

Змагальний період.

Основними завданнями змагального періоду (періоду основних змагань) є підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і досягнення високих спортивних результатів у змаганнях. Ці завдання вирішуються за допомогою змагальних і близьких до них спеціально підготовчих вправ.

Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді здійснюють відповідно до календаря головних змагань, яких у кваліфікованих спортсменів у більшості видів спорту зазвичай буває не більше 2-3. Всі інші змагання носять як тренувальний, так і комерційний характер, спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться, а вони самі є важливими ланками підготовки до основних змагань.

Змагальний період найчастіше ділять на два етапи: 1) етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми; 2) етап безпосередньої підготовки до головного старту.

Етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми. На цьому етапі тривалістю в 4-6 мікроциклів вирішуються завдання підвищення рівня підготовленості, виходу в стан спортивної форми та вдосконалення нових техніко-тактичних навичок у процесі використання змагальних вправ. У кінці цього етапу зазвичай проводяться головні відбіркові змагання.

Етап безпосередньої підготовки до головного старту. На цьому етапі вирішуються такі завдання:

- відновлення працездатності після головних відбіркових змагань і чемпіонатів країни;
- подальше вдосконалення фізичної підготовленості та техніко-тактичних навичок;

• створення і підтримка високої психічної готовності у спортсменів за рахунок регуляції і саморегуляції станів;

• моделювання змагальної діяльності з метою підведення до старту;

• контроль за рівнем підготовленості;

• забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної та психічної) з метою трансформації її в максимально можливий спортивний результат.

Тривалість цього етапу коливається в межах 6-8 тижнів. Він зазвичай складається з 2 мезоциклів. Один з них (з великим сумарним навантаженням) спрямовано на розвиток якостей і здібностей, що обумовлюють високий рівень спортивних досягнень, інший – на підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з урахуванням специфіки спортивної дисципліни складу учасників, організаційних, кліматичних та інших факторів.

Перехідний період.

Основними завданнями перехідного періоду є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, а також підтримці на певному рівні тренованості для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Особлива увага повинна бути звернена на повноцінне фізичне і особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад засобів і методів, що застосовуються, динаміку навантажень і т.п.

Тривалість перехідного періоду коливається зазвичай від 2 до 5 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, системи побудови тренування протягом року, тривалості змагального періоду, складності і відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Тренування в перехідному періоді характеризується зниженням сумарного обсягу роботи і незначними навантаженнями. У порівнянні, наприклад, з підготовчим періодом обсяг роботи скорочується приблизно в 3 рази; число занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 3-5; заняття з великими навантаженнями не плануються і т.п. Основний зміст перехідного періоду складають різноманітні засоби активного відпочинку і загально підготовчі

вправи.

У кінці перехідного періоду навантаження поступово підвищується, зменшується обсяг засобів активного відпочинку, збільшується число загально підготовчих вправ. Це дозволяє зробити більш гладким перехід до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

При правильній побудові перехідного періоду спортсмен не тільки повністю відновлює сили після минулого макроциклу, налаштовується на активну роботу в підготовчому періоді, а й виходить на більш високий рівень підготовленості в порівнянні з аналогічним періодом попереднього року.

Структура річної підготовки.

При багатоцикловій побудові річної підготовки можуть в певний мірі нівелюватися відмінності між змістом тренувального процесу в окремих підготовчих і змагальних періодах.

Якщо протягом року плануються два макроциклу або більше, тривалість і зміст кожного з них істотно розрізняються. Наприклад, при трьохцикловому плануванні при підготовці спортсменів високого класу перший макроцикл носить в основному базовий характер, передбачає переважно комплексну підготовку і виступ у змаганнях не таких відповідальних, як головні змагання року. У другому макроциклі тренувальний процес стає більш специфічним, передбачає спрямовану підготовку до виступу в відповідальних змаганнях циклу. У третьому макроциклі, націленому на досягнення найвищих результатів в кульмінаційних змаганнях року, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень досягає максимальних величин і одночасно вживаються всі необхідні заходи для повноцінного відновлення і безпосередньої підготовки до головних змагань.

Чинники, які визначають тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу.

Тривалість періодів і етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різних чинників:

- одні з них пов’язані зі специфікою виду спорту – структурою ефективної змагальної діяльності спортсменів і команд і структурою підготовленості, що забезпечують таку діяльність, яка склалася в даному виді спорту системою змагань;

• інші – з етапом багаторічної підготовки, закономірностями вдосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують рівень досягнень у даному виді спорту;

• треті – з індивідуальними морфофункціональними особливостями спортсменів, їх адаптаційними ресурсами, особливостями тренування в попередніх макроциклах, індивідуальним спортивним календарем, обумовленим кількістю і рівнем змагань, тривалістю етапу найважливіших змагань;

• четверті – з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях), кліматичними умовами (жаркий клімат, середньогір'я), матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання та інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування і т.п.).

Всі ці різноманітні чинники обумовлюють спрямованість змісту тренувального процесу і, як наслідок, структури макроциклів, періодів, етапів і дрібніших утворень тренувального процесу – мезо- і мікроциклів. Розподіл на періоди і етапи допомагає планувати процес тренування, ефективніше оформляти зміст підготовки за завданнями і за часом.

Тому тривалість різних періодів та етапів у межах макроциклу в залежності від виду спорту, етапу багаторічної підготовки, контингенту, що займаються, індивідуальних особливостей спортсменів може коливатися в дуже широких межах.

На початковому етапі багаторічної підготовки, а також на етапі попередньої базової підготовки планується дуже тривалий підготовчий період; змагальний період дуже нетривалий і нечітко виражений. При підготовці спортсменів високого класу спостерігається протилежна картина: підготовчий період різко скорочується, а змагальний може займати значну частину року.

19. Розкрити загальні положення побудови підготовки спортсменів протягом року.

Періодизація річної підготовки, як і будь-яка інша складова вдосконалення спортсменів, – процес творчий, який дозволяє зміною тривалості тренування різної спрямованості, різноманітністю засобів і методів, варіюванням навантаження, врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів керувати процесом становлення спортивної майстерності з урахуванням особливостей календаря змагань, не знижуючи його ефективності і не порушуючи принципів та закономірностей побудови річної підготовки.

В основу раціональної періодизації річної підготовки покладено таку побудову тренувального процесу, яка забезпечує послідовно-паралельну адаптацію до факторів різної переважної дії шляхом варіювання структури і змісту макро-, мезо- та мікроциклів.

Принципово важливим тут є знаходження оптимального співвідношення між обсягом засобів, спрямованих на переважну дію на окремі складові підготовленості, обумовлене логікою планомірного становлення спортивної майстерності, і всіма іншими засобами. Якщо це співвідношення є оптимальним, то воно визначає формування заданих переважних адаптаційних реакцій і розвиток відповідного відставленого тренувального ефекту в органічній єдності і тісному взаємозв'язку з іншими компонентами підготовленості спортсмена. Недостатній обсяг засобів, покликаних стимулювати ті чи інші складові підготовленості у відповідності з переважними завданнями конкретного періоду чи етапу підготовки, не дозволяє достатньою мірою стимулювати адаптаційні реакції і не дасть очікуваного ефекту. Надто великий обсяг таких засобів, по-перше, може стати ризиком для переадаптації відповідної функціональної системи, а, по-друге, приводить до порушення оптимального співвідношення, дисбалансу різних сторін підготовленості, при якому різкий приріст рівня окремих якостей і здібностей не підтримується збалансованим зв'язком з іншими.

Використання послідовно-паралельного підходу до розвитку різних складових підготовленості обумовлене наступним:

- необхідністю створення достатніх за величиною тренувальних стимулів, здатних викликати протікання відповідних адаптаційних реакцій;

• необхідністю підтримання балансу між різними сторонами підготовленості та їх складовими, недопущення явної десинхронізації між ними;

• необхідністю реалізації вимог раціональної методики становлення різних сторін підготовленості, яка передбачає нашарування тренувальних дій тієї чи іншої переважної спрямованості на тренувальний ефект, викликаний попередніми діями;

• необхідністю вирішення задач, характерних для різних структурних утворень тренувального процесу, – періодів та етапів підготовки, мезо- і мікроциклів.

Теорія періодизації вимагає, щоб поза залежністю від стратегії періодизації, яка використовується спортсменом, тренувальний процес упродовж будь-якого макроциклу був елементом не тільки цілісної річної, а й багаторічної підготовки, спирався на стан спортсмена, забезпечений попередньою роботою, і зумовлював зміст наступної. У відповідності з цим кожен макроцикл у структурі річної підготовки, поза залежністю від їх кількості, не є самостійною одиницею. Він тісно пов’язаний з попередніми і одночасно визначає зміст наступних. І ця взаємозалежність макроциклів зростає зі збільшенням їх кількості протягом року. Тому різні схеми багатоциклової періодизації можуть бути представлені як у вигляді системи відносно самостійних макроциклів, так і у вигляді цілісного річного макроциклу, на ранніх етапах якого у відповідності з вимогами спортивного календаря в процес базової підготовки вводяться нетривалі структури спеціального характеру, а надалі, в процес спеціальної підготовки, – структури базової спрямованості, які запобігають небажаним процесам деадаптації.

Періодизація річної підготовки, тобто поділ її на окремі структурні елементи, які відрізняються один від одного якісно та кількісно, є ефективним шляхом реалізації об’єктивно існуючих закономірностей і принципів підготовки спортсменів до успішної змагальної діяльності. Однак використання сукупності знань, накопичених в області теорії періодизації, повинно бути органічно узгоджене зі стратегією підготовки, що спирається на цілі, до досягнення яких прагне спортсмен, що готується до ефективної змагальної діяльності. Можна виділити три різні стратегії щодо як цільових установок, так і структури та змісту тренувального процесу.

Перша стратегія обумовлена виключно завданням успішного виступу у головних змаганнях року. Всі інші змагання носять

другорядний характер, а участь у них здебільшого є засобом підготовки і контролю за її ефективністю. Орієнтація на досягнення високих результатів у таких змаганнях і відповідні елементи цілеспрямованої підготовки до них можуть спостерігатися лише тією мірою, якою вони не порушують закономірного ходу підготовки до головних змагань. Нині ця стратегія є основною при цілеспрямованій підготовці національних команд до Олімпійських ігор. Її реалізація в різних видах спорту, як правило, забезпечується традиційними одноцикловою, двоцикловою чи трицикловою схемами періодизації. Однак використання двоциклової чи трициклової схем, допускаючи цілеспрямовану підготовку до змагань, які завершують один або два перші макроцикли, не повинно порушувати процес планомірної підготовки до головних змагань року. Це значною мірою зумовлює відмінності у структурі та змісті підготовки в кожному з макроциклів, які представляються не як самостійні утворення, а взаємопов'язані елементи цілісної системи річної підготовки. Практично використовуються проміжні моделі періодизації – між одноцикловою і двоцикловою, одноцикловою і трицикловою.

Практика світового спорту останніх десятиліть, результати відповідних наукових досліджень свідчать про те, що успішна реалізація цієї стратегії здатна забезпечити спортсменам досягнення найвищих індивідуальних результатів у головних змаганнях в 60-70% випадків, хоча в історії сучасного спорту були окремі випадки, коли близько 90% спортсменів, які стартували у головних змаганнях у складах команд з окремих видів спорту, демонстрували свої найкращі результати.

Друга стратегія пов'язана з прагненням органічно пов'язати ефективну підготовку до різних змагань, що проводяться впродовж тривалого періоду (до 8-10 місяців), з підготовкою до успішних виступів у головних змаганнях. Така стратегія характерна для переважної більшості сучасних спортсменів високого класу, які поєднують підготовку до головних змагань з підготовкою та участю в серії (зазвичай від 6-8 до 12-16) змагань протягом більшої частини року. Реалізація цієї стратегії неминуче пов'язана зі зниженням ефективності підготовки до головних змагань і вірогідності досягнення в них найвищого спортивного результату. Однак у випадку раціональної періодизації річної підготовки й адекватного співвідношення засобів різної переважної спрямованості в основних елементах її структури можна забезпечити досить високий рівень

готовності до більшої частини змагань і успішний виступ у головних змаганнях року. Досягається це використанням багатоциклових схем періодизації річної підготовки, в структурі якої в залежності від специфіки виду спорту і календаря змагань може бути передбачено до 4-7 макроциклів. Однак успіх при використанні таких схем періодизації можливий лише при відсутності самостійності кожного з макроциклів. Загальна структура, величина, спрямованість і співвідношення навантажень у кожному з них значною мірою обумовлюються залишковими тренувальними ефектами попередньої підготовки, що й обумовлює структуру та зміст наступної. Таким чином, і в цьому випадку кожний з макроциклів є елементом цілісної системи річної підготовки. Але цей підхід, на відміну від першого, орієнтований як на досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року, так і на забезпечення високого рівня готовності до стартів у різних змаганнях, що проводяться в кінці кожного з макроциклів.

Негативний вплив такої періодизації щодо планомірної підготовки до головних змагань року може бути зведений до мінімуму у випадку творчого використання того потенціалу, який криється в раціональному використанні принципів і закономірностей класичної теорії періодизації. Зміни у співвідношенні тренувальних дій різної спрямованості, врахування впливу явищ позитивного і негативного переносу, управління процесами втоми, відновлення, розвитку сумарного, кумулятивного і відставленого тренувального ефекту являють собою дієвий інструмент профілактики негативного впливу надмірної змагальної практики, орієнтованої на успіх у великій кількості змагань.

На жаль, окремі фахівці, стикаючись з невідповідністю одно- і двоциклових схем періодизації вимогам розширеного спортивного календаря, замість пошуку шляхів використання багаторазово перевірених практикою і підтверджених науковими дослідженнями об’єктивно існуючих принципів і закономірностей теорії періодизації щодо умов, які склалися, починають нарікати на архаїчність теорії, її невідповідність вимогам сучасного спорту, закликати до її перегляду і, що найсумніше, нав’язувати «нові концепції», «передові системи» періодизації підготовки, які найгрубіше порушують об’єктивно існуючі закономірності становлення спортивної майстерності і принципи, які на них базуються.

Третя стратегія характерна для видів спорту, в яких спортсмени змушені виступати впродовж більшої частини року з орієнтацією на досягнення максимально високих результатів. Переважно використовується в різних спортивних іграх, календар змагань в яких вимагає однаково відповідальної участі в 50-70 іграх, відносно рівномірно розподілених протягом 6-8, а іноді й 9-11 місяців. Така сама ситуація з підготовкою і змагальною діяльністю велосипедистів-шосейників, які протягом року виступають в Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу і серії багатоденних та одноденних велогонок, що проводяться впродовж 7-10 місяців. Аналогічне становище і в сучасному тенісі найвищого рівня, відповідальна змагальна діяльність в якому для найсильніших спортсменів охоплює близько 10 місяців. В основі стратегії – органічний взаємозв'язок протягом більшої частини року (за винятком нетривалих підготовчого і перехідного періодів) тренувальної і змагальної діяльності, фундаментальної і спеціальної підготовки.

Зрозуміло, що кожна зі стратегій далеко не завжди використовується в чистому вигляді. В залежності від календаря змагань та обраних пріоритетів спортсмени нерідко використовують проміжні стратегії. Наприклад, деякі найсильніші тенісисти і велосипедисти, які, як правило, реалізують у своїй практиці третій стратегічний підхід, в роки проведення Ігор Олімпіад перебудовують свою підготовку з орієнтацією на досягнення найвищих результатів у головних змаганнях, якими вони визначають олімпійські старти. Структура і зміст підготовки наближаються до вимог і закономірностей, які диктує перший варіант стратегії, підготовка до низки відповідальних турнірів відсувається на другий план, а на перший висувається цілеспрямована підготовка до Ігор Олімпіад.

Слід відмітити, що багато спортсменів високого класу, які перебувають на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і наступних етапах багаторічної підготовки, чергують стратегічні підходи до періодизації річної підготовки. Зокрема, в роки, в які не проводяться Ігри Олімпіад, вони використовують другу стратегію, яка передбачає багатоциклову періодизацію річної підготовки і участь у великій кількості змагань з орієнтацією на досягнення максимально доступних результатів. В роки Ігор Олімпіад стратегія змінюється принципово – використовується перша стратегія з відповідною системою періодизації, всім своїм змістом орієнтованою на планомірну підготовку до головних змагань року і підпорядкування

їй всіх інших змагань.

20. Охарактеризувати типи мезоциклів (за В.М.Платоновим).

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю зазвичай від 2 до 6 тижнів, утворений серією мікроциклів.

Побудова тренувального процесу на підставі мезоциклів сприяє його систематизації, робить можливими оптимальну динаміку навантажень, доцільне співвідношення засобів і методів підготовки, раціональну послідовність їх використання, необхідну відповідність між тренувальними та змагальними навантаженнями й відновними заходами, досягнення необхідної наступності в розвитку різних якостей і здатностей, становленні різних сторін підготовленості.

Зовнішніми ознаками мезоциклу є:

- повторне відтворення ряду мікроциклів (зазвичай однорідних) в єдиній послідовності або чергування різних мікроциклів у певній послідовності. При цьому в підготовчому періоді вони частіше повторюються, а в змагальному, частіше чергуються;
- зміна однієї спрямованості мікроциклів іншими характеризує і зміну мезоциклу;
- закінчується мезоцикл відновними мікроциклами, змаганнями або контрольними випробуваннями.

Основним положенням, що визначає планування мезоциклів щодо цілісних і самостійних структурних елементів, є створення оптимальних умов для протікання процесів адаптації й розвитку відставленого тренувального ефекту відносно різних складових підготовленості, пов’язаних з можливостями систем енергозабезпечення, рівнем розвитку швидкісно-силових якостей і видів витривалості, готовністю до ефективної змагальної діяльності та ін. Мезоцикли також можуть носити втягувальний характер, сприяти підготовці спортсмена до перенесення більших тренувальних навантажень, а також стабілізувати й підтримувати досягнутий рівень підготовленості. Вирішення цих завдань рівною мірою забезпечується як змістом тренувального процесу (склад засобів і методів, динаміка навантаження, типи мікроциклів тощо), так і тривалістю мезоциклів.

Слід розрізняти втягувальні, базові, спеціально-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновно-підготовчі й відновно-підтримувальні мезоцикли (В.М.Платонов, 2020). Така класифікація представляється досить суворою теорією, що природно вписується у загальне русло періодизації.

Втягувальні мезоцикли. Основним завданням цих мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи.

Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної і допоміжної фізичної підготовки. У певному обсязі використовують спеціальнопідготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, що визначають рівень різних видів витривалості; вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок і вмінь, що обумовлюють ефективність наступної роботи.

Втягувальними мезоциклами починається черговий тренувальний рік. Тривалість їх багато в чому обумовлюється функціональним станом спортсмена, у якому він завершив перехідний період, і може коливатися в досить широких межах – від 2 до 5 тижнів. У виняткових випадках, пов'язаних із тривалими перервами у тренуванні (травми, вагітність і народження дитини), втягувальні мезоцикли можуть досягати 6-8 тижнів.

При двоцикловому варіанті періодизації річної підготовки другий макроцикл зазвичай починається із двотижневого втягувального мезоциклу. Трициклове й багатоциклове планування вимагають включення втягувального мезоциклу лише на початку року, у першому макроциклі. У наступних макроциклах досить обмежитися втягувальними мікроциклами, з яких буде починатися базовий або спеціально-підготовчий мезоцикл.

Протягом втягувального мезоциклу навантаження планомірно зростає від мікроциклу до мікроциклу. Наприклад, якщо тривалість мезоциклу становить 3 тижні, сумарний обсяг роботи в першому тижневому мікроциклі зазвичай досягає 25-30% планованого в період наступної напруженої підготовки, у другому й третьому – 50-60 і 60-70%. Навантаження тренувальних занять першого мікроциклу в основному малі та середні. У другому й третьому мікроциклах може плануватися від 1-2 до 3-4 занять зі значними навантаженнями. Заняття з великими навантаженнями виключаються. У першому тижневому мікроциклі зазвичай планується 5-6 тренувальних занять, у другому й третьому їхня кількість може зростати до 8-10. Щоденний обсяг роботи в першому мікроциклі не перевищує 2-3 години, у другому й третьому може збільшуватися до 3-4 годин.

Базові мезоцикли. У цих мезоциклах проводиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем

організму спортсмена, з розвитку фізичних якостей, зі становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять із великими навантаженнями.

Тривалість і зміст базових мезоциклів значною мірою обумовлюються періодом макроциклу, у якому плануються ці мезоцикли, основною спрямованістю тренувального процесу, а також спеціалізацією спортсменів. У підготовчому періоді, коли ставиться завдання створення потужної аеробної бази, може бути запланований один 6-8-тижневий мезоцикл або два близьких за змістом 4-5-тижневих мезоцикли. Якщо ж стоїть завдання створення силового фундаменту, тренування слід обмежувати 4-5-тижневими мезоциклами.

Підвищення потенціалу анаеробної лактатної системи енергозабезпечення і подальший приріст можливостей аеробної системи енергозабезпечення за рахунок переважного використання вправ, що належать до IV-VI зон інтенсивності, щонайкраще можуть бути забезпечені мезоциклами, тривалість яких становить 3-4 тижні. Така ж тривалість мезоциклів доцільна, коли акцент у тренуванні робиться на підвищенні швидкісних можливостей спортсменів, приросту можливостей анаеробної алактатної системи енергозабезпечення.

У базових мезоциклах обсяг тренувальної роботи досягає максимальних величин.

Кількість тренувальних занять протягом тижневого мікроциклу зазвичай становить 10-12, а в окремих випадках – і 15. Слід зазначити, що планування трьох занять протягом дня зазвичай обумовлене прагненням забезпечити ефективне відновлення, створити умови для якісного виконання програм занять. Що стосується сумарного обсягу роботи протягом дня, то він зазвичай не відрізняється від запланованого у двох заняттях.

Важливою особливістю базових мезоциклів є велика кількість у тижневих мікроциклах занять із великими навантаженнями, кількість яких може досягати 4-5. Винятково велике сумарне навантаження мезоциклів цього типу вимагає включення заключного відновного мікроциклу з невеликим сумарним навантаженням, що сприяє повноцінному відновленню і формуванню відставленого тренувального ефекту та забезпечує готовність до виконання програми

чергового мезоциклу. В окремих випадках для забезпечення умов для повноцінного протікання адаптаційних реакцій після напруженого тренування протягом 3-4 тижнів можуть плануватися й два відновні мікроцикли.

Спеціально-підготовчі мезоцикли. У цих мезоциклах основний акцент робиться на становлення основних компонентів змагальної діяльності й на інтегральну підготовку. Характерною рисою тренувального процесу в наш час є широке застосування спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних, а також власне змагальних вправ і їх основних складових.

Тривалість спеціально-підготовчих мезоциклів залежить від використовуваної моделі періодизації річної підготовки, спеціалізації та кваліфікації спортсменів.

При багатоцикловому плануванні річної підготовки від циклу до циклу відзначається тенденція збільшення тривалості спеціально-підготовчих мезоциклів і паралельного зменшення тривалості або кількості базових. Наприклад, при чотирицикловому плануванні, незалежно від специфіки виду спорту, тривалість спеціально-підготовчого мезоциклу в першому макроциклі може становити 2-3 тижні, а в четвертому – 4-5.

Спортсмени, які спеціалізуються у видах спорту, що висувають високі вимоги до аеробної системи енергозабезпечення, можуть планувати у своїй підготовці тривалі спеціально-підготовчі мезоцикли – до 5-6 тижнів. Спринтерам слід обмежуватися використанням короткочасних структур – 3-4 тижні. Спортсменам високого класу, які довготривало виступають на рівні вищих досягнень і перебувають на етапах збереження та поступового зниження досягнень, на тлі зниженого сумарного навантаження слід обмежуватися відносно нетривалими мезоциклами спеціально-підготовчого характеру (2-3 тижні), поєднуючи їх з більш тривалими мезоциклами базового, відновно-підготовчого або відновно-підтримувального характеру (3-5 тижнів).

Передзмагальні мезоцикли. Першочерговим завданням цих мезоциклів є повноцінне фізичне та психічне відновлення після попередньої напруженої підготовки, створення умов для формування реакцій адаптації. Не менша увага повинна приділятися засобам і методам, що дозволяють максимально точно моделювати майбутню змагальну діяльність, об’єднати в єдине ціле функціональний, техніко-тактичний і психічний потенціал з метою його повної реалізації у

подальших змаганнях.

Передзмагальні мезоцикли своїм змістом повинні забезпечувати досягнення найвищого рівня готовності до моменту проведення головних змагань.

Тривалість таких мезоциклів частіше становить близько 3 тижні. Цього часу зазвичай достатньо для повноцінного відновлення після напруженої спеціальної підготовки, формування відставленого тренувального ефекту й виходу на пік функціональної підготовленості, завершення процесу інтегральної підготовки, а також техніко-тактичного та психічного налаштування, необхідних для реалізації запланованої моделі змагальної діяльності.

У видах змагань циклічних видів спорту, пов’язаних із проявом витривалості, передзмагальні мезоцикли можуть бути коротшими: спортсменам часто досить 10-15 днів для повноцінного відновлення та підготовки до стартів. У представників спринтерських і швидкісно-силових видів змагань, а також складнокоординаційних видів спорту (гімнастика спортивна і художня, фігурне катання) може виникати потреба в більш тривалій передзмагальній підготовці, що досягає чотирьох, а іноді – і п’яти тижнів.

У дорослих спортсменів, які перебувають на етапах збереження та поступового зниження досягнень, стомлення відбувається швидше, а відновні процеси протікають повільніше порівняно з їх більш молодими суперниками. Це вимагає певної корекції тренувального процесу з метою зменшення сумарного навантаження передзмагального мезоциклу, а в окремих випадках – і збільшення його тривалості зазвичай на 3-5 днів.

Повноцінні передзмагальні мезоцикли плануються лише в заключному макроциклі року, наприкінці якого проводяться головні змагання. Перед основними змаганнями інших макроциклів слід обмежуватися передзмагальними мікроциклами, що завершують спеціально-підготовчі мезоцикли.

Змагальні мезоцикли. Ці мезоцикли плануються у випадках, коли протягом нетривалого часу (зазвичай 3-5 тижнів) проводиться кілька змагань. Обсяг роботи в таких мезоциклах знижується до 25-30% характерного для періоду напруженого тренування. Скорочується кількість занять – до 5-6 у тижневому мікроциклі, основний зміст складають заняття із середніми й малими навантаженнями. Окремі заняття з великими або значними навантаженнями можуть плануватися у випадку, якщо проміжок між змаганнями становить не

менше 8-10 днів.

Спрямованість тренувального процесу в цих мезоциклах повинна забезпечувати підтримку на досягнутому рівні стабільних компонентів підготовленості (рівень розвитку рухових якостей, можливості систем енергозабезпечення, техніко-тактична майстерність та ін.) і використовувати весь комплекс засобів (розминка, дієта, психологічне налаштування, тактика поведінки й режим життя в дні змагань та ін.), що забезпечують досягнення стану найвищої готовності до конкретного старту за рахунок лабільних компонентів.

Відновно-підготовчі мезоцикли. Ці мезоцикли плануються після мезоциклів, у яких у силу тих або інших причин (участь у змаганнях наприкінці мезоциклу, надлишкове сумарне навантаження) не було забезпечене повноцінне відновлення організму спортсмена. У цих випадках мезоцикл починається з відновного мікроциклу з невисоким сумарним обсягом роботи й навантаженням, значним обсягом відновних вправ і широким використанням засобів, що стимулюють відновні реакції. Для забезпечення високого рівня готовності спортсменів до подальшої роботи зазвичай досить 4-7 днів, після чого вони можуть приступити до виконання основної програми мезоциклу. Її спрямованість обумовлюється закономірностями побудови підготовки в конкретному періоді макроциклу й може носити базовий або спеціально-підготовчий характер. Обсяг роботи в основній частині мезоциклу та сумарна величина навантаження великі й орієнтовані на подальше зростання підготовленості плавців.

Відновно-підтримувальні мезоцикли. Ці мезоцикли передбачають фізичне та психічне відновлення після навантаження попереднього мезоциклу і тренування підтримувального характеру, що не допускає істотної деадаптації стосовно різних складових підготовленості спортсмена. Тривалість таких мезоциклів не більше 2-3 тижнів, і вони можуть становити зміст перехідного періоду або ж уводитися в структуру змагального періоду у випадку 2-3-тижневого проміжку між змаганнями. У випадках, коли мезоцикли цього типу плануються між змаганнями, сумарний обсяг роботи в них становить 50-60% характерного для ударних мікроциклів спеціально-підготовчого періоду. Коли ж цей мезоцикл є підґрунтям перехідного періоду, сумарне навантаження значно нижче (20-25%) і розподіляється нерівномірно: перший тиждень – активний відпочинок, потім тренувальні заняття (3-4 протягом тижня) із середніми й малими навантаженнями.

21. Охарактеризувати типи мікроциклів (за В.М.Платоновим).

Мікроциклом прийнято називати серію занять, що проводяться протягом декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш поширені семиденні мікроцикли, які, збігаючись за тривалістю з календарним тижнем, добре узгоджуються з загальним режимом життя спортсменів. Мікроцикли іншої тривалості зазвичай планують у змагальному періоді, що зазвичай пов'язано з необхідністю зміни режиму діяльності, формування специфічного ритму працездатності в зв'язку з конкретними умовами майбутніх відповідальних змагань.

Зовнішніми ознаками мікроциклу є:

- наявність двох фаз в його структурі – стимуляційної фази (кумулятивної) і відновної фази (розвантаження і відпочинок). При цьому рівні поєднання (за часом) цих фаз зустрічаються лише в тренуванні спортсменів початківців. У підготовчому періоді стимуляційна фаза значно перевищує відновну, а в змагальному їх співвідношення стають більш варіативними;
- зазвичай закінчення мікроциклу пов'язано з відновлювальної фазою, хоча вона може зустрічатися і в середині його;
- регулярне повторення в оптимальній послідовності занять різної спрямованості, різного об'єму і різної інтенсивності.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні (В.М.Платонов, 2020).

Втягувальні мікроцикли. Ці мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовчого періоду, ними часто починаються мезоцикл. Вони відрізняються щодо невисоким сумарним навантаженням по відношенню до навантаження наступних ударних мікроциклів. Особливо невелике навантаження таких мікроциклів на початку року, після перехідного періоду. Надалі, у міру підвищення підготовленості спортсменів, сумарне навантаження втягувальних мікроциклів може зростати і досягати 70-75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

Основна спрямованість, склад засобів і методів втягувальних мікроциклів повинні повною мірою відповідати загальній спрямованості тренувального процесу конкретного періоду або етапу підготовки. Однак особливо важливо, щоб їх зміст забезпечував

підготовку спортсменів до конкретних навантажень наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли. Ці мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їх основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. В силу цього ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли і в змагальному періоді.

Відновлювальні мікроцикли. Цими мікроциклами зазвичай завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Сумарний обсяг роботи в годинах в порівнянні з ударними мікроциклами зменшується приблизно в 2 рази, в той час як обсяг загального навантаження зменшується в 3-4 рази. Різко знижується загальна кількість занять, а заняття з великими і значними навантаженнями не плануються взагалі.

Підвідні мікроцикли. Ці мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена до змагань. Зміст цих мікроциклів може бути вельми різноманітним і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей і особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих причин у підвідних мікроциклах можуть відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуватися питання повноцінного відновлення і психологічного настрою.

Підвідні мікроцикли зазвичай складають зміст 2-3-тижневого мезоциклу, що безпосередньо передує головним змаганням. У перших підвідних мікроциклах зазвичай передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань при відносно невисокому сумарному навантаженні і загальному обсязі роботи, але при високій спеціалізованості програм окремих занять, та їх максимальної націленості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключний підвідний мікроцикл цього мезоциклу, що безпосередньо передує стартам у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняється від

відновлювальних. Однак на тлі загального незначного навантаження на початку або середині мікроциклу може плануватися заняття з великим або значним навантаженням змагального характеру.

Програми підвідних мікроциклів, які безпосередньо передують стартам, багато в чому носять індивідуальний характер. Спортсмени, що володіють підвищеними здібностями до відновлення, високими адаптаційними можливостями, можуть витримувати більш напружений режим роботи в мікроциклах в порівнянні зі спортсменами, які не виділяються в цьому відношенні.

Змагальні мікроцикли. Ці мікроцикли будуються відповідно до програми змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань в різних видах спорту, номерами програми, в яких бере участь конкретний спортсмен, загальною кількістю стартів і паузами між ними.

Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися стартами і безпосереднім підведенням до них, відновними процедурами, а можуть включати і спеціальні тренувальні заняття. Однак у всіх випадках заходи, що становлять структуру цих мікроциклів, спрямовані на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності.

У змагальних мікроциклах пік навантаження, природно, припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можуть бути виділені однопікові, двопікові або багатопікові.

Якщо змагання тривалі, а старти плануються в заключні дні, то в перші дні змагального мікроциклу спортсмени тренуються за програмою, максимально наближеною до програми підвідного мікроциклу, що безпосередньо передує змаганням. Якщо старти проводяться в перші дні змагань, то в наступні дні спортсмени відпочивають або проводять тренувальні заняття з малими навантаженнями відновного характеру.

Зміст змагальних мікроциклів видатних спортсменів відрізняється винятковою різноманітністю, що визначається як програмою їх участі в змаганнях, так і їх індивідуальними особливостями, а також концепціями, що відрізняють підготовку і змагальну діяльність представників різних шкіл. Однак незалежно від цього в змагальних мікроциклах насамперед увага повинна бути звернена на повноцінне відновлення і забезпечення умов для піку працездатності спортсменів у дні основних стартів. Це вимагає організації спеціального режиму змагальних стартів, відпочинку та

тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного налаштування, застосування засобів відновлення.

22. Охарактеризувати змагальний мікроцикл і методику його побудови.

Структура й зміст змагальних мікроциклів визначаються тривалістю змагань і кількістю стартів, які планує прийняти спортсмен.

Залежно від специфіки виду спорту й рівня змагань їх тривалість може становити від 1–2 до 5–6 і навіть 7–8 днів. Особливою специфікою відрізняються спортивні ігри, календар змагань у яких зазвичай припускає одну або дві гри протягом тижня при проведенні регулярних чемпіонатів країн або значно більш інтенсивну змагальну діяльність (до 3–4 ігор) при проведенні різних турнірів.

Короткочасні змагання (1–2 дня) включаються у структуру підвідних мікроциклів, будучи їх заключною частиною. Більш тривалі змагання слід оформляти у вигляді самостійних змагальних мікроциклів, у яких вирішуються завдання передстартової підготовки, участі у змаганнях, відновлення після змагальних навантажень тощо.

У змагальних мікроциклах пік навантаження, природно, припадає на дні стартів. Залежно від їхньої кількості можуть бути виділені мікроцикли з найбільшими навантаженнями в їхньому початку, середині або кінці, двопікові або багатопікові.

Якщо змагання тривалі, а старти припадають на їхні заключні дні, то в перші дні змагального мікроциклу спортсмени тренуються за програмою, максимально наближеною до програми підвідного мікроциклу і, безпосередньо передує змаганням. Якщо старти проводяться в перші дні змагань, то в наступні дні спортсмени, як правило, відпочивають або проводять заняття з навантаженнями відновного або підтримувального характеру.

Зміст змагальних мікроциклів видатних спортсменів відрізняється винятковою різноманітністю, що визначається як програмою їх участі у змаганнях, так і індивідуальними особливостями, а також концепціями, що відрізняють підготовку й змагальну діяльність представників різних шкіл. Однак незалежно від цього у змагальних мікроциклах насамперед увага повинна бути звернена на повноцінне відновлення, техніко-тактичне й психічне налаштування з метою досягнення піка працездатності спортсменів у дні основних стартів. Це вимагає організації спеціального режиму

змагальних стартів, відпочинку і тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного налаштування, застосування засобів відновлення.

23. Розкрити загальну структуру, типи і організація тренувальних занять.

Загальна структура тренувальних занять.

В окремому тренуванні, що є самостійною структурною одиницею процесу підготовки спортсменів, можуть застосовуватися різні засоби, які спрямовані на вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних і відновних процесів в організмі спортсмена. Структура тренувального занять визначається багатьма факторами, в числі яких мета і завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості підбору і поєднання тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку та ін.

Існуюча структура тренувального заняття, яке складається з водно-підготовчої, основної та заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

У *водно-підготовчій частині* проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Чіткий початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, концентрує увагу на майбутньої діяльності. При правильному налаштуванні на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, який полягає в підвищенні активності основних функціональних систем організму, що сприяє швидшій підготовці його до майбутньої роботи. Проведення в цій частині заняття розминки сприяє оптимальній підготовці спортсмена до майбутньої роботи.

В *основній частині* заняття і вирішуються його головні завдання. Робота, що виконується на занятті, може бути найрізноманітнішою і повинна забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної та психологічної підготовленості, вдосконалення оптимальної техніки, тактики і т.п. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру і методики застосовуваних вправ, величини тренувального навантаження. Підбір вправ та їх кількість визначають спрямованість

занять і його навантаження.

У *заключній частині* заняття здійснюється приведення організму спортсмена в стан, по можливості, близький до доробочого, створюються умови, що сприяють інтенсивному протіканню відновних процесів, напруженість роботи поступово знижується.

Заняття слід розрізняти по основній педагогічній спрямованості (основні і додаткові); по спрямованості засобів та методів (виборчої та комплексної спрямованості); по величині навантаження (заняття з великими, значними, середніми і малими навантаженнями), за змістом конкретних завдань (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні).

У процесі підготовки спортсменів плануються основні та додаткові заняття.

В *основних заняттях* виконується основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду або етапу підготовки, в них використовуються найбільш ефективні засоби і методи, плануються найбільш значні навантаження і ін.

У *додаткових заняттях* вирішуються окремі приватні завдання підготовки, створюється сприятливий фон для протікання адаптаційних процесів. Обсяг роботи і величина навантажень в таких заняттях зазвичай невеликі, застосовувані засоби і методи, як правило, не пов'язані з максимальною мобілізацією можливостей функціональних систем організму спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, що застосовуються в заняттях, слід розрізняти заняття виборчої (переважної) і комплексної спрямованості.

Програму занять виборчої спрямованості планують так, щоб основний обсяг вправ забезпечував переважне рішення якої-небудь однієї задачі (наприклад, розвиток спеціальної витривалості), а побудова занять комплексної спрямованості припускає використання тренувальних засобів, які сприяють вирішенню кількох завдань.

Заняття виборчої спрямованості.

У практиці спорту широко застосовують заняття, що сприяють переважному розвитку окремих властивостей і здібностей, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних або силових якостей, анаеробної або аеробної продуктивності, спеціальної витривалості і т.п. Виділяють заняття, спрямовані на технічне або тактичне вдосконалення. Удосконалення

економічності роботи, підвищення ефективності використання функціональних можливостей найважливіших систем в змагальній діяльності, зростання психологічної стійкості до подолання відчуттів втоми здійснюються зазвичай паралельно з розвитком інших якостей із залученням окремих специфічних прийомів. Це ж можна сказати і про більшу частину роботи, спрямованої на вдосконалення техніки. Робота над технікою повинна проводитися постійно в процесі розвитку різних якостей і здібностей. Лише в цьому випадку спортсмен буде володіти лабільною технікою, яка відповідає різноманітним завданням, які необхідно вирішувати в змаганні.

Існують 3 варіанти побудови занять виборчої спрямованості:

1 варіант – часто будують заняття, використовуючи однакові, найбільш популярні засоби, причому в однотипних заняттях тренувальна програма досить стабільна протягом певного етапу;

2 варіант – іноді заняття будують за таким же принципом, як і в попередньому варіанті, однак на різних етапах тренування в заняттях однієї спрямованості застосовують різні методи і засоби;

3 варіант – передбачає використання в кожному занятті великого комплексу різних односпрямованих засобів, що застосовуються в режимах декількох методів. Цілком зрозуміло, що особливості побудови програм окремих занять не можуть не відбитися на ефективності тренувального процесу.

При побудові програм занять з різноманітними односпрямованими вправами спортсмени проявляють значно більшу працездатність, ніж при використанні одноманітних засобів. Програми таких занять надають більш широкий вплив на організм спортсменів, мобілізуючи різні функції, що визначають прояв відповідних якостей; при використанні занять з різноманітними програмами працездатність спортсменів виявляється значно вище.

Тренованість спортсменів найбільшою мірою зростає в тому випадку, якщо в процесі їх підготовки застосовувалися заняття виборчої спрямованості з різноманітною програмою, побудовані на тренувальних заняттях у режимах різних методів. Найменш ефективний варіант занять з тривалим застосуванням одних і тих же, хоча і досить дієвих, засобів. В цьому випадку відбувається швидка адаптація організму спортсменів до засобів, що застосовувались, уповільнення, а потім і припинення зростання тренованості.

Якщо заняття, побудовані на використанні різноманітних односпрямованих засобів, мають високу ефективність, то це не означає

необхідності виключення з тренувального процесу занять з одноманітною програмою. Такі заняття можуть, наприклад, плануватися у випадках, коли перед спортсменом ставиться завдання вдосконалення здібностей економічно виконувати задану роботу або підвищення психічної стійкості до тривалого виконання монотонної і напруженої роботи, що дуже важливо для прояву спеціальної витривалості при проходженні довгих дистанцій.

Заняття комплексної спрямованості.

У заняттях комплексної спрямованості існує 2 варіанти побудови занять, які передбачають одночасне розвиток різних якостей і здібностей:

1 варіант – полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад: 1) в першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій – для підвищення витривалості при роботі відповідно анаеробного і аеробного характеру; 2) в першій частині вирішуються завдання навчання новим технічним елементам, в другій – фізичної підготовки, а в третій – тактичного вдосконалення і ін.

2 варіант - передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (зазвичай двох) якостей. Прикладом може служити програма в бігу 10х400 м зі швидкістю 85-90% максимально можливої на цій дистанції і паузами відпочинку тривалістю 45 с. Така тренувальна програма, з одного боку, має багато спільного з інтервальним тренуванням, що сприяє підвищенню рівня аеробної продуктивності, а з іншого – висуває високі вимоги до анаеробного (гліколітичного) шляху енергозабезпечення, стимулюючи зростання витривалості при роботі анаеробного характеру.

Часто паралельно вирішуються завдання технічного та тактичного вдосконалення (особливо широко це виражено в спортивних іграх і єдиноборствах), фізичного і психічного вдосконалення (наприклад, при розвитку спеціальної витривалості, коли граничні зрушення в діяльності вегетативних систем супроводжуються максимальною мобілізацією психічних можливостей, пов’язаних з подоланням болісних відчуттів, характерних для важкої втоми).

Таким чином, заняття комплексної спрямованості можна розділити на дві групи: з *послідовним* і *паралельним* вирішенням завдань.

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Навчальні заняття припускають засвоєння спортсменами нового матеріалу. Цей матеріал може бути пов'язано з засвоєнням різних елементів техніки, розучуванням раціональних тактичних схем, техніко-тактичних комбінацій і т.п. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навичок або знань, які підлягають засвоєнню, широке використання контролю з боку тренера і самоконтролю за якістю засвоєння пропонованого матеріалу – з боку спортсмена.

Навчальні заняття особливо широко застосовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки, коли вирішується велика кількість завдань, пов'язаних з навчанням. При тренуванні кваліфікованих спортсменів ці заняття використовуються в основному в підготовчому періоді, в якому велика увага приділяється засвоєнню нового матеріалу.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки – від технічної до інтегральної. У цих заняттях багаторазово повторюються добре засвоєні вправи. Залежно від змісту, заняття можуть носити виборчий або комплексний характер, в залежності від обсягу і інтенсивності роботи характеризуються різними за величиною навантаженнями.

Особливо широко заняття цього типу застосовуються при вирішенні завдань фізичної підготовки – розвиток швидкісних і силових можливостей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей; при закріпленні розучених варіантів техніки і тактики, технічних комбінацій і т.п.

Навчально-тренувальні заняття являють собою проміжний тип занять між чисто навчальними і тренувальними. На цих заняттях спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням. Навчально-тренувальні заняття особливо широко використовуються на другому етапі багаторічної підготовки, в річному циклі – в другій половині першого (загально-підготовчого) і на початку другого (спеціально-підготовчого) етапу підготовчого періоду.

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю і емоційністю, широким застосуванням ігрового методу. Їх основне завдання – стимулювати

відновлювальні процеси після перенесених великих навантажень в попередніх заняттях, створити сприятливий фон для протікання в організмі спортсмена адаптаційних реакцій.

Відновлювальні заняття широко використовуються в період найбільш напруженої роботи після серії тренувальних занять з великими і значними навантаженнями. Такі заняття займають велике місце в тренувальному процесі в дні, що безпосередньо передують до основних змагань, а відразу після змагань застосовуються з метою якнайшвидшого відновлення фізичного та психічного потенціалу організму спортсменів. При двох і трьох заняттях протягом дня одне з занять може носити відновний характер, забезпечуючи не тільки стимуляцію відновлювальних реакцій, а й профілактику фізичних і психічних перевантажень.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких занять будується в суворій відповідності з програмою майбутніх змагань і їх регламентом, складом і можливостями передбачуваних учасників.

Модельні заняття проводяться в період безпосередньої підготовки спортсменів до змагань, при високому рівні їх техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають рішення задач контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть бути пов’язані з оцінкою ефективності фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки.

Контрольні заняття плануються на всіх етапах багаторічної підготовки, в різних періодах тренувального макроциклу. У числі найважливіших вимог до побудови програм таких занять – чітка постановка завдань, адекватний їх склад, ідентичність і суворе виконання програм, спрямованих на контроль за конкретними сторонами підготовленості.

Рекомендується розрізняти такі форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

При *індивідуальній формі* занять спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно. У числі переваг цієї форми занять слід зазначити оптимальні умови для індивідуального дозування і корекції навантаження, виховання самостійності та творчого підходу при вирішенні поставлених завдань, наполегливості і впевненості в своїх силах, можливість проводити заняття в умовах дефіциту часу і в залежності від складних умов. До недоліків індивідуальної форми

занять відносяться: відсутність змагальних умов, а також допомоги та стимулюючого впливу з боку інших спортсменів.

При *груповій формі* є хороші умови для створення змагального мікроклімату при проведенні занять, взаємодопомоги при виконанні окремих вправ. Однак ця форма проведення занять ускладнює контроль за якістю виконання завдань і індивідуальний підхід до тих, хто займається.

При *фронтальній формі* група спортсменів одночасно виконує одні й ті ж вправи. Особливо часто цю форму застосовують при вирішенні локальних задач в межах окремого заняття, зокрема при проведенні розминки. При такій організації заняття тренер має хороші умови для загального керівництва групою, застосування наочних методів. Однак одночасно обмежується можливість індивідуального підходу до спортсменів та їх самостійність.

Довільна форма занять може використовуватися спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять, необхідні спеціальні знання та досвід.

Підвищенню ефективності тренувальних занять сприяє вибір їх раціональних організаційно-методичних форм, зокрема *стаціонарної і кругової.*

При *стаціонарній формі* спортсмени виконують вправи на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку різних рухових якостей, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, поєднаного розвитку рухових якостей. Станції можуть бути оснащені різними спеціальним обладнанням, тренажерами і пристосуваннями, діагностично-керуючими комплексами, призначеними для вирішення різноманітних завдань, що виникають у процесі спортивного тренування. Тренування на станціях дозволяє індивідуально підібрати обсяг і характер тренувальних впливів, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програми тренувальних занять.

Кругова форма передбачає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях. Зазвичай обладнується від 5 до 10-15 станцій, на яких вирішуються різні завдання фізичної та технічної підготовки. Розташування станцій і підбір вправ здійснюється таким чином, щоб спортсмен послідовно виконував різні за характером і переважної спрямованості вправи, що в комплексі забезпечують різносторонній вплив на організм. Індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опорів на тренажерах, величини обтяжень, кількості

підходів і повторень, темпу роботи і т.п.

24. Розкрити особливості застосування занять виборчої та комплексної спрямованості у спортивній практиці.

У спортивній практиці застосовуються різні варіанти побудови занять. Вибір того чи іншого з них залежить від великої кількості причин: етапу багаторічної і річної підготовки, рівня кваліфікації і тренованості спортсмена, завдань, поставлених у тому чи іншому занятті, і ін. Слід пам'ятати, що найбільш сильний вплив на організм спортсмена надають заняття виборчої спрямованості, які дозволяють сконцентрувати в певному напрямку засоби і методи педагогічного впливу. Однак специфіка виду спорту багато в чому обумовлює вибір того чи іншого типу тренувальних занять і методику їх побудови. Так, наприклад, в спортивних іграх і єдиноборствах, що відрізняються великою різноманітністю проявів техніки і тактики, фізичних і психологічних можливостей, плануються в основному комплексні заняття, в яких послідовно та паралельно вирішуються різноманітні завдання.

Переважне використання занять комплексної спрямованості в ігрових видах спорту, природно, не виключає застосування занять виборчої спрямованості, спрямованих, наприклад, тільки на підвищення аеробних можливостей або розвиток силових якостей.

У видах спорту зі складною координацією рухів основне місце в системі підготовки також відводяться заняттям комплексної спрямованості.

У циклічних і швидкісно-силових видах спорту навпаки, найбільш гостро на організм спортсмена впливають заняття з великими навантаженнями, що мають вибірковий характер.

Однак і в цих видах спорту при тренуванні спортсменів щодо невисокої кваліфікації на початкових етапах багаторічної підготовки повинні плануватися переважно заняття комплексної спрямованості, особливо з послідовним вирішенням завдань. Такі заняття значно більш емоційні, надають менший вплив на психічну і функціональну сфери організму юних спортсменів і в той же час є досить ефективним стимулом до зростання їх тренованості. Широке застосування в тренуванні юних спортсменів занять виборчої спрямованості загрожує низкою негативних наслідків – перевтомою і перенапруженням функціональних систем, зайвої експлуатації адаптаційних можливостей їх організму.

Таким чином, в підготовці юних спортсменів, що спеціалізуються у всіх видах спорту, комплексні заняття можуть становити основний зміст тренувального процесу. З одного боку, вони забезпечують рішення різноманітних завдань, що стоять в тренуванні, а з іншого - залишають спортсмену перспективу подальшої значної інтенсифікації тренувального процесу за рахунок збільшення кількості занять виборчої спрямованості.

У процесі підготовки кваліфікованих і досить тренованих спортсменів заняття комплексної спрямованості можна застосовувати для підтримки раніше досягнутого рівня тренованості. Це особливо доцільно при тривалому змагальному періоді, коли спортсмену доводиться брати участь у великій кількості змагань. Особливості побудови програм таких занять дозволяють урізноманітнити тренувальний процес, виконати значний обсяг роботи при відносно невеликій сумарною навантаженні.

Комплексні заняття з різноманітними, емоційно насиченими програмами і невеликими сумарними навантаженнями є хорошим засобом активного відпочинку і можуть використовуватися для прискорення процесів відновлення після занять зі значними навантаженнями виборчої спрямованості, а також займати велике місце в змісті відновлювальних мікроциклів.

25. Розкрити поняття спортивна техніка і технічна підготовленість спортсменів.

Під *спортивною технікою* (*технікою виду спорту*) слід розуміти сукупність прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових задач, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, які вирізняються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальною ситуацією, називаються *прийомами.*

Прийом або кілька прийомів, які застосовуються для вирішення певного тактичного завдання, є *діями*.

Технічна підготовленість – ступінь освоєння спортсменом системи прийомів і дій, який відповідає особливостям даного виду спорту і спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно пов’язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями

спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія. Цілком природно, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних задач, які виникають у процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника й одночасно провокувати його до прийняття неадекватних ситуаційних рішень.

Розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивного інвентарю та ін. помітно впливають на зміст технічної підготовленості спортсменів.

У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові і додаткові рухи.

Базові прийоми і дії становлять основу технічної оснащеності даного виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових прийомів і дій є обов'язковим для спортсмена, який спеціалізується в будь-якому виді спорту.

Додаткові прийоми і дії – обумовлені специфікою та умовами змагальної діяльності в спорті найвищих досягнень. Прийоми і дії, які стосуються цієї групи, забезпечують різнобічність технічної підготовленості, здатність адекватних техніко-тактичних рішень у різних ситуаціях, характерних для змагальної діяльності. Арсенал таких прийомів і дій виключно великий навіть у видах спорту, технічна підготовленість в яких, здавалось би, не відрізняється значною різноманітністю. Важливо відмітити, що цей арсенал постійно розширюється, особливо на етапах підготовки до найвищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.

Додаткові рухи і дії, характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Саме ці додаткові рухи і дії значною мірою формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена. Слід відзначити, що видатні спортсмени відзначаються доведеним до досконалості досить обмеженим колом прийомів і дій при цілком посередньому опануванні решти технічного арсеналу.

Найбільш наочно це проявляється в спортивних іграх та єдиноборствах, однак не менш істотно і в інших видах спорту. Як показує практика, саме такий шлях технічного вдосконалення, який спирається на максимальну реалізацію задатків конкретного спортсмена, в кінцевому підсумку справляє вирішальний вплив на

ефективність змагальної діяльності навіть у тих видах змагань, які не відзначаються особливою складністю рухових дій. Що ж стосується спортивних ігор і єдиноборств, то тут індивідуальна технічна манера нерідко є основою успіху видатних гравців.

За ступенем освоєння прийомів і дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями:

1. Наявністю рухових уявлень про прийоми і дії та спроби їх виконання;

2. Формуванням рухового вміння;

3. Формуванням рухової навички.

Здатність до створення чітких уявлень про рухи є важливим чинником, який обумовлює як ефективність технічного вдосконалення, так і реалізацію освоєних умінь і навичок.

Рухове вміння відзначають нестабільні і не завжди адекватні способи вирішення рухової задачі, значна концентрація уваги при виконанні окремих рухів, відсутність автоматизованого управління ними.

Характерними особливостями *рухової навички*, навпаки, є стабільність рухів, їх надійність і автоматизованість.

Результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника.

Ефективність техніки визначається її відповідністю задачам, що вирішуються, рівню фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Стабільність техніки пов’язана з її вадостійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Слід враховувати, що сучасна тренувальна і особливо змагальна діяльність характеризується великою кількістю «збиваючих» факторів. До них належать активна протидія суперників, прогресуюча втома, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, особливості спортивних споруд та обладнання, недоброзичлива поведінка вболівальників та ін. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки і значною мірою визначає рівень технічної підготовленості загалом.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти часові, динамічні і просторові характеристики рухів у будь-яких умовах

змагальної боротьби до успіху не приводить. Наприклад, у циклічних видах спорту спроба зберегти стабільні характеристики рухів на другій половині дистанції приводить до значного зниження швидкості. Водночас компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючою втомою, дозволяють спортсменам зберегти чи навіть дещо збільшити швидкість у другій половині дистанції.

Ще більше значення варіативність техніки має у видах спорту з постійно змінюваними ситуаціями, гострим браком часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників та ін. (єдиноборства, спортивні ігри, вітрильний спорт та ін.). У цьому зв'язку найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні технічні прийоми в раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) в залежності від ситуації, характерної для конкретного моменту змагальної діяльності.

Раціонально побудований техніко-тактичний комплекс дій дозволяє оптимальним чином зв'язати між собою послідовно застосовувані локальні дії нападу і захисту в раціональний ланцюг, який забезпечує досягнення заданого кінцевого результату з урахуванням манери поведінки суперника.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшим напруженням психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну і змагальну діяльність. У спортивних іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді і мінімальному часі, необхідному для виконання.

Економічність техніки значною мірою обумовлюється здатністю до розслаблення м'язів. Існує цілком обґрунтована позиція, згідно з якою здатність до розслаблення можна розглядати як своєрідну рухову навичку, яка забезпечує досягнення заданого рухового результату при мінімальному напруженні м'язів, включених у роботу, і повному розслабленні м'язів, які не беруть у ній участі. У спорті здатність до розслаблення не менш важлива, ніж здатність до максимальної мобілізації м'язового апарату, його максимального напруження.

Здатність до розслаблення є не тільки важливим фактором підвищення економічності спортивної техніки, а й сприяє прояву швидкісно-силових можливостей, витривалості, профілактиці травматизму.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності в спортивних іграх і єдиноборствах. Досконалою тут може бути тільки техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти несподівано. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здатності спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні з точки зору досягнення мети, а з другого – не мають чітко виражених інформативних деталей, демаскуючих тактичний задум спортсмена.

Технічна підготовленість спортсмена значною мірою визначається тією кінцевою метою, на досягнення якої спрямована відповідна рухова дія. Ця кінцева мета в різних видах спорту не збігається.

Наприклад, спортивна техніка в швидкісно-силових видах спорту пов’язана зі створенням передумов для розвитку максимальних показників потужності та ефективним використанням для цього функціональних резервів, зовнішніх сил та інерції.

Технічне вдосконалення в циклічних видах спорту, пов’язаних з проявом витривалості, вимагає високої ефективності стандартних рухів, які часто повторюються, з точки зору їх стійкості, варіативності, економічності.

У складнокоординаційних видах спорту (спортивна і художня гімнастика, стрибки в воду, фігурне катання тощо) технічна підготовленість визначається складністю і красою рухів, їх виразністю і точністю, оскільки саме ці характеристики визначають рівень спортивного результату.

Технічна оснащеність у спортивних іграх та єдиноборствах пов’язана як з широтою технічного арсеналу, так і з умінням спортсмена вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях при недостатній інформації та гострому дефіциті часу.

26. Надати загальну характеристику тактичної підготовки в спорті.

Під *спортивною тактикою* слід розуміти способи об'єднання і реалізації технічних прийомів та дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка сприяє досягненню поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

Кожен вид спорту накладає певний відбиток на тактику ведення змагальної боротьби, тому трактування і визначення цього поняття в різних видах спорту можуть до певної міри відрізнятися один від одного.

Так наприклад:

Тактика – це організація індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над противником.

Тактика – це цілеспрямовані способи використання технічних прийомів у змагальної діяльності для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних і негативних характеристик підготовленості, а також умов середовища.

В цілому, зміст тактики полягає в тому, щоб так використовувати прийоми змагальної діяльності, щоб вони дозволили спортсмену з найбільшою ефективністю реалізувати свої можливості (фізичні, технічні, психічні) з найменшими витратами подолати опір суперника. В основі спортивної тактики має лежати відповідність тактичного плану і поведінки спортсмена під час змагання рівню розвитку його фізичних і психічних якостей, технічної підготовленості і теоретичних знань. Крім вибору способів, технічних прийомів і дій, вона включає раціональний розподіл сил в процесі виконання змагальних вправ; застосування прийомів психологічного впливу на супротивника і маскування намірів.

Спортивно-тактична підготовка – це педагогічний процес, який спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності.

Тактична підготовка містить в собі:

- вивчення загальних положень тактики обраного виду спорту;
- вивчення прийомів суддівства і положення про змагання;
- вивчення тактичного досвіду найсильніших спортсменів;
- освоєння умінь будувати свою тактику в майбутніх змаганнях;
- моделювання необхідних умов в тренуванні і контрольних змаганнях для практичного оволодіння тактичними побудовами.

Її результатом є забезпечення певного рівня тактичної

підготовленості спортсмена або команди. Тактична підготовленість тісно пов’язана з використанням різноманітних технічних прийомів, зі способами їх виконання. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і діями), її видами (наступальною, оборонною,контратакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає вирішення наступних завдань:

- створення цілісного уявлення про поєдинок;
- формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби;
- рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей супротивника, умов зовнішнього середовища, суддівства, змагальної ситуації, власного стану і ін.

Структура тактичної підготовленості випливає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрямки спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов’язані з участю спортсмена в серії змагань з метою підготовки та успішної участі в головних змаганнях сезону і носити, таким чином, перспективний характер. Вони можуть бути і локальними, пов’язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, сутичці, заїзді, запливі, грі та ін.

Тактика змагальної діяльності передбачає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, і практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Оптимальним є варіант точної відповідності тактичного задуму можливостям спортсмена щодо його технічного, фізичного і психологічного потенціалу. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена не достатній для їх реалізації. І, навпаки, потенційні технічні, фізичні і психологічні можливості спортсмена не знайдуть своєї повної реалізації в змагальної діяльності в разі недосконалості тактичного задуму.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають:

- володіння сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту;

- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою змагальної діяльності;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання (суперники, стан місць змагань, характер суддівства, поведінка вболівальників і ін.);
- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічної, психологічної, фізичної.

Тактичний задум є основою для розробки тактичного плану. При розробці тактичного плану слід враховувати техніко-тактичні та функціональні можливості партнерів (в командних видах спорту), досвід тактичних дій найсильніших спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічних і фізичних можливостях, психологічної підготовленості, планувати варіативність тактики в різних поєдинках в залежності від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби (в спортивних іграх і єдиноборствах).

Специфіка виду спорту є вирішальним фактором, що визначає структуру тактичної підготовленості спортсмена. Основною складовою частиною тактичної підготовленості у багатьох циклічних, швидкісно-силових і складно-координаційних видах є вибір раціональної тактичної схеми і її використання незалежно від дій основних конкурентів.

Однак вибір раціональної тактичної схеми змагальної діяльності в цих видах спорту визначається великою кількістю чинників, що залежать від специфіки виду спорту та індивідуальних технічних, фізичних та психічних можливостей спортсменів.

Здатність видозмінювати тактичну схему ведення змагальної боротьби в залежності від особливостей і ходу змагань, складу учасників є важливим показником тактичної підготовленості спортсменів. При цьому важлива роль відводиться прийомам і діям, характерним для конкретного спортсмена, які визначають його індивідуальність. Як правило, саме такі дії є найбільш несподіваними для суперника і з огляду на це найефективнішими.

Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен вміти нав'язувати суперникові свою волю, справляти на нього постійний психічний тиск різноманітністю та ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, впевненістю в успіху. Особливе значення активність тактичних дій набуває в тих видах спорту, в яких

відбувається прямий дотик із суперником (футбол, хокей, баскетбол, всі види боротьби та ін.), виникнення несподіваних ситуацій, які вимагають адекватного техніко-тактичного рішення (вітрильний спорт, гірськолижний спорт). При цьому активність в іграх і єдиноборствах – важливий показник тактичної підготовленості при веденні як наступальних, так і оборонних дій.

У командних видах спорту важливою стороною тактичної підготовленості є *рівень взаємодії партнерів у групових і командних діях*. Саме від ефективності взаємодії спортсменів, вмілого поєднання відпрацьованих тактичних схем з нестандартними рішеннями, використання індивідуальних можливостей кожного спортсмена для досягнення кінцевого результату залежить ефективність комбінацій у спортивних іграх.

Ефективність тактичної діяльності у багатьох видах спорту визначається здібностями спортсмена до просторової і часової антиципації, тобто передбаченням змагальної ситуації до її розгортання. Саме цією здатністю значною мірою визначається точний вибір позиції воротарем у футболі або гандболі, перехоплення м'яча в баскетболі або шайби в хокеї, ефективна контратака у фехтуванні, боротьбі чи боксі і т.п.

27. Розкрити основні поняття в структурі тактичної підготовленості.

Висока тактична майстерність спортсмена базується на хорошому рівні технічної, фізичної, психічної сторін підготовленості. Основу спортивно-тактичної майстерності складають тактичні знання, вміння, навички і якість тактичного мислення.

Тактичні знання являють собою сукупність уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні вміння – форма прояву свідомості спортсмена, яка відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику і т.п.

Тактичні навички – завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії в конкретній змагальній або тренувальній ситуації.

Тактичне мислення – мислення спортсмена в процесі спортивної

діяльності в умовах дефіциту часу і психічної напруги, безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

Під тактичними знаннями спортсмена маються на увазі відомості про принципи і раціональних формах тактики, вироблених в обраному виді спорту. Тактичні знання знаходять практичне застосування в вигляді тактичних умінь і навичок. В єдності з формуванням тактичних знань, умінь і навичок розвивається тактичне мислення. Воно характеризується здатністю спортсмена швидко сприймати, оцінювати, виділяти і переробляти інформацію, суттєву для вирішення тактичних завдань в змаганні, передбачити дії суперника і результат змагальних ситуацій, а головне – найкоротшим шляхом знаходити серед кількох можливих варіантів рішень таке, яке з найбільшою ймовірністю вело б до успіху.

28. Визначити основні здібності, які необхідно розвивати в процесі вдосконалення тактичного мислення спортсмена.

У процесі підготовки до змагань всі можливі ситуації змагальної боротьби передбачити практично нереально. Однією з основних задач тактичної підготовки є вдосконалення тактичного мислення спортсмена. При цьому необхідно розвивати такі здібності:

- швидко сприймати, адекватно усвідомлювати й аналізувати змагальні ситуації;
- швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення у відповідності з обстановкою, яка склалася, і рівнем своєї підготовленості;
- передбачати дії суперника (партнера по команді);
- рефлексивно відображати свої дії у відповідності з цілями змагань і завданням конкретної змагальної ситуації.

Будучи основою тактичних дій, тактичне мислення протікає за принципом акцептора дії, який передбачає активно-пошуковий вибір вирішення задачі на основі асоціативних зв’язків, які виникають на основі попереднього досвіду і поточної інформації про подію. Вдосконалення швидкості рішення тактичної задачі здійснюється переважно за рахунок поліпшення здатності до евристичного автоматизованого пошуку.

Важливим є розвиток здатності до просторового і часового передбачення ситуації ще до початку її розгортання.

Зі зростанням спортивної кваліфікації набувається здатність до точної часової і просторової екстраполяції техніко-тактичних дій.

У тактичному мисленні слід також виділити здатність спортсмена до оперування мисленнєвим матеріалом. До мисленнєвого матеріалу належать знання, мовні інструкції (установки тренера), уявлення про рухи, змагальні ситуації і т. п.

При розвитку тактичного мислення необхідно застосовувати засоби і методи, спрямовані на вдосконалення наочно-образного, дійового і ситуативного мислення.

Наочно-образний характер мислення проявляється в тому, що в процесі змагальної і тренувальної діяльності вирішення рухових задач здійснюється на основі наочно-чуттєвих образів і пов'язане зі сприйняттям дій суперників та партнерів і всієї ситуації спортивного поєдинку. Велику роль тут відіграють пам'ять і творча уява.

Дійовий характер мислення виражається в тому, що воно протікає в тісному зв'язку з руховими діями. Спортсмен мислить у процесі активної діяльності, негайно реалізуючи прийняті рішення в діях.

Ситуативний характер мислення проявляється в тому, що воно здійснюється на фоні швидкоплинності, незворотності і мінливості ситуацій змагальної боротьби.

Тактичне мислення розвивається у вправах, при виконанні яких ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичну суть у жестах, рухах, діях, намірах, станах суперників. Удосконаленню тактичного мислення служить концентрація уваги і свідомості спортсмена на пошуку ефективних способів боротьби за перемогу. Задачі, пов'язані з удосконаленням тактичного мислення, повинні спонукати спортсмена до аналізу можливих аспектів змагальних ситуацій у боротьбі за перемогу в окремій сутичці чи поєдинку. Він повинен пам'ятати результати власних дій в аналогічних ситуаціях (та інших спортсменів), враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежені відрізки часу.

Основними специфічними методами розвитку тактичного мислення є: метод тренування з суперником, метод тренування з умовним суперником.

Вправи на спеціальних снарядах, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні і змагальні поєдинки служать основними засобами для вдосконалення тактичного мислення. Важливими є також розбір та аналіз тактичної діяльності в умовах тренування і змагань. Спортсмени повинні розповідати тренерові, що їм вдалося з'ясувати в поєдинку, чим викликані були їхні дії і які наміри вони мали, що завадило виконати план ведення

поєдинку, вміти в деталях розбирати кожний тренувальний і змагальний поєдинок. Тренер при цьому разом з ними аналізує їхні психічні відчуття, визначає, наскільки правильно і швидко спортсмени сприймали обстановку в поєдинку і реагували на неї, наскільки були уважними і спостережливими, що завадило виконати завдання, як проявлялись у поєдинку фізичні та морально-вольові якості, реалізовувались технічні навички.

Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості. Завданнями цього напрямку тактичної підготовки спортсменів є збір та обробка інформації про вірогідних противників і партнерів по команді, про середовище та умови проведення наступних змагань.

Найважливішою інформацією про суперників і партнерів є відомості про фізичну підготовленість спортсменів, техніко-тактичну манеру ведення ними змагальної боротьби, особливості поведінки в різних (сприятливих і несприятливих) умовах змагань, особистісні характеристики, морально-вольові і психологічні якості.

Ефективність змагальної діяльності з точки зору вибору і реалізації оптимальної тактики значною мірою визначається наявністю знань про тактичну підготовленість суперників. Найважливішою інформацією в цьому плані є відомості про схильність спортсменів або команд до певних тактичних схем – наступальної, позиційної, контратакуючої, оборонної (вичікувальної), їх схильність до самостійних (ініціативних) дій або до побудови поєдинку в залежності від дій суперника. Не менш суттєві відомості про окремі моменти тактики суперників – особливості підготовчих, атакуючих і захисних дій; улюблені технічні прийоми, засоби маскування своїх дій, психологічного впливу на суперника; характер реагування в несподівано виникаючих ситуаціях, особливості поведінки в критичні моменти змагань.

Для збору інформації про вірогідних суперників використовують бесіди, перегляд тренувальних занять і змагань, їх аналіз. У процесі перегляду бажана реєстрація особливостей техніко-тактичної діяльності спортсменів. З цією метою використовують запис, фото- і кінозйомку, відеозапис. Специфічні особливості, сильні і слабкі сторони суперників, їх вірогідні тактичні установки підлягають оцінці.

Ефективна тактична підготовка вимагає збору інформації про середовище та умови змагань, які передбачаються. Тут необхідно враховувати строки, місце і час проведення змагань, кліматичні умови

(температура, вологість повітря, висота над рівнем моря), кількісний і якісний склад учасників, склад і кваліфікацію суддів, стан спортивних споруд.

Практична реалізація тактичної підготовленості, будучи синтезуючим напрямком процесу тактичної підготовки, передбачає вирішення наступних задач:

- створення цілісного уявлення про змагальну діяльність;
- формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби;
- рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації та ін.

Цілісне уявлення про змагальну діяльність створюється в процесі навчально-тренувальної роботи, участі у змаганнях, накопичення тактичного досвіду, набуття спеціальних знань. Певний рівень цілісного уявлення про змагальну діяльність притаманний спортсменам на кожному етапі спортивного вдосконалення, незалежно від кваліфікації.

Цілісне уявлення про тактику змагальної діяльності формується і видозмінюється упродовж спортивної кар'єри. Найбільш помітні переоцінки і зміни в уявленнях спортсменів відбуваються після участі в головних змаганнях. Змагальна боротьба піддає їхню майстерність найбільшим випробуванням, дозволяє щоразу заново зважити всі «за» і «проти» своєї підготовленості, спонукає зіставити нову інформацію з наявними уявленнями.

Важливими компонентами цілісного уявлення про змагальну діяльність є:

- усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної оснащеності, особливостей індивідуальної манери, переваг і недоліків підготовки;
- розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями і основними засобами ведення змагальної боротьби;
- розуміння характеру ініціативи в поєдинку, місця і значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність та ін.;
- розуміння необхідності витримки і розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти поєдинку, вміння проводити розминку і регулювати психічний стан;
- оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силами суперникам;

- розуміння психо-тактичної специфіки змагальної боротьби;
- чітке уявлення про цілі підготовки, участь в окремих змаганнях, в окремому поєдинку; про можливість і реальність досягнення поставленої мети і окремих задач.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає *формування індивідуального стилю ведення поєдинків*.

Стиль (манера) ведення тактичної боротьби повинен включати і загальні тенденції тактики в конкретному виді спорту, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості спортсмена, а також його характерні недоліки.

При підготовці до змагань і під час участі в них спортсмени постійно шукають і вдосконалюють способи протидії конкретним суперникам, різною мірою знайомим за попередніми змаганнями, тренуваннями, розповідями тренерів і товаришів по команді. Вироблення моделей наступних поєдинків відбувається з урахуванням зіставлення власної майстерності і особливостей суперників, цілей і можливих результатів наступних змагань. Крім того, доводиться готуватися до єдиноборства і з незнайомими суперниками, вивчати їх у ході змагань, здійснювати пошук засобів для успішного складання моделей дій суперників і т.п.

29. Розкрити мету, об'єкт та види управління в спорті.

Метою управління процесом підготовки є оптимізація діяльності спортсмена, доцільно розвиток тренованості, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів.

Об'єктом управління в спортивному тренуванні є діяльність спортсмена і його контроль - оперативний, поточний, етапний, що є наслідком застосування тренувальних і змагальних навантажень, всього комплексу дій в системі спортивної підготовки.

Управління процесом підготовки спортсменів включає сім стадій:

1. Впізнання фактора середовища, який впливає на систему. Тобто збір інформації про спортсмена, а також про середовище, в якоиу він живе, тренується і змагається;
2. Формування стереотипу розпізнавання цього фактора на майбутнє. Тобто, схеми взаємодії щодо зовнішніх умов, аналіз отриманої інформації;

3. Формування вектора цілей щодо цього фактора і внесення в загальний вектор цілей. Тобто, прийняття рішень про стратегію підготовки та складання програм і планів підготовки;

4. Формування цілісної форми управління (концепції) на основі рішення передбачених завдань. Тобто, як досягти наміченої мети: завдання, методи і засоби;

5. Організація структури управління, що несе в собі цілісну форму управління. Тобто, формування керівництва, схеми внутрішньої взаємодії. Тільки після цього починається реалізація програм і планів підготовки;

6. Контроль (спостереження) за діяльністю структури в процесі управління. Тобто, контроль за ходом реалізації;

7. Підтримка працездатності структури або її ліквідація (при необхідності). Тобто, внесення необхідних корекцій до документів планування і складання нових програм і планів.

Управління тренувальним процесом передбачає комплексне використання як можливостей системи спортивного тренування (закономірностей, принципів, положень, засобів і методів і ін.), так і позатренувальних і позазмагальних чинників системи спортивної підготовки (спеціального інвентарю, обладнання та тренажерів, засобів відновлення, кліматичних факторів, організаційних моментів і ін.). З одного боку, це визначає надзвичайну складність управління в спортивному тренуванні, а з іншого – його велику ефективність у разі обґрунтованості реалізованих рішень.

Управління процесом тренування здійснюється тренером за активної участі спортсмена і передбачає три групи операцій:

- збір інформації про стан спортсменів, включаючи показники фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, реакції різних функціональних систем на тренувальні та змаганні навантаження, параметри змагальної діяльності і т.п.;
- аналіз цієї інформації на основі зіставлення фактичних і заданих параметрів, розробка шляхів планування та корекції характеристик тренувальної або змагальної діяльності в напрямку, що забезпечує досягнення заданого ефекту;
- прийняття і реалізація рішень шляхом розробки і впровадження цілей і завдань, планів і програм, засобів і методів і т.п., що забезпечують досягнення заданого ефекту тренувальної та змагальної діяльності.

Основою для управління процесом спортивного тренування

служать різноманітні можливості спортсмена, що постійно змінюються, інформація про яких надходить від спортсмена до тренера за допомогою зворотних зв'язків чотирьох типів:

1. Відомості, що йдуть від спортсмена до тренера (самопочуття, ставлення до роботи, настрій і т.п.);
2. Відомості про поведінку спортсмена (обсяг тренувальної роботи, її виконання, помічені помилки і т.п.);
3. Дані про терміновий тренувальний ефект (величина і характер зрушень у функціональних системах, викликаних тренувальним навантаженням);
4. Відомості про відставлений і кумулятивний тренувальний ефект (зміни в стані тренованості і підготовленості спортсмена).

Відповідно до необхідності управління різними станами спортсмена в процесі тренування виділяють кілька видів управління:

- *етапне*, спрямоване на оптимізацію підготовки в великих структурних утвореннях тренувального процесу (етапах багаторічної підготовки, макроциклах, періодах);
- *поточне*, забезпечуючи оптимізацію поведінки спортсмена в мікро- і мезоциклах тренування, окремих змаганнях;
- *оперативне*, ставлячи собі за мету оптимізацію реакцій організму, режиму роботи і відпочинку, характеристик рухових дій при виконанні окремих вправ і їх комплексів, програм тренувальних занять, в окремих змагальних стартах, сутичках, поєдинках і т.п.

Ефективність управління станами спортсмена, процесом тренувальної та змагальної діяльності визначається багатьма елементами, які можуть бути умовно зведені до трьох основних груп:

1) передумови;
2) процес;
3) реалізація.

Облік всіх цих елементів в їх складному взаємозв'язку виключно важливий для сприятливого перебігу процесу управління.

30. Розкрити значення відбору і орієнтації спортсменів в системі багаторічної підготовки.

Рівень результатів в сучасному спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти рідкісними морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на гранично високому рівні розвитку. Таке поєднання навіть за найсприятливішої побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов зустрічається дуже рідко. Тому однією з центральних в системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору і орієнтації підготовки спортсменів.

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, засноване на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності.

Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер-стаєр, захисник-нападник і т.п.); визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів зростання досягнень; встановлення провідних чинників підготовленості та змагальної діяльності, здатних вплинути на рівень спортивних результатів конкретного спортсмена; виявлення засобів, методів, навантажень, які можуть негативно вплинути на розвиток задатків, придушити індивідуальність спортсмена і т.п.

Таким чином, спортивний відбір повинен вирішувати задачу виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація – визначати стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування.

Відбір і орієнтація тісно пов’язані зі структурою багаторічного вдосконалення спортсмена.

Відповідно до цього доцільно виділяти п’ять етапів відбору, в результаті кожного з яких повинна бути дана відповідь на питання: чи здатний спортсмен вирішити ті завдання, які стоять на конкретному етапі багаторічної підготовки? Відповідно до цього і встановлюється основне завдання відбору на кожному з його етапів (таблиці 3.5)

Таблиця 3.5

Зв’язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Встановлення доцільності спортивного вдосконалення в даному виді спорту	Початкової підготовки
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Попередньої базової підготовки
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової підготовки
Основний	Встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Підготовки до вищих досягнень Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів і їх підвищення Визначення доцільності продовження спортивної кар’єри	Збереження вищої спортивної майстерності Поступового зниження досягнень

Для кожного з наведених етапів відбору характерні свої методи і критерії, точність оцінок і категоричність висновків. Якщо на першому етапі відбору велику роль відіграють антропометричні та морфологічні характеристики спортсменів, то на заключному, п’ятому, етапі ці показники практично не враховуються, а основна увага звертається на рівень спортивних досягнень, величину і характер попередніх навантажень, психологічні особливості спортсменів, їх соціальне становище і мотивацію до продовження занять спортом.

Якщо при первинному і попередньому відборі в разі відсутності явних протипоказань для занять спортом оцінки носять в основному можливий і рекомендаційний характер, то на наступних етапах вони стають більш точними і конкретними. Підставою для таких оцінок є дані досвіду роботи зі спортсменом, накопиченого тренером, лікарем та іншими фахівцями. Ці дані в сукупності з результатами комплексних обстежень дають підставу для більш обґрунтованих висновків.

На кожному етапі спортивного відбору не тільки виявляється доцільність подальшої підготовки спортсмена, але і дається детальна

оцінка його задатків і здібностей, сильних і слабких сторін техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюється аналіз попереднього етапу підготовки – його спрямованості, величини і характеру навантажень, їх адекватності індивідуальним особливостям спортсмена і ін. Всі ці дані є основою для орієнтації підготовки спортсмена на черговому етапі багаторічного вдосконалення. Таким чином, етапи спортивного відбору органічно пов'язуються зі спортивною орієнтацією.

Важливо враховувати, що спортивний відбір і орієнтація – не одномоментна подія на тому чи іншому етапі спортивного вдосконалення, а практично безперервний процес, що охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена. Обумовлено це неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які проявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Навіть дуже високі задатки до того чи іншого виду діяльності, що свідчать про природну обдарованість людини, служать лише необхідною основою великих здібностей до занять спортом.

У процесі відбору та орієнтації використовуються найрізноманітніші дослідження, які дозволяють отримати досить повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості статури;
- особливості біологічного созрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості та перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення;
- здатності до засвоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навичок і техніко-тактичних схем;
- здатності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивному протіканню відновних процесів;
- психофізіологічні здібності до м'язово-рухового і просторово-часового диференціювання, оперативному сприйняттю ситуації і прийняття адекватних рішень;

- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовуватися до партнерів і суперників, особливостям суддівства;
- рівень спортивної майстерності та здатність реалізовувати його в екстремальних умовах, характерних для головних змагань.

Завдання конкретного етапу відбору та орієнтації визначають роль і значення інформації, отриманої по кожному із зазначених напрямків.

Інформація про стан здоров'я однаково важлива для кожного з п'яти етапів. Дані про статуру, особливості нервової системи, можливості та перспективи вдосконалення найважливіших функціональних систем організму особливо необхідні на першому і другому етапах, коли виявляється схильність юного спортсмена до занять конкретним видом спорту, визначається майбутня спеціалізація, здійснюється орієнтація процесу багаторічної підготовки. Рівень спортивного результату, здатність показувати найвищі результати в екстремальних умовах, змагальний досвід, вміння пристосовуватися до умов конкретних змагань набувають вирішального значення на четвертому і п'ятому етапах.

Рухова діяльність людини багато в чому обумовлена генетично, що особливо яскраво проявляється в спорті. Велика роль генів природна, так як кожен ген визначає процес синтезу певного білка, ферменту і ін., керуючи усіма хімічними реакціями організму і визначаючи його ознаки. Унікальною властивістю генів є їх висока стійкість (незмінюваність) від покоління до покоління і одночасно здатність до мутацій – спадковим змінам, які є джерелом генетичної мінливості організму. Таким чином, для спортивного відбору і орієнтації виключно актуально визначення впливу генетичної конституції (генотипу) організму спортсмена (сукупності всіх його генів) на перспективи досягнень в спорті.

Рекомендована література до розділу 3

1. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
4. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків, ХДАФК, 2017. 88 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: АСТ Астрель, 2004. 863 с. : ил.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2017. 656 с.: ил.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с. : ил.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с. : ил.
10. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.

РОЗДІЛ 4
ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»

1. Визначити основні засоби і методи спортивного тренування.

Засоби спортивного тренування – різноманітні фізичні вправи, що прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів.

Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спортивної спеціалізації, кваліфікацією спортсмена, етапом підготовки.

Засобами спортивного тренування є фізичні вправи, які умовно можуть бути поділені на чотири групи: загально підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

Загально підготовчі вправи – рухові дії, які служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і перебувати з ним в певному протиріччі (при вирішенні завдань всебічного і гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні вправи – рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення в тій чи іншій спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи – рухові дії, що займають центральне місце в системі тренування, і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності і дії, наближені до них за формою, структурою, а також по характеру прояву якостей і діяльності функціональних систем організму.

Змагальні вправи – рухові дії, які передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

Змагальні вправи характеризуються рядом особливостей:

- по-перше, при їх виконанні досягаються високі і рекордні результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає в результаті застосування в своїй підготовці загально підготовчих, допоміжних і спеціально-підготовчих вправ;

- по-друге, самі змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні та об’єктивно наочні моделі резервних можливостей спортсмена.

Засоби спортивного тренування поділяються також за спрямованістю впливу. Можна виділити засоби, переважно пов’язані з удосконаленням різних сторін підготовленості – фізичної, технічної, тактичної і т.п.

Під методами спортивного тренування, слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

У практичних цілях всі методи спортивного тренування умовно ділять на три групи: словесні, наочні і практичні.

До *словесних методів*, що застосовуються в спортивному тренуванні, відносяться розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення.

Ці форми найбільш часто використовуються в лаконічному вигляді, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія, поєднання словесних методів з наочними.

Наочні методи, що використовуються в спортивному тренуванні, різноманітні і значною мірою зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них перш за все слід віднести показ окремих вправ і їх елементів, які зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен.

У спортивній практиці широко застосовуються допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми, відеозаписи, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем і т.п.

Методи практичних вправ умовно можна розділити на дві основні групи:

1. методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для обраного виду спорту;
2. методи, переважно спрямовані на розвиток рухових здібностей.

Виділення першої групи обумовлено тим, що в будь-якому виді спорту, особливо складнокоординаційних, єдиноборствах і іграх, технічна підготовка являє собою складний і постійний процес або засвоєння нових елементів, зв’язок, прийомів (стрибки в воду, акробатика, спортивна та художня гімнастика, єдиноборства, ігри) .

Широкий арсенал і різноманітність фізичних навантажень, характерних для другої групи методів, розвивають не тільки фізичні якості, але і вдосконалюють техніко-тактичну майстерність, психічні якості.

Методи, спрямовані переважно на засвоєння спортивної техніки

Слід виділяти методи розучування вправи в цілому і по частинах.

Розучування рухів в цілому здійснюється при засвоєнні відносно простих вправ або складних рухів, поділ яких на частини неможливо.

При розучуванні складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, засвоєння спортивної техніки здійснюється по частинах.

При застосуванні методів засвоєння рухів, як в цілому, так і по частинах велика роль відводиться підвідним і імітаційним вправам.

Підвідні вправи використовуються для полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом планомірного освоєння більш простих рухових дій, що забезпечують виконання основного руху.

Наприклад, в тренуванні бігуна як підвідні вправи використовується: біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки, семінящий біг, біг із стрибками. Кожна з цих вправ є підвідною по відношенню до бігу і сприяє більш ефективному становленню його окремих елементів.

В *імітаційних вправах* зберігається загальна структура основних вправ, однак, при їх виконанні забезпечуються умови, що полегшують засвоєння рухових дій.

Як імітаційні вправи може бути використано: педалювання на велоергометрі – для велосипедистів; імітація плавальних вправ для плавців, робота на гребному тренажері для веслярів і т.п.

Імітаційні вправи не тільки дозволяють створити уявлення про техніку спортивної вправи, але і полегшити процес їїо засвоєння, сприяти налаштування оптимальної координаційний структури рухів безпосередньо перед змаганнями.

Методи, спрямовані переважно на розвиток рухових здібностей

Найважливішими показниками, що визначають структуру практичних методів тренування, є те, чи має вправа в процесі одноразового використання даного методу безперервний характер або дається з інтервалами для відпочинку, виконується в рівномірному (стандартному) або змінному (варіюється) режимі.

У процесі спортивного тренування вправи використовуються в рамках двох основних методів ─ безперервного і інтервального.

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. Інтервальний метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

Безперервний метод тренування застосовуваний в умовах рівномірної роботи, в основному використовується для підвищення аеробних можливостей, розвитку витривалості до роботи середньої і великої тривалості. Як приклад можна привести греблю на дистанціях 5000 і 10000м, біг на дистанціях 10000 і 20000.

Інтервальний метод тренування, що передбачає рівномірне виконання роботи, широко застосовується в практиці спортивного тренування. Виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і строго регламентованими паузами є типовим для даного методу.

В якості самостійних практичних методів прийнято також виділяти ігровий і змагальний.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає в якості оптимального способу підвищення результативності тренувального процесу.

Змагання можуть проводитися в ускладнених або полегшених умовах по відношенню до тих, які характерні для офіційних змагань.

Як приклади *ускладнення умов* змагань можна навести такі:

- проведення змагань у середньогір'ї, в умовах жаркого клімату, при поганих погодних умовах (сильний зустрічний вітер і т.п.);
- змагання в спортивних іграх на полях і майданчиках меншого розміру, при більшій чисельності гравців у команді суперників;
- проведення серії сутичок або боїв з відносно невеликими паузами відпочинку проти кількох суперників;
- змагання в іграх і єдиноборствах з «незручними» противниками, які застосовують незвичні техніко-тактичні схеми ведення боротьби;
- застосування в процесі змагань обтяжених снарядів (в метанні молота, штовханні ядра), обмеження дихальних циклів в циклічних видах спорту.

Полегшення умов змагань може бути забезпечено:

• планування змагань на дистанціях меншою протяжності в циклічних видах, зменшення тривалості боїв, сутичок в єдиноборствах;

• спрощенням змагальної програми в складно-координаційних видах спорту;

• використання полегшених снарядів в метаннях, зменшення висоти сітки в волейболі, маси м'ячів в футболі;

• застосування «гандикапу», при якому слабшому учаснику надається певна перевага (він стартує трохи раніше) в циклічних видах спорту, отримання переваги в закинутих шайбах або м'ячах в спортивних іграх і т.п.

2. Розкрити закономірності відновних реакцій після навантажень та фази суперкомпенсації.

Не менш істотним для планування раціонального режиму роботи і відпочинку в системі підготовки спортсменів є знання закономірностей відновних реакцій після тренувальних і змагальних навантажень.

У зв'язку з цим в першу чергу слід виділити специфічність відновних реакцій, тісний взаємозв'язок характеру і тривалості як раннього, так і відставленого періоду відновлення з спрямованістю і величиною тренувальних і змагальних навантажень, глибиною, локалізацією і механізмами розвиненої втоми.

Не менш важливою для теорії і практики спортивної підготовки є фазність відновних реакцій, яку зазвичай прийнято пов'язувати з показниками працездатності – її зниженням, відновленням, суперкомпенсацією і стабілізацією. Однак тут слід враховувати найтісніший взаємозв'язок працездатності з найважливішими характеристиками стану, що забезпечує функціональну систему у всьому складному взаємодії процесів, які протікають в ній.

Виразність, тривалість фаз коливання працездатності, фізіологічних, біохімічних і психологічних реакцій знаходяться в тісному взаємозв'язку зі специфікою виду спорту, спрямованістю і величиною навантажень, кваліфікацією, підготовленістю і станом спортсмена, його віком та ін. В цьому плані особлива увага повинна бути приділена фазі суперкомпенсації як одному з явищ, що лежить в основі формування довготривалих адаптаційних процесів.

Суперкомпенсація це реакція на навантаження, яка призводить до досить глибокого вичерпання функціональних резервів організму

спортсмена, що забезпечує виконання конкретної роботи: чим вища кваліфікація і підготовленість спортсменів, тим в більшій мірі вираженість фази суперкомпенсації залежить від глибини втоми спортсменів, виснаження функціональних структур їх організму. У добре підготовлених спортсменів високої кваліфікації тільки граничні навантаження тренувальних занять або їх серія (2-3 заняття протягом дня) здатні привести до вираженої фази суперкомпенсації.

Суперкомпенсація носить гетерохронний характер; наприклад, після навантажень, спрямованих на розвиток витривалості, перш за все відновлюються запаси фосфагенов у м'язах, концентрація глюкози в крові, а в останню чергу – запаси глікогену м'язів і печінки. Гетерохронність процесу суперкомпенсації стосується не тільки енергетичного, а й пластичного забезпечення: суперкомпенсація енергетичного потенціалу випереджає досягнення підвищеного рівня адаптивного синтезу білків, який також є специфічним: після навантажень аеробної спрямованості адаптаційна реакція білка спрямована до мітохондріальних білків окислювальних м'язових волокон, і після занять силової спрямованості – до міофибриллярних білків гліколітичних тренованих волокон.

Існують різні способи управління розвитком суперкомпенсації. Зміною спрямованості навантажень можна викликати виборчу суперкомпенсацію можливостей різних структур організму спортсменів. Створенням специфічних умов, які поглиблюють вичерпання функціональних ресурсів організму (тренування в умовах гіпоксії, примусова електростимуляція м'язів у стані втоми, психологічні і фармакологічні стимулятори і ін.), можна підсилювати велику вираженість фази суперкомпенсації. Великі навантаження аеробного характеру, що супроводжуються дієтою з низькою енергетичною цінністю, у разі подальшого інтенсивного вуглеводного харчування можуть призвести до вираженої суперкомпенсації запасів м'язового глікогену і працездатності при роботі аеробного характеру.

Однією з важливих особливостей протікання відновних процесів після тренувальних і змагальних навантажень є неодночасність (гетерохронність) відновлення різних показників до вихідного рівня. Після виконання 30-секундних тренувальних вправ циклічного характеру (біг, плавання, веслування та ін.) з 90% -ною інтенсивністю відновлення працездатності зазвичай відбувається через 90-120 с. Окремі показники вегетативної нервової системи повертаються до доробочого рівня через 30-60 с, відновлення інших може затягнутися

до 3-4 хв і більше. Це можна сказати і про відновні процеси після виконання програм тренувальних занять, участі в змаганнях. Так, відновлення основних показників киснево-транспортної системи відбувається раніше, ніж повертаються до вихідного рівня запаси глікогену м'язів.

Найшвидше відновлюються резерви кисню і креатінфосфату в працюючих м'язах, потім – внутрішньом'язові запаси глікогену і глікогену печінки, лише в останню чергу – резерви жирів і зруйновані при роботі білкові структури.

Гетерохронність відновних процесів обумовлена в першу чергу спрямованістю тренувального навантаження. При однакових умовах саме спрямованість навантаження, що визначає міру участі в роботі, що виконується, різних органів і функцій, вказує на ступінь їх пригнічення і тривалість відновлення. Це досить яскраво проявляється вже на рівні м'язових груп, ступінь втоми та тривалість відновлення яких знаходяться в прямій залежності від ступеня активності при виконанні тренувальної або змагальної роботи.

Також великий вплив мають закономірності взаємодії в процесі роботи і відновлення регуляторних і виконавчих ланок організму. Кисневі запаси гемоглобіну крові і міоглобіну м'язів відновлюються через декілька секунд після закінчення роботи завдяки високому парціальному тиску кисню в артеріальній крові. Відновлення фосфагенов (АТФ і КФ) також відбувається досить швидко, особливо АТФ, за рахунок енергії аеробного метаболізму.

Усунення лактату, який накопичився після максимальних анаеробних навантажень, відбувається зазвичай протягом 1-1,5 годин. У той же час відновлення запасів глікогену в працюючих м'язах, особливо після виключно тривалих аеробних навантажень, може затягнутися на кілька діб.

Після субмаксимального анаеробного навантаження із середніми значеннями pH в артеріальній крові близько 6,9 при виконанні окремих вправ спостерігається нормалізація показників: pH артеріальної крові – через 1 годину, рівня глюкози в артеріальній крові – через 3 години, концентрації глюкози в м'язової тканини – через 3 дні .

Після одноразового навантаження аеробного характеру глікоген в м'язах відновлюється досить швидко: через 12 годин – до 67%, через 24 годин – зазвичай до вихідного рівня. Якщо застосовувати навантаження аеробного характеру поспіль з паузами, що не забезпечують повного відновлення, то кількість глікогену в м'язовій

тканині знижується практично до нуля. Кілька максимальних багаторазових навантажень навіть за умови повноцінної вуглеводної дієти здатні подовжити відновний період до 3-4 днів і більше.

Після максимальних навантажень аеробного характеру, поряд з нормалізацією рівня глюкози і вільних жирних кислот протягом декількох днів може спостерігатися зниження тестостерону, соматотропного гормону, катехоламінів і деяких інших гормонів.

Тривалість відновного періоду після граничних одноразових навантажень в значній мірі обумовлюється рівнем аеробних можливостей. Поширена думка, що високі аеробні можливості спортсменів призводять до прискорення відновлювальних процесів. Однак високі аеробні здібності, сприяючи швидшому відновленню лактатної фракції кисневого боргу, практично не впливають на тривалість відновлення алактатної фракції, яка виявляється такою ж, як у осіб з відносно невисокими аеробними можливостями.

Для раціонального чергування навантажень слід враховувати і темпи протікання процесів відновлення після навантажень, окремих вправ, їх комплексів, серій занять, мікроциклів. Відомо, що відновлювальні процеси після будь-яких навантажень протікають з різною інтенсивністю. Природно, найбільша інтенсивність відновлення спостерігається відразу після навантажень.

У відновлювальному періоді після напруженої м’язової діяльності ЧСС різко знижується вже протягом перших 10-15 секунд після роботи. Цей швидкий спад слід пов’язувати з різким зменшенням кортикальної і пропріоцептивної стимуляції. Надалі ЧСС зменшується значно повільніше, що визначається зниженням периферичних імпульсів внаслідок усунення з тканин продуктів розпаду.

Різке зменшення ЧСС безпосередньо після навантаження супроводжується зниженням систолічного об’єму крові. Разом з тим безпосередньо після навантажень, пов’язаних з накопиченням лактату, відбувається утримання високих величин споживання кисню, іноді перевищують показники, що спостерігаються під час роботи. Пов’язано це з підвищеною потребою тканин у кисні для відновлення кількості фосфатів і усунення лактату, підвищеним рівнем катехоламінів і температури тіла, хорошими умовами для периферичного кровопостачання в зв’язку з розслабленням м’язів. У міру усунення зрушень, викликаних роботою, відновлювальні процеси сповільнюються. В цілому при навантаженнях різної спрямованості, величини і тривалості протягом першої третини відновного періоду

протікає близько 55-65%, у другій – 25-35% і в третій – 5-15% відновлювальних реакцій.

3. Надати загальну характеристику контролю в спорті.

Висока ефективність тренувального процесу найбільшою мірою визначається вмінням тренера оптимізувати тренувальні впливи. Для цієї мети збирається величезна кількість інформації про виконану роботу, результати змагань, різних видів тестування і т.п. В принципі тренер, маючи намір внести відповідні поправки в алгоритм впливу, прагне розкрити, наскільки застосоване навантаження викликало бажані структурні і функціональні зміни в організмі спортсмена. Складність цієї проблеми внаслідок великого числа компонентів зовнішнього навантаження і способів їх взаємозв'язку обумовлюється практично не обмеженою кількістю її (навантаження) варіантів. Якщо мати на увазі й те, що система, на яку впливають, є складною, динамічною і саморегульованої, стає ясно, що перебування необхідного «оптимуму» представляється практично неможливим. У цьому випадку завдання зводиться до обмеження складності по шляху відомого «зміцнення» цілей. Її рішення припускає, як мінімум, наступні практичні рекомендації:

- проводити відповідну класифікацію тренувальних впливів за величиною, характером і спрямованістю;
- підбирати показники для точного вимірювання зовнішнього навантаження;
- знаходити відповідні критерії (індикатори) для оцінки ефекту зовнішніх впливів (зміни в організмі спортсмена);
- підбирати показники для точного вимірювання зовнішнього навантаження; знаходити відповідні критерії (індикатори) для оцінки ефекту зовнішніх впливів (зміни в організмі спортсмена);
- підбирати показники для точного вимірювання зовнішнього навантаження;
- знаходити відповідні критерії (індикатори) для оцінки ефекту зовнішніх впливів (зміни в організмі спортсмена).

Показники навантаження. Відомо, що безпосереднє навантаження на організм спортсмена здійснюється в процесі тренувальної і змагальної діяльності. Її характеристика зазвичай зводиться до реєстрації рухової активності спортсмена в заданих умовах. У цьому сенсі йдеться про два види навантаження, які мають свої узагальнені і приватні показники.

Тренувальне навантаження є основною і має найбільшу питому вагу в відношенні формуючих впливів. Для її оцінки існують різні способи в залежності від специфіки відповідної рухової діяльності. Найчастіше об'єктом оцінки і контролю є обсяг і інтенсивність навантаження, які можуть вимірюватися як в процесі окремого тренування, так і за певний цикл підготовки. Для цієї мети використовуються показники:

- кількість днів тренування і відпочинку за даний період часу;
- кількість тренувальних занять;
- тривалість часу (кількість годин) тренувань.

Ця сумарна оцінка обсягу дає лише найбільш загальну картину навантаження. Для більш точного контролю використовуються так звані приватні показники навантаження, які розкривають внутрішній зміст виконаної роботи.

Управління тренувальним процесом у спорті (як і в будь-якому іншому виді діяльності) складається з трьох стадій:

1) збору інформації;

2) аналіз інформації;

3) прийняття рішень (планування).

Збір інформації здійснюється зазвичай в процесі комплексного контролю, об'єктом якого є перш за все сам спортсмен і виконувана їм робота. Контроль спортсмена передбачає оцінку його стану або тренувальних ефектів. Загальна схема співвідношень між різними видами станів, тренувальних ефектів, контролю та планування представлена в таблиці 4.1:

Таблиця 4.1

Співвідношення між станами, тренувальними ефектами, контролем і плануванням

Стан спортсмена	Тренувальний ефект	Різновид контролю	Різновид планування	Проведення
Оперативне	Терміновий тренувальний ефект (ТТЕ)	Оперативний	Оперативне	В межах одного заняття
Поточне	Відставлений тренувальний ефект (ВТЕ)	Поточний	Поточне	У мікроциклі
Сталий (перманентне)	Кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ)	Етапний	Етапне	На етапі, в періоді

Зареєстровані в процесі контролю параметри станів і тренувальних ефектів зіставляються з кількісними і якісними характеристиками навантаження; результати такого зіставлення зазвичай стають основою для рішень, які в остаточному вигляді виглядають як тренувальні плани програми і т.п.

У відповідності зі структурою таблиці 4.1 доцільно виділити три різновиди контролю навантажень: оперативний, поточний та етапний. Кожен з них має свою специфіку, що виражається в показниках навантаження, формах її обліку і т.п.

4. Розкрити загальну структуру багаторічної підготовки в спорті та фактори, що її визначають.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних факторів:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання і багато в чому пов’язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;
- структури змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, що забезпечує високі спортивні результати;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів в провідних для даного виду спорту функціональних системах;

• змісту тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, відновлювальні та стимулюючі працездатність засоби і т.п.).

Зазначені фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів, вікові зони, в яких ці результати зазвичай показуються.

Об'єктивні закономірності формування довгострокової адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду спорту обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і різну тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу. Жінки зазвичай проходять коротший шлях до аналогічних досягнень у порівнянні з чоловіками.

Є також значні відмінності і в обсязі тренувальної роботи, необхідному для досягнення високих спортивних результатів.

Раціональне планування багаторічної підготовки багато в чому пов'язано з точним встановленням оптимальних вікових меж, в яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати. Зазвичай в процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

- зона перших великих успіхів;
- зона оптимальних можливостей;
- зона підтримки високих результатів.

Оптимальні вікові межі для найвищих досягнень в більшості видів спорту досить стабільні. Разом з тим, окремі фактори, зокрема, генетичного порядку, обумовлені приналежністю спортсменів до певної етнічної групи, здатні істотно змістити зону оптимальних можливостей в сторону більш молодого віку.

Індивідуальні особливості спортсменів і методика тренування накладають яскравий відбиток на показники тривалості тренування, необхідні обсяги тренувальної роботи, тривалість підтримки рівня адаптації, відповідно до вищих спортивних досягнень. У практиці спорту є випадки, коли окремим спортсменам потрібно в 1,5-2 рази менше або більше часу в порівнянні з середніми даними для досягнення результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу, виграшу чемпіонатів Європи, світу, Олімпійських ігор, встановлення світових рекордів. Настільки ж істотні відхилення від середніх величин відзначаються і в показниках обсягів тренувальної роботи, тривалості збереження адаптації, що

забезпечує досягнення на вищому рівні. Однак окремі випадки, пов'язані перш за все з індивідуальними особливостями конкретного спортсмена, ні в якій мірі не заперечують наявності чітко виражених загальних закономірностей багаторічного формування і збереження довгострокової адаптації, що забезпечує виступ на рівні вищих досягнень.

Говорячи про тривалість виступів спортсменів на вищому рівні, було б невірно все зводити тільки до методики підготовки, специфіки виду спорту, індивідуальних психологічних і біологічних можливостей конкретного спортсмена. Величезну роль тут відіграють соціальні фактори, рівень медичного забезпечення спортсменів, ставлення до спортсменів старшого віку з боку тренерів і керівників. В системі багаторічної підготовки до недавнього часу зазвичай було прийнято виділяти п'ять етапів: 1) початкової підготовки; 2) попередньої базової підготовки; 3) спеціалізованої базової підготовки; 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 5) збереження досягнень.

У науковому та практичному планах найбільш всебічно розроблена система підготовки спортсменів протягом перших трьох етапів. Що ж стосується системи підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і етапі збереження досягнень, то вона розроблена значно слабше і основний обсяг знань тут накопичено в результаті практичного досвіду багатьох видатних спортсменів, які були здатні демонструвати вищий рівень спортивної майстерності протягом 10-15 і більше років, здобуваючи переконливі перемоги на світовій і олімпійській аренах у віці 30-35 років, а іноді і у більш старшому віці.

Продовження терміну виступів видатних спортсменів на вищому рівні перетворилося в сучасному спорті в одну з найбільш актуальних проблем їх підготовки та змагальної діяльності. Значною мірою це обумовлено безперервної політизацією і комерціалізацією олімпійського спорту. І тут гостро проявилися ті ж процеси, які характерні для професійного спорту, популярність і привабливість якого пов'язана з наявністю яскравих і тривало виступаючих спортсменів вищого класу. Сьогодні і в олімпійському спорті добре усвідомлено, що основні політичні дивіденди і економічні переваги пов'язані з досягненнями не молодих та маловідомих спортсменів, які вперше стали чемпіонами світу або Олімпійських ігор, а з добре відомими спортсменами, які вже тривалий час виступають на рівні

вищих досягнень. Саме ці спортсмени і їх виступи привертають найбільшу увагу спонсорів, засобів масової інформації, державних і політичних діячів.

Самі ж спортсмени також добре усвідомили, що тривале збереження і підвищення досягнутого рівня спортивної майстерності сьогодні стало запорукою не тільки їх популярності, а й матеріального благополуччя. Усвідомили це і керівники спортивних федерацій, і тренери, і спортивні лікарі та інші фахівці, стабільність і матеріальне становище яких також стали залежати від тривалості виступів і популярності спортсменів.

- Все це природно вимагає перегляду загальної структури багаторічної підготовки, в якій в даний час доцільно виділяти не п’ять, а сім етапів, що зробить її відповідної сучасному стану і тенденціям розвитку олімпійського спорту. Зокрема, пропонується до збережених трьох перших етапів (*початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової*) додати наступні чотири: *етап підготовки до вищих досягнень, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень; етап поступового зниження результатів* (В.М.Платонов, 2020).

Настав час говорити і про необхідність включення в систему багаторічної підготовки і ще одного етапу – відходу зі спорту вищих досягнень. Завдання цього етапу вже не пов’язані з досягненнями високих спортивних результатів та участю в змаганнях, а передбачають створення умов для ефективної деадаптації організму спортсмена до рівня, що забезпечує здоров’я і повноцінне в фізичному відношенні подальше життя. Тривалість кожного з етапів диктується специфікою виду спорту, статевими та індивідуальними особливостями спортсменів, а також системою підготовки.

5. Охарактеризувати періодизацію річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення.

Упродовж багатьох років теорія періодизації річної підготовки всім своїм змістом була орієнтована на розробку проблеми підготовки спортсменів високого класу, які перебували на етапах підготовки до найвищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Що стосується інших етапів багаторічного вдосконалення, то щодо них не сформовані ні достатня емпірична основа, ні відповідні теоретичні положення. Це призвело до неповної та суперечливої інформації у спеціальній літературі, а також до

неприйнятного перенесення положень теорії, що стосуються спорту найвищих досягнень, на дитячо-юнацький спорт. І важко навіть припустити, до яких негативних наслідків щодо ефективності підготовки і здоров'я юних спортсменів може призвести реалізація закономірностей і принципів, характерних для підготовки дорослих спортсменів високої кваліфікації.

Це підтверджує і практика світового спорту, відповідно до якої переважна більшість юних спортсменів, що орієнтовані на досягнення найвищих результатів у змаганнях для дітей, підлітків та юнаків і будують відповідним чином процес підготовки протягом року, надалі втрачають реальні перспективи на досягнення успіху у змаганнях дорослих спортсменів.

Таким чином, класична теорія періодизації річної підготовки, орієнтована на спортсменів високого класу, які планомірно готуються до головних змагань року, вимагає поглиблення і розширення з урахуванням завдань і особливостей підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Воно повинно відбуватися в єдності з формуванням теорії періодизації багаторічної підготовки, орієнтованої на закономірності і принципи, що забезпечують кожному спортсмену максимально доступний для нього результат на етапі підготовки до найвищих досягнень і демонстрацію найвищих результатів упродовж тривалої стадії, яка об'єднує три заключні етапи багаторічної підготовки – максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження і поступового зниження результатів.

На перших двох етапах багаторічної підготовки (*початкової і попередньої базової*) питання про періодизацію річної підготовки з орієнтацією на формування найвищої готовності до змагань взагалі не стоїть. На цих двох етапах, тривалість яких зазвичай становить від 4 до 6 років, відбувається планомірне збільшення обсягу тренувальної роботи – з 2-3 тренувальних занять на тиждень загальною тривалістю 3-4 години до 4-6 занять і 6-10 годин. Основна спрямованість роботи – різнобічна фізична (особливо координаційна) і технічна підготовка. Принципово важливими є відсутність вираженої втоми після виконання програм занять, широке використання ігрового і змагального методів при виконанні різних вправ та їх комплексів, виключна багатоманітність та емоційна насиченість тренувальних програм. Ігровий і змагальний характер вправ не повинен заважати досягненню головної мети – різнобічному технічному вдосконаленню та координаційній підготовці. Що стосується навантажень

тренувальних занять, то вони повинні виключати розвиток тяжкої втоми. Вправи, які вимагають прояву швидкісних здібностей або витривалості, займають у тренувальному процесі незначний обсяг і застосовуються епізодично на фоні повного відновлення. Рішення задач різнобічної фізичної підготовки на етапах багаторічної підготовки значною мірою є супутнім ефектом технічної та координаційної підготовки.

У другій половині етапу попередньої базової підготовки поступово вводяться контрольні змагання, які проводяться за спрощеною програмою, включають різні компоненти змагальної діяльності. Слід усіляко заохочувати прагнення юних спортсменів до змагань як при виконанні тренувальних програм, так і при участі у різних змаганнях. Небезпека виникає тоді, коли змагальний результат стає основним критерієм ефективності тренувального процесу і робиться акцент на періодизацію річної підготовки, орієнтовану на успіх у конкретних змаганнях, що неминуче приводить до вузької спеціалізації, реалізації тренувальних програм, характерних для дорослих спортсменів. Тому принципово важливим моментом побудови підготовки на цьому етапі є відсутність річної періодизації, спрямованої на досягнення високих результатів у змаганнях вікової групи. Всі змагання повинні природно вписуватися в тренувальний процес.

Тренувальний процес на етапі *спеціалізованої базової підготовки* здійснюється в умовах, коли вже досить чітко визначена схильність спортсмена до досягнень у тому чи іншому виді змагань. Кількість тренувальних занять у тижневих мікроциклах збільшується до 6-9, обсяг роботи протягом тижневого мікроциклу – до 15-16 годин. Підготовка певною мірою передбачає спеціалізований характер і вже пов’язана з основною змагальною діяльністю. Це тягне за собою і відповідну періодизацію підготовки, в якій формування базових (фундаментальних) компонентів підготовленості передує спеціалізованій підготовці, що завершується участю у змаганнях вікових груп.

Найбільш популярними в більшості видів спорту на цьому етапі багаторічної підготовки є одноциклова і двоциклова моделі періодизації. Можливе використання і трициклової. Однак у цьому випадку перший макроцикл тривалістю 14-16 тижнів носить переважно базовий характер з нечітко вираженою спеціальною підготовкою та відсутністю етапу безпосередньої підготовки до

змагань, за винятком кількох днів із невисоким навантаженням, які їм передують. Два наступні макроцикли тривалістю по 16-18 тижнів за своїм змістом повністю відповідають традиційній двоцикловій моделі періодизації. Завершує рік зазвичай 4-5-тижневий перехідний період.

Таким чином, загальна структура річної підготовки на цьому етапі багаторічного вдосконалення вже відповідає тій, яка використовуватиметься надалі. Що ж стосується профілактики форсованої підготовки, то вона забезпечується, по-перше, відносно невеликим сумарним обсягом роботи, який не повинен перевищувати 50-55% максимальних показників, характерних для підготовки на наступних етапах, а, по-друге, в 1,3-1,5 рази більшою тривалістю підготовчих періодів у структурі макроциклів.

Періодизація спортивної підготовки на цьому етапі повинна забезпечувати планомірне вдосконалення в органічному взаємозв'язку з віковим розвитком дитини і не бути пов'язаною з цілеспрямованою підготовкою до змагань, які організовують національні та міжнародні спортивні федерації.

На етапі *підготовки до найвищих досягнень* реалізуються варіанти періодизації річної підготовки, які дозволяють спортсменам якнайповніше реалізувати індивідуальний потенціал, вийти на максимально можливий для вікової зони рівень підготовленості і спортивних досягнень. Рівень майстерності на цьому етапі ще не зв'язує спортсменів з необхідністю участі у значній кількості різних змагань, і вони мають можливість підпорядковувати весь процес річної підготовки досягненню найвищого стану готовності у головних змаганнях року, які зазвичай проводяться в кінці літа чи в кінці зими – на початку весни (в зимових видах спорту).

Найбільш популярною і доцільною для цього етапу у більшості видів спорту є двоциклова система побудови річної підготовки. У ній перший макроцикл, поряд з підготовкою до змагань, які його завершують, спрямований на створення необхідних передумов для успішної підготовки в другому макроциклі, що завершується головними змаганнями року.

Не виключається застосування і трициклової моделі періодизації річної підготовки. Однак при її реалізації весь зміст підготовки повинен бути орієнтований на досягнення стану найвищої готовності у головних змаганнях року. Підготовка диференціюється в залежності від специфіки виду спорту, календаря спортивних змагань. Для футболістів найбільш ефективною виявляється одноциклова модель з

нетривалим підготовчим періодом і тривалим змагальним, для велосипедистів-шосейників – також одноциклова, однак з рівними за тривалістю підготовчим і змагальним періодами, для лижників і біатлоністів – одноциклова, але з тривалим підготовчим і менш тривалим змагальним.

Спортсменам, які спеціалізуються у стаєрських дисциплінах різних видів спорту, в силу особливостей розвитку профільних рухових якостей, підвищення можливостей систем енергозабезпечення, становлення техніко-тактичної майстерності краще віддати перевагу одно- і двоцикловим моделям періодизації. Для тих же спортсменів, які спеціалізуються у швидкісно-силових видах спорту, спринтерських видах змагань циклічних видів спорту, до більшого ефекту може привести триціклова періодизація.

На етапі *максимальної реалізації індивідуальних можливостей* спортсмен перебуває в тій частині спортивної кар'єри, в якій тренувальна діяльність вже повинна бути органічно пов'язана з активною участю у великій кількості змагань. На цей етап припадає й оптимальна вікова зона, впродовж якої спортсмен спроможний підвищувати рівень досягнень і добитися максимально доступного індивідуального результату.

Коли йдеться про цілеспрямовану підготовку до головних змагань року і підпорядкування їй участі у всіх інших змаганнях, найкращий результат може бути досягнутий одноцикловою і двоцикловою періодизацією, рідше – трицикловою. При цьому чимало фахівців вважають, що найкраще віддати перевагу одноцикловій моделі з елементами двоциклової.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, як відомо, може розтягнутися на 8-10 років і більше. Впродовж цього часу дуже важливо використовувати різні моделі періодизації річної підготовки – від двоциклової чи одноциклової до багатоциклових. Вибір тієї чи іншої з них, обумовлюється календарем змагань, віком спортсмена, задачами, які стоять перед ним у конкретному році, обраною стратегією періодизації річної підготовки.

Чергування різних моделей періодизації річної підготовки є й ефективним засобом різноманітності тренувального процесу, підвищення його ефективності і продовження спортивної кар'єри спортсменів.

Стандартна періодизація, яка повторюється з року в рік, стає звичною для спортсмена, обмежує його адаптаційні можливості, а при

постійному збільшенні обсягу й інтенсивності роботи пов’язана з ризиком перенапруження функціональних систем. Різкий перехід від однієї схеми до іншої (наприклад, від одноциклової до п’ятициклової, а потім до двоциклової) значною мірою знімає ці проблеми. Слід відмітити, що для цього етапу багаторічної підготовки характерні не тільки чергування різних моделей періодизації річної підготовки, а й широка варіативність основних параметрів тренувальної роботи. В одні роки спортсмени можуть виконувати величезні обсяги роботи – до 1400-1500 годин при кількості тренувальних занять в ударних мікроциклах до 12-15, загальній кількості занять до 600-700. В інші навантаження може бути різко знижене – до 900-1000 годин, 8-10 занять в ударних мікроциклах, 350-400 занять протягом року. Увага в цьому випадку зміщується на якісні характеристики тренувальної роботи, особливо ті, які передбачають виконання вправ з високою інтенсивністю в умовах повного відновлення після навантажень, які їм передували.

Сучасна практика підготовки видатних спортсменів свідчить про виключно великі коливання в об’ємних характеристиках тренувального процесу на цьому і наступних етапах багаторічної підготовки. Чималою мірою це обумовлено індивідуальними особливостями спортсменів, змістом процесу підготовки в попередні роки.

Дані передової спортивної практики свідчать про виключно великі індивідуальні відмінності в реакції організму на навантаження, особливості протікання процесів адаптації і деадаптації, великі відмінності у величинах навантаження, що забезпечують збереження адаптаційних реакцій щодо базових компонентів підготовленості.

Періодизація підготовки на етапах *збереження найвищих досягнень і поступового зниження результатів* характеризується різноманітністю стратегій, використанням різних моделей, широким розкидом в обсягах тренувальної роботи, великими коливаннями у співвідношенні засобів різної переважної спрямованості і динаміки навантаження.

Вік спортсменів, рівень їх досягнень, наявність резервів збереження майстерності, спортивна спеціалізація, календар змагань і стратегія підготовки, соціальні умови та інші фактори визначають вибір моделі періодизації. Спортсмени, схильні до численних стартів у різного роду змаганнях, орієнтуються на багатоциклові моделі, а спортсмени, які прагнуть до успіху у найпрестижніших змаганнях,

можуть будувати підготовку на основі одно- і двоциклових.

Підготовка на цих етапах зазвичай пов’язана з істотним зниженням загального обсягу роботи порівняно з періодом найбільш напруженої підготовки в спортивній кар’єрі. Зазвичай це зниження становить 20-40%, що не допускає істотного розвитку процесів деадаптації щодо різних сторін підготовленості (насамперед можливостей систем енергозабезпечення), однак дозволяє сконцентрувати увагу на якісних характеристиках тренувального процесу, є гарантією профілактики перенапруження функціональних систем.

6. Визначити мету, завдання і основну спрямованість тренувального процесу в підготовчому періоді в обраному виді спорту.

Підготовчий період спрямований на становлення спортивної форми − створення міцного фундаменту підготовки до основних змагань, удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів.

Таблиця 4.2

Загальні характеристики тренувального процесу в класичній теорії періодизації спортивного тренування (В.М.Костюкевич, 2016)

Період	Етап	Завдання	Тренувальне навантаження
Підготовчий	Загально-підготовий	Збільшення рівня розвитку загальних рухових здібностей. Оволодіння набором різних рухових навичок	Відносно великий обсяг і знижена інтенсивність основних вправ; велика різноманітність тренувальних засобів
	Спеціально-підготовий	Збільшення рівня спеціальної підготовленості, удосконалення більш спеціалізованих рухових і технічних можливостей	Обсяг тренувального навантаження досягає максимуму; інтенсивність збільшується вибірково

7. Визначити мету, завдання і основну спрямованість тренувального процесу в змагальному періоді в обраному виді спорту.

Побудова тренувального процесу у змагальному періоді здійснюється на основі змагальних мікроциклів і мезоциклів.

Для побудови тренувальної роботи в спортивних іграх, наприклад у футболі, з урахуванням спрямованості їхньої підготовки і специфіки календаря змагань найбільш прийнятними є такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Типи мікроциклів, що використовуються у змагальному періоді футболістів високої кваліфікації у річному циклі підготовки (В.М.Костюкевич, 2016)

№ з/п	Типи мікроциклів	Характерні риси
1.	Втягувальні	Характеризуються невисоким обсягом й інтенсивністю занять. Застосовуються на початку підготовчого етапу до основних змагань
2.	Змагальні (відновлювально-підвідні)	Структура й тривалість цих мікроциклів залежить від календаря змагань. Характерною рисою типових змагальних мікроциклів є те, що вони починаються відразу після ігрового дня й закінчуються ігровим днем
3.	Змагальні (підвідні)	Відрізняються від змагальних (відновлювально-підвідних) тим, що вони починаються або після закінчення передзмагального етапу або після відновлювального мікроциклу
4.	Міжігрові (підвідні)	Спрямовані на підготовку футболістів у змагальному періоді у випадку досить тривалої перерви між черговими змаганнями (іграми). Починаються після відновлювального мікроциклу
5.	Міжігрові (відновлювально-підтримувальні)	Відрізняються від міжігрових (підвідних) мікроциклів менш значними обсягами тренувальних навантажень. Зазвичай такі мікроцикли починаються відразу після ігор
6.	Відновлювальні	Проводяться після ударних мікроциклів, певного етапу підготовки футболістів або серії ігор у змагальному періоді. Також застосовуються у перехідному періоді річного циклу підготовки футболістів

Для кожного з наведених етапів відбору характерні свої методи і критерії, точність оцінок і категоричність висновків. Якщо на першому етапі відбору велику роль відіграють антропометричні та морфологічні характеристики спортсменів, то на заключному, п'ятому, етапі ці показники практично не враховуються, а основна увага звертається на рівень спортивних досягнень, величину і характер попередніх навантажень, психологічні особливості спортсменів, їх соціальне становище і мотивацію до продовження занять спортом.

Якщо при первинному і попередньому відборі в разі відсутності явних протипоказань для занять спортом оцінки носять в основному можливий і рекомендаційний характер, то на наступних етапах вони стають більш точними і конкретними. Підставою для таких оцінок є дані досвіду роботи зі спортсменом, накопиченого тренером, лікарем та іншими фахівцями. Ці дані в сукупності з результатами комплексних обстежень дають підставу для більш обґрунтованих висновків.

Для досягнення найвищих спортивних результатів у головних змаганнях року у структурі річної підготовки виділяють відносно самостійне структурне утворення – етап безпосередньої підготовки до головних змагань. В окремих випадках цей етап будується у вигляді специфічного 3-5-тижневого мезоциклу, в інших – це може бути нетривалий (5-8 тижнів) макроцикл.

У спортивних іграх в залежності від календаря змагань, змагальний період розбивається на змагальні мезоцикли з такою умовою, щоб кожний окремий мезоцикл об'єднував від 4 до 8 змагальних і міжігрових мікроциклів і обов'язково 1 відновлювальний мікроцикл (В.М.Костюкевич, 2016).

8. Визначити мету і завдання тренувального процесу в перехідному періоді в обраному виді спорту.

Тренувальний процесс у перехідному періоді будуються з метою вирішення завдань активного відпочинку і відновлення нервових і фізичних сил спортсменів.

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах переважно аеробна. Зменшуються обсяг та інтенсивність спеціальної підготовки: цим досягається відновлення центральної нервової системи, знімається психічна і фізична напруга. Вправи техніко-тактичної спрямованості виконуються здебільш в умовах 1-го режиму координаційної складності.

У перехідному періоді проводяться два-чотири тренувальних мікроцикли.

Відновлювальне тренування характеризується використанням таких вправ, які не дають великого навантаження на м'язи і не передбачають фізичного контакту гравців. Необхідність проведення такого тренування пов'язана з тим, що матч (або дуже інтенсивне тренування) може призвести до різного ступеня вираженості мікропошкоджень сполучної тканини і м'язових волокон. Такі пошкодження змінюють функціональні можливості названих тканин і м'язів у цілому, хоча і не відчуваються гравцем. Одночасно уповільнюється процес відновлення глікогену м'язів. Легке навантаження, яке використовується на цьому фоні (наприклад, біг підтюпцем або ігрові вправи низької інтенсивності), прискорює відновлювальні процеси.

Відновлювальне тренування, як правило, повинно бути аеробної спрямованості. Воно добре впливає на психічний стан спортсменів і повинно проводиться в першій або у другій зонах інтенсивності. Тривалість відновлювального тренування від 30 до 60 хв.

Основними засобами, які використовуються у відновлювальному тренуванні, є: біг в аеробній зоні, стретчинг, атлетизм, спортивні та рухливі ігри, а також плавання. У процесі відновлювального тренування можуть також використовуватися техніко-тактичні вправи, які виконуються у 1-му і 2-му режимах координаційної складності. Відновлювальне тренування зазвичай проводиться наступного дня після контрольної або календарної гри (до обіду). Якщо є така можливість, то таке тренування необхідно проводити у лісі або парку. Це підвищить емоційний фон спортсменів і сприятиме відновленню не тільки фізичних, але й психічних сил.

Основними завданнями перехідного періоду річного тренувального циклу є:

- повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень попереднього змагального періоду річного тренувального циклу;
- фізичне і психологічне відновлення
- підтримання на певному рівні тренованості спортсменів для забезпечення оптимальної готовності спортсменів до наступного річного тренувального циклу.

Тривалість перехідного періоду, зазвичай, коливається від 3-4 до 6-8 тижнів. Тренування у перехідному періоді характеризується

невеликим обсягом роботи і незначними навантаженнями. Обсяг роботи у порівнянні з підготовчим періодом скорочується приблизно у 4-5 разів; кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує 3-4; заняття з великими навантаженнями не плануються. Основні засоби, що використовуються у перехідному періоді – переважно загальнопідготовчі. Варто проводити тренувальні заняття поза спортивними майданчиками – у лісі, біля озера чи річки, у зонах відпочинку.

В кінці перехідного періоду навантаження поступово збільшують, зменшують обсяг засобів активного відпочинку, збільшують кількість загально-підготовчих вправ. Це дозволяє оптимально здійснити перехід від перехідного періоду до першого етапу підготовчого періоду наступного річного тренувального циклу (В.М.Костюкевич, 2016).

9. Розкрити загальні засади побудови мезоциклів.

Основним положенням, що визначає планування мезоциклів щодо цілісних і самостійних структурних елементів, є створення оптимальних умов для протікання процесів адаптації й розвитку відставленого тренувального ефекту відносно різних складових підготовленості, пов’язаних з можливостями систем енергозабезпечення, рівнем розвитку швидкісно-силових якостей і видів витривалості, готовністю до ефективної змагальної діяльності та ін. Мезоцикли також можуть носити втягувальний характер, сприяти підготовці спортсмена до перенесення більших тренувальних навантажень, а також стабілізувати й підтримувати досягнутий рівень підготовленості. Вирішення цих завдань рівною мірою забезпечується як змістом тренувального процесу (склад засобів і методів, динаміка навантаження, типи мікроциклів тощо), так і тривалістю мезоциклів.

На жаль, обґрунтуванню тривалості мезоциклів, що належать до різних періодів і етапів підготовки макроциклу або року, приділена явно недостатня увага. Більше того, у більшості джерел, у яких аналізуються структура та зміст мезоциклів, рекомендується їхня стандартна, в основному чотиритижнева, тривалість, а відмінності стосуються лише змісту тижневих мікроциклів і динаміки навантаження. Протягом перших трьох тижневих мікроциклів планується напружена робота, а в заключному мікроциклі навантаження різко знижується, створюються умови для відпочинку й відновлення.

Такий підхід носить технічний характер, неприпустимо спрощує тренувальний процес, часто призводить до порушення закономірностей і принципів, що є підґрунтям становлення різних сторін підготовленості спортсмена. Відомо, що для підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення і формування відповідного вираженого тренувального ефекту при підготовці спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості і перебувають на етапі підготовки до вищих досягнень або максимальної реалізації індивідуальних можливостей, потрібно 8-10-тижневе тренування відповідної переважної спрямованості.

Підтримка досягнутого рівня адаптації аеробної системи енергозабезпечення на наступних етапах може бути забезпечена в межах 2-3-тижневих структур з 60-70 % обсягом відповідної роботи у тижневих мікроциклах. Підвищення потенціалу аеробної системи енергозабезпечення стосовно вимог інших видів спорту – складнокоординаційних, спортивних ігор і єдиноборств, може бути забезпечене в межах 4-5-тижневих мезоциклів.

Коли у процесі фундаментальної підготовки мова йде про підвищення швидкісно-силового потенціалу і можливості алактатної системи енергозабезпечення, то тривалість напруженого тренування не повинна перевищувати 3-4 тижня. Аналогічну тривалість слід планувати і для досягнення результативності роботи, переважно спрямованої на підвищення потужності і ємності анаеробної лактатної системи енергозабезпечення.

Тривалість напруженого спеціального тренування, переважно спрямованого на підвищення швидкісних здібностей, спеціальної витривалості або об'єднання в цілісну систему потенціалу систем енергозабезпечення з раціональною технікою і тактикою змагальної діяльності, щонайкраще може бути реалізоване протягом 4-5 тижнів.

Безпосередня підготовка до змагань після періоду винятково напруженої спеціальної підготовки залежно від спеціалізації спортсмена і його індивідуальних особливостей може тривати від 2 до 4-5 тижнів.

На початку чергового року підготовки тривалість мезоциклу втягувального характеру також може коливатися у широких межах – від 2 до 4-5 тижнів. Спортсмени, які не допустили серйозної деадаптації у перехідному періоді за рахунок як його короткочасності (до 2-3 тижнів підтримувального тренування) можуть перейти до

напруженого тренування в черговому циклі вже через 12-15 днів підготовчої роботи. Збільшення перехідного періоду до 5-6 тижнів, особливо якщо в ньому переважав пасивний відпочинок, потребує, як мінімум, 4-5 тижнів планомірної підготовки до напруженої тренувальної роботи.

Тому як тривалість будь-якого мезоциклу, так і його загальна структура і зміст повинні визначатися закономірностями становлення різних складових спортивної майстерності та планомірної підготовки до головних змагань. Календар спортивних змагань може впливати на мезоструктуру тренувального процесу лише тією мірою, якою він не порушує природного ходу спортивного вдосконалення або обраної стратегії підготовки, вимог того або іншого варіанта періодизації тренувального процесу. Зокрема, одно або двоциклові схеми побудови річної підготовки вимагають іншого підходу до побудови мезоциклів порівняно з різними багатоцикловими варіантами періодизації.

Спеціалізація спортсмена впливає не тільки на тривалість мезоциклів, що безпосередньо передують головним змаганням, але й мезоциклів, що становлять зміст періодів напруженої підготовки. Зокрема, при підготовці спортсменів, які спеціалізуються у стаєрських видах змагань велосипедного спорту, лижного й ковзанярського спорту, біатлону, бігових видів легкої атлетики та ін., мезоцикли базової і спеціальної спрямованості з великим обсягом роботи й високим сумарним навантаженням можуть бути на 20-30% більш тривалими, ніж при підготовці спортсменів, які спеціалізуються у спринтерських видах змагань у цих же видах спорту, а також у швидкісно-силових видах спорту – важкій атлетиці, легкоатлетичних стрибках і метаннях. Що ж стосується перед змагальних мезоциклів, то тут залежність зворотна: після періоду напруженої спеціальної підготовки безпосередня підготовка спринтерів, важкоатлетів, метальників, стрибунів може досягати 3-4 тижня, у той час як стаєрам досить обмежитися 2-тижневим мезоциклом.

Необхідність побудови річної підготовки й підготовки в окремих макроциклах у вигляді серії різних мезоциклів багато в чому обумовлена й особливостями сучасного, насиченого календаря змагань, для успішного опанування якого часто використовується нетрадиційна 4-7-циклова періодизація річної підготовки. Багатоциклова періодизація припускає творче використання закономірностей і принципів спортивного тренування, що є підґрунтям класичної теорії періодизації. В умовах, коли тривалість

кожного з макроциклів становить від 8 до 15 тижнів, а співвідношення засобів різної переважної спрямованості в кожному з них коливається в широких межах (наприклад, у першому макроциклі основний обсяг засобів має базову спрямованість, а в останньому – спеціальну), процес підготовки зручніше побудувати у вигляді серії мезоциклів різних типів, пов'язаних у логічну систему, що забезпечує планомірну підготовку до головних змагань року, що одночасно допускає успішну участь в основних змаганнях кожного макроциклу. Тому при реалізації багатоциклових (починаючи із чотирициклових) моделей періодизації річної підготовки має сенс відійти від виділення в них традиційних підготовчого та змагального періодів, а представляти кожний з макроциклів у вигляді системи мезоциклів.

Слід також зазначити, що побудова підготовки протягом року й окремих макроциклів на підставі мезоциклів різних типів виникає на етапі спеціалізованої базової підготовки, повною мірою розвертається на етапі підготовки до вищих досягнень і на наступних етапах багаторічного вдосконалення. На більш ранніх етапах у використанні мезоциклів як структур, що оптимізують процес побудови річної підготовки, необхідності немає.

10. Визначити особливості побудови мікроциклів в обраному виді спорту.

(на прикладі спортивних ігор)

На рівні спорту вищих досягнень сучасний календар змагань у спортивних іграх охоплює до 8-10 місяців протягом року, а для окремих видатних спортсменів, які виступають за збірні команди, і 11 місяців. У цих випадках неможливо організувати планомірний тренувальний процес у руслі традиційних схем класичної теорії періодизації. Потрібно забезпечити органічну комбінацію тренувальної та змагальної діяльності, що можливо, якщо спиратися на об'єктивно наявні закономірності й принципи, що лежать є підґрунтям теорії періодизації, і творчо використовувати їх з урахуванням специфіки сучасних спортивних ігор.

Здійснити це можливо на підставі раціональної побудови мікроциклів.

Так, наприклад, чемпіонат з американського професійного футболу передбачає проведення офіційних ігор один раз на тиждень, що дозволяє будувати підготовку та змагальну діяльність на підставі стандартних тижневих мікроциклів, у яких навчально-тренувальні

завдання вирішуються паралельно з безпосередньою підготовкою до чергової гри.

Перший день мікроциклу, який іде за офіційною грою, включає заняття відновної спрямованості з невеликим сумарним навантаженням. У цей же день проводиться всебічний аналіз проведеної гри, докладно характеризуються сильні сторони команди й окремих гравців і допущені помилки. Наступні три дні присвячені різнобічній фізичній і техніко-тактичній підготовці з великим сумарним обсягом роботи й високим навантаженням в окремих заняттях. Виключення становить ранкове заняття четвертого дня, у якому вирішуються завдання прискорення відновних реакцій після напруженого тренування протягом попередніх двох днів.

Тренування протягом п'ятого і шостого днів мікроциклу, що безпосередньо передує черговій офіційній грі, відрізняється невисоким сумарним навантаженням і суворою спеціальною техніко-тактичною, психологічною, теоретичною й інтегральною підготовкою, що відповідає особливостям майбутнього суперника.

Приблизно за таким же принципом будуються мікроцикли в інших ігрових видах спорту, коли протягом тижня планується по одній грі. Так оптимальна модель мікроциклу, рекомендована для футболістів високої кваліфікації складається з 10 занять і одна офіційна гра. Перший день мікроциклу з одним нетривалим заняттям і великою відновною програмою (сауна, масаж та інші відновні процедури), що супроводжується аналізом минулої гри, повністю присвячений відновленню й теоретичній підготовці.

Тренування протягом наступних трьох днів (шість занять) носить напружений характер і присвячене різнобічній фізичній і техніко-тактичній підготовці не тільки спеціального, але й різнобічного базового характеру. У наступні два дні, що передують грі, навантаження суттєво знижується, тренування носить суворо спеціальний техніко-тактичний характер, орієнтований на оптимальну модель ігрової діяльності з конкретним суперником. Таким чином, у цьому мікроциклі органічно поєднується напружене тренування з раціонально спланованою змагальною діяльністю.

У випадку, якщо протягом тижневого мікроциклу мають бути дві відповідальні ігри, серйозні тренувальні завдання вже не вирішуються, а весь зміст занять підкоряється відновленню й безпосередній підготовці до чергової гри. Кількість занять у мікроциклі знижується (у цьому випадку до семи), приблизно вдвічі зменшується сумарна

величина навантаження занять і в 1,5 рази обсяг тренувальної роботи, виключаються заняття з великими навантаженнями. Робота в мікроциклі виглядає в такий спосіб: дві гри (3 годин – гра, 1 година – розминка), тренувальні заняття – 8 годин, теоретичні заняття – 3,0-3,5 годин, відновні й тонізувальні процедури – 4-5 годин.

Основна увага в тренувальних заняттях приділяється технічній і тактичній підготовці. У мікроциклі, який завершується однією грою, планується два заняття (третій і п'ятий дні) з великими навантаженнями, у яких техніко-тактична підготовка поєднується з великим обсягом роботи координаційної, швидкісної та силової спрямованості. У мікроциклі, у якому планується дві гри, заняття з великими навантаженнями не плануються, тренування носить відновно-підтримувальний і налаштувальний на чергову гру характер.

11. Розкрити особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

При плануванні декількох занять протягом одного дня доводиться стикатися з низкою проблем. По-перше, необхідно встановити оптимальний час проведення тренувальних занять, по-друге, слід знати, якою мірою воно визначає спрямованість і величину навантажень. І, нарешті, по-третє, треба з'ясувати, як чергувати протягом дня тренувальні заняття з різною переважною спрямованістю і величиною навантажень.

Час проведення занять протягом дня планують у залежності від умов занять, навчання і роботи. Однак тренер повинен стежити за тим, щоб воно залишалося якомога стабільним, так як перебудова режиму тренування супроводжується зниженням працездатності спортсменів, ослабленням процесів відновлення після навантажень, що не може не позначитися на якості тренувального процесу. Доведено, що спеціальна працездатність спортсменів, істотно змінюючись протягом дня, виявляється найвищою в той час, коли вони звикли тренуватися. Однак природні добові коливання рухової і вегетативних функцій, безсумнівно, накладають відбиток на величину коливань спеціальної працездатності – коли час занять збігається з фізіологічним піком життєдіяльності організму, рівень працездатності виявляється дещо вищим у порівнянні з тим, який спостерігається при проведенні занять у неефективний, з точки зору фізіологічної активності, час.

Час занять може і повинен змінюватися лише напередодні відповідальних змагань, які будуть проводитися в години, що

відрізняються від звичного часу занять, або ж в іншому часовому поясі.

Зміна часу проведення занять призводить до закономірної зміни ритму працездатності. Найбільш лабільними виявляються швидкісно-силові можливості – вже через 2-3 тижні спортсмени проявляють найвищу працездатність у змінений час занять. Перебудова добового ритму працездатності по відношенню до показників витривалості відбувається дещо пізніше - до кінця четвертого тижня. Таким чином, основні тренувальні заняття в останні 3-5 тижнів перед відповідальними змаганнями доцільно проводити в ті ж години, в які будуть дані старти.

Зазвичай при дворазових заняттях одне заняття є основним, а друге – додатковим. В окремих випадках протягом дня можуть проводитися два основних або два додаткових заняття. Застосування двох основних занять, тобто з великими або значними навантаженнями, характерно для підготовки кваліфікованих і добре тренованих спортсменів, коли для подальшого підвищення функціональних можливостей спортсменів необхідно надати на їх організм особливо сильний вплив. Проведення двох додаткових занять пов’язано з необхідністю зниження сумарного навантаження через можливу перевтому.

Для раціональної організації дворазових занять важливо доцільно чергувати їх по переважній спрямованості. Оптимальною для проведення основного заняття є друга половина дня. Напружені заняття в ранкові години у спортсменів нерідко призводять до порушення сну в другій половині ночі. Сон в останні години перед пробудженням стає поверхневим і неспокійним. Це відбувається через передстартове збудження перед інтенсивною роботою, яке є результатом зміни добового ритму. З цієї ж причини в ранкові години не слід широко використовувати швидкісні вправи.

Раціонально організовані дворазові заняття дозволяють істотно збільшити сумарний обсяг тренувальної роботи без загрози перевтоми спортсменів. Разом з тим ігнорування основних закономірностей, що лежать в основі чергування роботи і відпочинку, може перешкодити досягненню результату, очікуваного від інтенсифікації процесу тренування. Відбувається це найчастіше в двох випадках. По-перше, коли нераціонально чергуються заняття з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями, що призводить до швидкої перевтоми спортсменів. По-друге, коли спрямованість тренувальних занять визначається без урахування стану організму спортсмена і

впливу на нього попередніх занять. При цьому заняття часто проводиться даремно, так як відсутні об’єктивні передумови для прояву і розвитку у спортсмена тих чи інших якостей і здібностей.

Висока ефективність дворазових занять протягом дня спостерігається, якщо раціональним чином поєднуються навантаження основних і додаткових занять і збільшення загальної кількості занять не супроводжується зменшенням кількості занять з великими навантаженнями, які служать потужним стимулом зростання тренованості.

Проведення двох занять на день є домінуючою формою організації тренувального процесу при вирішенні завдань спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів. На окремих етапах можна проводити три і навіть чотири заняття протягом дня. Однак трьох- і тим більше чотириразові заняття можуть використовуватися епізодично, в умовах збору. Часте проведення їх не тільки вимагає багато часу, але і загрожує перевтомою спортсменів, зниженням якості роботи в кожному занятті, втратою інтересу до тренувальної роботи. Всі основні положення, які використовуються при побудові мікроциклів при двох заняттях протягом дня, можна застосувати й в мікроциклах з більшою кількістю занять. При цьому особливу увагу слід приділяти зміні спрямованості занять і розмаїтості застосовуваних тренувальних засобів, що дозволяє підвищити емоційність роботи, оптимізувати психічний стан спортсменів, забезпечити більш ефективне протікання відновних і адаптаційних реакцій.

12. Розкрити значення розминки в спорті.

Розминка є обов'язковим компонентом раціонально організованого процесу підготовки та змагань спортсмена.

Недостатня розминка або її відсутність перед тренувальною та змагальною роботою не тільки негативно позначаються на працездатності, стимуляції і протіканні адаптаційних процесів, але й суттєво підвищують імовірність м'язових травм, перенапруження функціональних систем та інших негативних явищ.

Раціонально побудована розминка суттєво підвищує якість тренувального процесу, стимулюючи працездатність, відновні й адаптаційні реакції, забезпечуючи профілактику травм і професійних захворювань.

Завдання розминки

Раціонально побудована розминка повинна вирішувати наступні завдання: функціональне, рухове, психоемоційне, техніко-тактичне, профілактичне.

Функціональне завдання. Його вирішення забезпечується прискоренням періоду впрацювання функцій дихання, кровообігу, крові, посиленням тканинного обміну, установленням взаємозв'язку, узгодженості діяльності різних систем і механізмів, залучених у плановану роботу.

Рухове завдання вирішується за допомогою підготовки м'язових волокон, рухових одиниць і м'язів до ефективної діяльності, оптимізації нейрорегуляторних механізмів м'язової активності, створення умов для ефективної внутрішньо- і міжм'язової координації при виконанні конкретних рухів і рухових дій.

Психоемоційне завдання передбачає формування мотивації й емоційного налаштування до майбутньої роботи, мобілізацію спортсмена на ефективну реалізацію конкретних рухових дій, сприйняття спеціалізованих відчуттів, регулювання психологічного напруження.

Техніко-тактичне завдання передбачає використання засобів, що відбивають особливості змагальної діяльності, моделюють її основні елементи та взаємозв'язки між ними, що забезпечують синхронізацію рухових і відновних функцій.

Профілактичне завдання пов'язане із профілактикою перевтоми, травматизму та професійних захворювань, усуненням факторів ризику, які можуть виникнути у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Загальні засади побудови розминки

Найважливішою умовою раціонально побудованої розминки є підвищення внутрішньої температури тіла і температури м'язів.

Особливе значення розминки полягає в активації аеробної системи енергозабезпечення, що дозволяє спортсменові швидше досягтися високого рівня аеробного метаболізму при виконанні основної роботи, залишаючи анаеробний резерв для наступного використання.

Підвищити температуру тіла можна не тільки шляхом виконання фізичної роботи, але й використанням різних зовнішніх засобів. На цій підставі деякі фахівці навіть виділяють пасивну й активну розминку. *Пасивна розминка* передбачає виняткове використання зовнішніх засобів (душі, сауна, грілки, ванни, що зігрівають. Розтирання тощо), що стимулюють підвищення температури м'язів, а *активна* – різні види рухової активності.

Розминка є важливим чинником профілактики травм м'язів, зв'язок і сухожиль, тому що знижує тугорухливість м'язової та сполучної тканин. Мікротравми м'язової тканини, що є наслідком відсутності або низької ефективності розминки, проявляються в надривах і розривах пучків м'язових волокон з ризиком утворення фляків, появою больових ділянок спазмованої м'язової тканини, так званих тригерних зон, та ін. У результаті в м'язах можуть розвинутися серйозні патологічні зміни, що призводять до зниження їх сили й еластичності, погіршення кровотоку, збільшення ризику розриву.

Структура та зміст розминки

Розминка повинна забезпечувати підвищене розігрівання організму, підготовку різних систем організму до інтенсивної фізичної діяльності. Це завдання вирішується в загальній частині розминки, тривалість якої сягає 20 хв. У другій, спеціальній, частині розминки, приблизно такої ж тривалості, здійснюється підготовка до ефективного виконання роботи, що визначається основною частиною тренувального заняття або змагальної діяльності.

Загальна частина розминки забезпечує підвищення температури тіла, активізацію функцій центральної нервової системи, рухового апарату, серцево-судинної, дихальної й інших систем організму, готуючи організм до ефективного переходу до основної роботи.

Вплив загальної частини розминки проявляється у підвищенні внутрішньої температури тіла та місцевому розігріванні м'язів, збільшенні швидкості протікання в них біохімічних реакцій, посиленні

периферичного кровообігу, розтягуванні м’язів, сухожиль і зв’язок. Підвищуються скорочувальні здатності м’язів, збільшуються амплітуда рухів, ефективність енергопостачання м’язової діяльності, зменшується небезпека травм, активізується діяльність симпатоадреналової системи, яка пристосовує організм до подальшої роботи, мобілізуючи запаси глікогену, активізуючи діяльність серця, легенів, судин і крові.

Наприкінці першої частини розминки необхідно забезпечити активне розтягування м’язів і зв’язок, яке не тільки гарантує високу амплітуду рухів у спеціальній частині розминки, але і служить ефективним засобом профілактики травм. Однак увагу тут потрібно звертати на характер вправ на розтягування, що включаються в розминку. Вправи повинні бути різноманітними і й за своїми динамічними і кінематичними характеристиками відповідати особливостям подальшої змагальної діяльності. Особливу увагу потрібно звертати на підвищення рухливості в суглобах, на які у відповідності зі специфікою виду спорту й запланованою діяльності припадає підвищене навантаження.

У розминку слід включати винятково вправи динамічного характеру. Примусового розтягування у статичному режимі слід уникати у зв’язку з негативним впливом на нервову регуляцію рухів, порушенням спортивної техніки та підвищенням імовірності травм.

Спеціальна частина розминки повинна підготувати функціональну систему, що безпосередньо забезпечує ефективне виконання конкретних рухових дій у режимі, обумовленому програмою тренувального заняття або змагальної діяльності. У цій частині здійснюється налаштування умовно-рефлекторних зв’язків, що сприяють реалізації ефективних варіантів спортивної техніки, активізується до необхідного рівня діяльність систем енергозабезпечення, забезпечується оптимальний рівень психічної активності. Застосування спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених за структурою та впливом на організм спортсмена до майбутньої тренувальної або змагальної діяльності, забезпечує оптимальну збудливість центральних і периферичних ланок рухового апарата, а також активізацію вегетативних функцій, які є провідними у подальшій руховій діяльності.

Закінчення розминки спортсмени зазвичай намагаються максимально наблизити до початку основного старту, щоб зберегти ефект післядії, що полягає у підготовці основних функціональних

систем організму до роботи.

Ефективність розминки у вирішальній мірі залежить від її відповідності характеру подальшої діяльності, рівню підготовленості та кваліфікації спортсмена, його функціональному стану й т.п.

У другій половині спеціальної частини розминки слід планувати вправи, спрямовані на стимуляцію нейрорегуляторних процесів рухової діяльності. Із цією метою в розминку слід включати високошвидкісні нетривалі (1-3 с) вправи. Особливо ефективні вправи пліометричного й балістичного характеру. Із цією ж метою слід планувати чергування напруження й розслаблення розтягнутих м'язів.

Наприкінці спеціальної частини розминки необхідно виконувати кілька короткочасних вправ із граничною або коломежовою інтенсивністю. Так, для плавців це може бути 1-2 старту, 2-3 повороти, 2-3 10-25-метрових відрізків, виконувані з інтенсивністю 90-95 %; для стрибуна із жердиною – біг із жердиною 2-3 рази по 40-50 м (швидкість 85–90 %), 3-4 стрибки із жердиною без планки, перевірка розбігу 1-2 рази без стрибка, 2-3 пробних стрибки з повного розбігу через упевнено подолану висоту.

Особливості передзмагальної розминки

За загальною структурою та змістом розминка перед змаганнями відповідає розминці, що проводилася перед тренувальними заняттями. Однак специфічні особливості різних видів спорту висувають особливі вимоги до передзмагальної розминки. Наявність між закінченням розминки та змагальним стартом перерви, часто досить тривалої, вимагає, щоб розминка була трохи більш тривалою. Якщо інтервал перевищує 30-45 хв, то можливе застосування додаткових спеціальних вправ, масажу і психологічних процедур.

13. Розкрити загальні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

Функція спеціальної фізичної підготовки в системі тренування полягає в інтенсифікації режиму роботи організму спортсмена з метою активізації процесу його пристосування до специфічних умов спортивної діяльності. В рамках цієї функції в основному вирішуються два завдання – підвищення рівня функціональних можливостей організму і активізація морфологічних перебудов, що становлять матеріальну основу його довгострокової адаптації до того чи іншого рухового режиму. У більш конкретному, практичному сенсі цільовий вираз цих завдань пов'язується із забезпеченням необхідної

функціональної підготовки організму для вдосконалення техніко-тактичної майстерності і планомірного підвищення швидкості виконання змагальної вправи.

Функції спеціальної фізичної підготовки зводяться не тільки до розвитку необхідних фізичних якостей, але і до інтенсифікації режиму роботи організму або його фізіологічних систем.

Під спеціальною працездатністю розуміються реальні функціональні можливості організму людини до ефективного виконання конкретної м'язової діяльності. У спорті це означає такий відносно стійкий функціональний стан організму, який дозволяє з високою ефективністю вирішувати виникаючі конкретні тренувальні та змагальні завдання.

В основі придбання та підвищення спеціальної працездатності лежить механізм довгострокової адаптації організму спортсмена до умов тренувальної та змагальної діяльності, що зовні виражається в його морфофункціональній спеціалізації (МФС), яка розуміється як виборче пристосовне вдосконалення тих функціональних можливостей організму, які мають переважне значення для даної спортивної діяльності, і розвиток таких морфологічних перебудов, які виступають в якості матеріальної основи спеціалізованої гіперфункції.

Організм людини має унікальні властивості, що склалися в процесі його біологічної еволюції, функціональною універсальністю і пристосувальною активністю. Рухова діяльність людини, якої б якісної форми працездатності вона не вимагала, здійснюється одними і тими же наявними у нього набором м'язових груп, регулюється одними і тими ж центральними і периферичними механізмами, функціонально і енергетично забезпечується одними і тими ж фізіологічними системами організму. Така функціональна універсальність дозволяє людині вирішувати будь-яке рухове завдання, що виникає в найрізноманітніших життєвих ситуаціях, і обходитися при цьому оптимально мінімізованим, але надзвичайно гнучким складом робочих механізмів. Останні мають широкий діапазон моторних можливостей, які забезпечують здійснення тонких і різноманітних робочих операцій і виконання роботи з проявом при цьому необхідних зусиль або тривалим збереженням продуктивного ефекту.

Поряд з функціональною універсальністю організм володіє і широкими пристосувальними можливостями, закладеними у виключній пластичності його функціональних функцій. В її основі лежать такі властивості, як реактивність і суперкомпенсація. Організм

завжди знаходиться в стані активної взаємодії із зовнішнім середовищем. Він реагує на будь-які зміни, що виникають в ній, відповідними змінами свого стану. Завдяки такій реактивності забезпечується рухлива пристосувальна перебудова внутрішніх і зовнішніх відносин організму, зберігаються динамічна стійкість і сталість всіх його фізіологічних відправлень. Тим самим організм отримує можливість нейтралізувати випадкові зміни зовнішнього середовища і зберігатися в ній як відносно незалежна і функціонально цілісна система.

Активний характер пристосувальних можливостей виражається в здатності організму до суперкомпенсації енергетичних ресурсів, що витрачаються на здійснення актів життєдіяльності в тих випадках, якщо вони перевищують звичну норму. Іншими словами витрати на гіперфункцію відновлюються з надлишком за рахунок посиленого синтезу використаних енергобогатих субстратів і зруйнованих структурних білків.

Таким чином, у результаті цілеспрямованого і регулярного тренування організм може, активно реагуючи на зовнішні впливи, вибірково підвищувати свої робочі можливості і кількісно розвивати ту форму специфічної працездатності, яка обумовлена конкретною рухової діяльністю і переважно визначає її успіх.

Розглянуті вище властивості організму і складають суть фізіологічного механізму, що лежить в основі його морфофункціональної спеціалізації в ході багаторічного тренування і як наслідок підвищення його спеціальної працездатності. Морфофункціональна спеціалізація охоплює весь організм в цілому. Однак в найбільшій мірі і в першу чергу це стосується тих м’язових груп, які несуть основне робоче навантаження, і тих фізіологічних систем, які в більшій мірі забезпечують їх працездатність. Такий вибірковий характер функціональної спеціалізації обумовлений головним чином режимом роботи організму в умовах даної спортивної діяльності, а ступінь його вираженості – інтенсивністю та обсягом тренувальних дій.

Найбільш широкий функціональний діапазон і пристосувальний резерв мають скелетні м’язи – основний виконавець фізичної роботи. Вони здатні скорочуватися швидко, розвивати і підтримувати значні зусилля, працювати тривалий час і істотно підвищувати ці здібності під впливом тренування.

У процесі морфофункціональної спеціалізації організму яскраво

виражені пристосувальні зрушення набувають ті м’язові групи і ті фізіологічні системи, на частку яких припадає основний тягар роботи. Разом з тим функціональне вдосконалення організму в цілому виражається в розвитку таких специфічних рухових якостей, які перш за все необхідні для успіху конкретної спортивної діяльності. Таким чином, мова йде про спеціалізацію організму по органу і по здатності. З ростом спортивної майстерності спеціалізація по органу стає все більш вираженою, а спеціалізація по здатності все більш конкретною і специфічною.

Спеціалізована функціональна структура на відміну від функціональної системи не є універсальним механізмом. Вона формується для конкретного виду м’язової діяльності, високоспецифічна і визначає насамперед фізичну працездатність організму, що вимагає граничного напруження його функцій. Для неї характерний тривалий процес формування в результаті цілеспрямованого тренування, що розвивається на основі виборчого вдосконалення функціональних можливостей тих фізіологічних систем, які переважно залучаються до забезпечення м’язової діяльності.

Отже, морфофункціональна спеціалізація організму в процесі багаторічного тренування визначається умовами тренувальної та змагальної діяльності. Незважаючи на їх специфічні особливості в кожному окремому виді спорту, якісні характеристики морфофункціональної спеціалізації організму мають і загальні ознаки, властиві тим чи іншим групам видів спорту. Виявлення таких ознак морфофункціональної спеціалізації організму є важливим для розгляду проблеми рухових здібностей спортсмена.

14. Охарактеризувати засоби та методи спеціальної фізичної підготовки.

До засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться вправи, які, по-перше, відповідають змагальній вправі по режиму роботи організму, по-друге, містять тренувальний вплив, здатний підвищити той рівень функціональних можливостей, який організм вже має в своєму розпорядженні, по-третє, забезпечують необхідну енергетичну базу для вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

За ступенем відповідності режиму роботи організму при виконанні змагальної вправи виділяють три групи засобів спеціальної фізичної підготовки:

Специфічні засоби – це різні форми виконання основної спортивної вправи із завданням пристосування організму до режиму його роботи в умовах змагальної діяльності.

Спеціалізовані засоби – це вправи, які адекватні до змагальних умов по найбільш істотним руховим і функціональними параметрами режиму роботи організму, що грають основну роль у розвитку процесу його морфофункціональної спеціалізації.

Неспецифічні засоби – це вправи, які формально не відповідають змагальній вправі по руховій організації, але які сприяють розвитку функціональних можливостей організму в потрібному напрямку, а їх завдання полягає в посиленні тренувального ефекту спеціалізованих засобів за рахунок додаткової виборчого впливу на ті чи інші фізіологічні системи і функції організму.

Практично при підборі засобів спеціальної фізичної підготовки слід керуватися принципом динамічної відповідності, згідно з яким вони повинні бути адекватні змагальній вправі за наступними критеріями: групам м'язів, що залучаються в роботу, амплітуді і напряму руху; ділянці амплітуди руху, що акцентується; величиною зусилля і часу його розвитку; швидкості руху, режиму роботи м'язів. Виходячи з цих критеріїв визначається вихідне положення, кінематична схема рухів, величина зовнішнього опору, характер прояву зусиль і, нарешті, метод вправи.

Метод вправи – це спосіб виконання засобів спеціальної фізичної підготовки, що визначає переважну спрямованість їх тренувального впливу на організм. Для застосування засобів спеціальної фізичної підготовки характерні: повторний, повторно-серійний, інтервальний та круговий методи.

Повторний метод – передбачає виконання вправи з високим рівнем тієї чи іншої якісної характеристики руху. Тому загальна кількість повторень вправи регламентується моментом помітного зниження ефективності руху в зв'язку зі стомленням, що розвивається. Пауза відпочинку між повтореннями повинна бути достатньою для відновлення працездатності організму до такого оптимального стану, при якому можливе якісне виконання вправи. В системі підготовки спортсмена повторний метод реалізує, як правило, розвиваючу спрямованість тренувальних дій на організм і підвищує поточний рівень його функціональних можливостей.

Повторно-серійний метод – характеризується багаторазовим виконанням однієї і тієї ж або близьких за своєю тренувальною

спрямованістю вправ. Відмінні риси цього методу полягають у субмаксимальній інтенсивності роботи і об'ємному навантаженні. Організаційно, повторно-серійний метод, передбачає виконання вправ з оптимальними паузами відпочинку, які повторюються кілька разів. Між серіями паузка відпочинку більш тривала. Кількість повторень у серії, кількість серій в тренувальному сеансі і тривалість пауз відпочинку визначаються поточним станом і рівнем підготовленості спортсмена, завданнями тренувального заняття, режимом виконання вправи. Метод переважно використовується для активізації морфологічних перебудов в організмі, збільшення запасів енергетичних субстратів і розвитку адаптаційних реакцій.

Інтервальний метод – передбачає повторну роботу в режимі максимальної або субмаксимальної інтенсивності з регламентованими паузами відпочинку. Режим роботи визначає потужність функціонування механізмів її енергозабезпечення, а пауза відпочинку – повноту відновлення енергетичних ресурсів і працездатності між повторними роботами. Тренувальна спрямованість методу регулюється як інтенсивністю і тривалістю роботи, так і тривалістю пауз відпочинку. Метод сприяє підвищенню м'язової діяльності і застосовується переважно для розвитку специфічної витривалості.

Круговий метод – є варіантом інтервального, але відрізняється від нього більш різнобічним впливом на організм спортсмена, за рахунок використання вправ різної тренувальної спрямованості і меншою інтенсивністю м'язової роботи. Метод, головним чином, сприяє підвищенню ємності джерел енергозабезпечення, вдосконаленню функціональних можливостей різних м'язових груп і активізації морфологічних перебудов в організмі.

Слід також визначити поняття «метод СФП», тобто спосіб використання відповідних засобів в загальній системі тренування. Такі методи визначають організацію засобів спеціальної фізичної підготовки з різним характером тренувальних дій і переважною спрямованістю тренувального навантаження, що забезпечується ними. Виділяють наступні методи спеціальної фізичної підготовки: комплексний, сполучений, контрольний і метод моделювання змагальної діяльності.

Комплексний метод – передбачає одномоментне узгоджене і збалансоване за обсягом поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки однієї переважної спрямованості, але з різним характером і силою тренувальної дії. Ідея методу полягає в використанні позитивної

післядії, тобто слідів реакції організму і центральної нервової системи, що залишаються після виконання однієї роботи, на якісні і кількісні характеристики тренувального впливу подальшої роботи.

При цьому забезпечується узагальнена пристосувальна реакція організму, яка включає в себе функціональні ознаки як першого, так і другого тренувального впливу.

Комплексний метод спеціальної фізичної підготовки не слід порівнювати з комплексним тренуванням,при якому вважалося за доцільне одночасно і паралельно вирішувати всі тренувальні завдання.

Сполучений метод – висловлює методичну ідею єдності спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсменів. Ця ідея реалізується підбором таких засобів і способів їх виконання, які забезпечують можливість одночасного вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки і вдосконалення елементів спортивної техніки. При цьому засоби спеціальної фізичної підготовки підбираються на основі принципу динамічної відповідності.

Контрольний метод – поєднує в собі інтенсивну тренувальну дію в специфічному руховому режимі з оцінкою ступеня підготовленості організму спортсмена до цього режиму. У контрольному методі виконується цілісна спортивна вправа, її спрощений варіант або вправа, яка близька йому по руховій структурі і режиму енергозабезпечення. Така вправа має бути стандартною за характером рухів і умов виконання, що дає можливість спостерігати динаміку працездатності спортсмена і функціональних реакцій його організму в часі. На відміну від відомих у практиці прикидок, де оцінюється лише результат, контрольний метод передбачає реєстрацію комплексу найбільш істотних функціональних характеристик.

Метод моделювання змагальної діяльності – передбачає інтенсифікацію режиму роботи організму в тренуванні за рахунок максимального наближення його на певних етапах річного циклу до умов, характерних для змагань. Суть методу виражається в цілісному виконанні змагальної вправи на високому, але засвоєному спортсменом рівні інтенсивності і з урахуванням умов і правил змагань. Такий прийом надає на організм вплив, адекватний змагальному, і дозволяє ефективно вирішувати завдання спеціальної фізичної підготовки, а також технічного, тактичного і психологічного вдосконалення спортсмена.

З цією метою обґрунтовано доцільність збільшення в тренуванні обсягу роботи в умовах, максимально наближених до змагальних.

Наприклад, рекомендується виконання стрибків у довжину, потрійним і з жердиною з повного розбігу або бар'єрного бігу на високій швидкості і дистанціях, наближених до змагальних. В ігрових видах спорту ефективним буде підвищений обсяг вправ зі змагальними елементами і спрямований на вдосконалення індивідуальних, групових і колективних дій в модельних умовах змагань. У спортивній гімнастиці підвищенню спеціальної витривалості і досягнення високих результатів сприяє виконання великої кількості цілісних змагальних комбінацій на снарядах. У фігурному катанні ті ж завдання вирішує прокат моделі змагальної програми, в боксі – вільний бій і спаринг, в легкій атлетиці і велосипедному спорті (трек) – збільшення долі відрізків, що долаються зі змагальною швидкістю.

Визначають ще один важливий критерій класифікації методів спеціальної фізичної підготовки – силу тренувальної дії на організм, де виділяють дві групи методів – *інтенсивні* і *екстенсивні*.

Інтенсивні методи – мають завдання максимального напруження функцій організму з метою подальшого підвищення рівня їх робочих можливостей.

Екстенсивні методи – містять оптимальні по силі тренувальні впливи, які сприяють розвитку і стабілізації відповідних морфологічних перебудов в організмі, а також сприяють розширенню ємності джерел енергозабезпечення специфічної роботи.

Ефективність системи спеціальної фізичної підготовки визначається раціональним способом поєднання цих методів у тренувальному процесі.

15. Визначити завдання, засоби і методи технічної підготовки спортсменів.

До *основних завдань*, які вимагають вирішення в процесі технічної підготовки спортсмена, необхідно віднести наступні:

- збільшення обсягу і різноманітності рухових умінь і навичок;
- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, які становлять основу техніки виду спорту;
- послідовне перетворення освоєних прийомів у доцільні й ефективні змагальні дії;
- вдосконалення структури рухових дій, їх динаміки та кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;

• підвищення надійності і результативності технічних дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах;

• вдосконалення технічної майстерності спортсменів виходячи з вимог спортивної практики і досягнень науково-технічного прогресу.

Засобами практичного вирішення завдань удосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціальнопідготовчі і допоміжні вправи.

Вдосконалення прийомів і дій пов'язане з надходженням і використанням інформації двох видів – *основної* і *додаткової.*

Основна інформація надходить від рухового апарату – рецепторів, розташованих у м'язах, сухожиллях, зв'язках, і відображає зміни в довжині м'язів, ступені їх напруження, напрямі та швидкості рухів, розташуванні різних ланок тіла та ін.

Інформація про структуру рухів і взаємодію організму спортсмена із зовнішнім середовищем надходить від органів зору і слуху, вестибулярного аналізатора, пропріорецепторів і рецепторів шкіри.

Додаткова інформація адресована насамперед свідомості того, кого навчають, і здійснюється шляхом розповіді і показу. Ця інформація допомагає скласти уявлення про здійснювані рухи, помилки, які виникають, про розбіжність фактичного виконання руху із заданим, результативність рухових дій загалом тощо.

Інформація про рухи, яка надходить у систему управління ними, відіграє значну роль у формуванні нових умінь, в автоматизації навичок, в удосконаленні технічної майстерності загалом. З багатьох різноманітних рухів відбираються і закріплюються ті, які сприяють досягненню заданого результату. При повторенні ці рухи автоматизуються і утворюють навичку, тимчасом як інші рухи, які не є ефективними за узагальненим аналізом основної і додаткової інформації, не закріплюються.

У процесі технічного вдосконалення застосовуються *словесні, наочні* і *практичні методи*.

В залежності від кваліфікації спортсменів, рівня їх підготовленості, етапу навчання рухів переважно використовується той чи інший метод або їх поєднання. Практичної значимості набувають проблемне навчання рухів, а також методи моделювання, лінійного і розгалуженого програмування навчального матеріалу, які дозволяють ефективно вирішувати рухові задачі різної координаційної складності. Так, при навчанні складних рухів ефективним є алгоритм

розгалуженого типу, який включає чотири рівні дидактичного матеріалу (навчальних завдань), що підлягають засвоєнню. Перший рівень містить завдання зі структури та функцій, які відповідають вправі, що вивчається; другий – навчальні завдання, необхідні для розвитку фізичних якостей, які забезпечують виконання руху; третій – завдання, які формують навички спеціального призначення; четвертий – контрольні завдання, які за зворотним зв'язком дають інформацію про якість навчання.

16. Охарактеризувати етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.

Процес навчання і технічного вдосконалення може бути поділений на відносно самостійні і водночас взаємопов'язані та взаємообумовлені ланки. Згідно з усталеними уявленнями, можна виділити три етапи технічної підготовки спортсмена.

Перший етап – початкове розучування. В процесі його формуються загальне уявлення про рухову дію і установка на оволодіння нею, вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, попереджаються і усуваються грубі помилки.

Другий етап – поглиблене розучування. Деталізується розуміння закономірностей рухової дії, вдосконалюється її координаційна структура за елементами руху, динамічними і кінематичними характеристиками, вдосконалюється ритмічна структура, забезпечується їх відповідність індивідуальним особливостям тих, хто тренується.

Третій етап – закріплення і подальше вдосконалення. Навичка стабілізується, вдосконалюється доцільна варіативність дій стосовно індивідуальних особливостей спортсмена, різних умов, у тому числі і при максимальних проявах рухових якостей.

Ефективність навчання на різних етапах технічної підготовки може бути забезпечена тільки у випадку, якщо етапи навчання і його зміст тісно пов'язані з критеріями ефективності.

Стадії технічної підготовки спортсменів.

Процес технічної підготовки рекомендують поділяти на більшу кількість відносно самостійних стадій, що дозволяє точніше деталізувати завдання, засоби і методи технічного вдосконалення.

1. *Стадія створення першого уявлення про рухову дію і формування установки на вивчення її.* Виникаючі при цьому психомоторні реакції і спрямованість волі на виконання дії створюють

відповідне функціональне налаштування. Досягається це застосуванням словесних і наочних методів, при використанні яких формуються установки і основні шляхи освоєння техніки. Інформація, яку спортсмен отримує на цій стадії, повинна бути представлена в найзагальнішому вигляді і чітко характеризувати головний механізм руху. Увага спортсмена концентрується на основних частинах рухових дій і способах їх виконання. Деталі спортивної техніки, особливості її становлення в залежності від індивідуальних та інших особливостей на цьому етапі не розглядаються, оскільки вони можуть ускладнити вирішення поставлених задач.

2. *Стадія формування початкового вміння, яка відповідає першому етапу освоєння дії.* На цій стадії формується вміння виконувати основну структуру руху. Тут відзначається генералізація рухових реакцій, не завжди раціональна внутрі- і міжм'язова координація, які пов'язані з іррадіацією процесів збудження в корі головного мозку.

Ці особливості визначають орієнтацію тренувального процесу – оволодіння основами техніки і загальним ритмом дії. Особливу увагу необхідно приділяти усуненню побічних рухів, зайвих м'язових напружень. Процес навчання концентрується в часі, оскільки тривалі перерви між заняттями знижують його дієвість. Надто часті повтори освоюваної вправи в занятті не завжди доцільні, оскільки формування нових навичок пов'язане зі швидким пригнобленням функціональних можливостей нервової системи.

Основним практичним методом освоєння рухової дії є метод розчленованої вправи, який передбачає поділ дії на відносно самостійні частини та ізольоване розучування останніх з наступним об'єднанням. Поділ рухової дії на частини, виокремлення рухових характеристик спрощує процес формування початкового вміння, оскільки полегшує постановку задач, підбір засобів і методів, контроль за ефективністю навчання, профілактику та усунення грубих помилок. Кращому засвоєнню рухових дій сприяє використання різних методів орієнтування – світлових, звукових і механічних лідерів, спеціальних орієнтирів, які регламентують темп рухів, їх спрямованість і т.п.

3. *Стадія формування досконалого виконання рухової дії* пов'язана з концентрацією нервових процесів у корі головного мозку. Окремі фази рухового акту стабілізуються, провідна роль в управлінні рухами переходить до пропріорецепторів.

Педагогічний процес спрямовано на вивчення деталей рухової

дії. Особлива увага приділяється методам, що ґрунтуються на використанні рухових сприйняттів.

У цій стадії формується раціональна кінематична і динамічна структура рухів. З метою формування доцільного ритму рухових дій використовується широке коло традиційних методів і засобів, спрямованих на створення цілісної картини рухової дії, об'єднання в єдине ціле її частин. Застосовують також різні технічні засоби примусового виконання рухових дій в заданому діапазоні рухових характеристик; міостимуляцію, яка забезпечує доцільну активність м'язових груп; тренування в гідроканалі (для веслувальників і плавців), примусове лідирування (для бігунів, ковзанярів) з метою формування швидкісної техніки і т.п.; тренажери для освоєння деталей техніки в полегшених умовах та ін.

4. *Стадія стабілізації навички* відповідає етапу закріплення рухової дії. В міру того як раціональна система рухів закріплюється, визначаються характерні риси навички – автоматизація і стабілізація дії.

Педагогічне завдання полягає в стабілізації рухової дії і в подальшому вдосконаленні її окремих деталей. З цією метою широко використовується багаторазове повторення вправ як у стандартних, так і особливо у варіативних умовах.

На цій стадії технічне вдосконалення якнайтісніше пов'язується з процесом розвитку рухових якостей, тактичною і психічною підготовкою. Особливу увагу слід приділяти технічному вдосконаленню при різних функціональних станах організму, в тому числі і в станах компенсованої і некомпенсованої втоми.

5. *Стадія досягнення варіативної навички і її реалізації* охоплює весь період, поки спортсмен ставить задачу виконання даної рухової дії. Завдяки її застосуванню в різноманітних умовах і функціональних станах організму розвивається варіативна навичка. У спортсменів, які досягли цієї стадії технічної досконалості, спостерігається високий ступінь досконалості спеціалізованих сприйняттів (відчуття часу, відчуття темпу, відчуття докладених зусиль тощо), а також здатність до досконалого управління рухами за рахунок реалізації основної інформації, яка надходить від рецепторів м'язів, зв'язок, сухожиль.

Педагогічними завданнями цієї стадії є:

- вдосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і всієї різноманітності умов, характерних для змагальної діяльності;

• забезпечення максимального ступеня узгодженості рухової і вегетативних функцій, удосконалення здатності до максимальної реалізації функціонального потенціалу при виконанні відповідних рухових дій;

• ефективне застосування засвоєних дій при змінюваних зовнішніх умовах і різному функціональному стані організму. Найважливішого значення на цій стадії набуває формування у спортсмена узагальненої чуттєвої моделі (образу) цілісного руху, чуттєвого і логічного контролю. В основі останнього лежить мислення, глибоке розуміння й усвідомлення значимості використання закономірностей управління рухами.

До способів, які ускладнюють умови виконання дій при різних станах організму, належить їх виконання на фоні значної фізичної втоми; підвищеного емоційного напруження; відволікання, розподіленої уваги; ускладнення діяльності окремих аналізаторів та ін.

Виключна різноманітність процесу спеціальної підготовки, особливо в області техніко-тактичного вдосконалення, є найбільш актуальною в спортивних іграх та єдиноборствах, тобто видах спорту з постійно змінюваною структурою рухових дій, їх залежністю від змінюваних ситуацій. Чим активніше ведеться така робота, тим більший об’єм необхідної інформації переміщається на підсвідомий рівень, що обумовлює раціональність, швидкість та ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагань.

Вдосконалення техніки в умовах значної втоми може стати причиною розладнання рухів, закріплення помилок. Однак негативні наслідки спостерігаються тільки у випадку, якщо роботу пущено на самоплив. Якщо ж удосконалення техніки здійснюється методично правильно, з широким використанням різноманітних засобів і прийомів, які перебувають у суворій відповідності з поставленими задачами і функціональними можливостями спортсменів, то у них формується раціональна стабільна техніка з широким спектром компенсаторних коливань в основних характеристиках структури руху.

У процесі навчання й удосконалення техніки постійно спостерігаються помилки. Їх своєчасне виявлення і встановлення причин виникнення значною мірою обумовлюють ефективність процесу технічного удосконалення. Однак поряд з установленням характеру помилок і ускладнень необхідно визначати ефективні методичні прийоми і засоби їх усунення та подолання.

Навчання і вдосконалення техніки спортивних вправ повинно бути тісно пов’язане зі змагальними особливостями конкретного виду спорту, провідними характеристиками, що визначають досягнення високого спортивного результату.

У цілісному руховому акті всі характеристики (динамічні, кінематичні і ритмічні) взаємопов’язані. Однак при навчанні і вдосконаленні у кожному конкретному випадку слід акцентувати увагу на провідних для даної дії рухових характеристиках техніки спортивної вправи. Тому при оволодінні спортивною технікою, її індивідуалізації і вдосконаленні необхідно не тільки виходити з біомеханічної доцільності прийомів, а й обов’язково враховувати їх майбутні тактичні особливості, можливості застосування у доцільних і результативних змагальних діях.

Опановуючи техніку, спортсмен повинен особливо вдосконалювати гостроту м’язового відчуття, зорових і рухових сприйняттів, відчуття рівноваги і специфічні якості, пов’язані зі спеціалізованою змагальною діяльністю. Спеціалізоване тренування аналізаторів, яким належить провідна роль у змагальній діяльності конкретного виду спорту, в процесі спортивно-технічного вдосконалення приводить до розвитку специфічних якостей (відчуття снаряда, води, снігу, часу, бою та ін.), які визначають досягнення високого спортивного результату. Без цього будь-яка біомеханічно доцільна техніка рухів перетворюється у формальні рухові акти і не приводить до високих та стабільних спортивних результатів.

17. Розкрити особливості технічної підготовки в обраному виді спорту.

Технічна підготовка – система оволодіння специфічними для кожного виду спорту руховими (змагальними) діями.

Навчання спортивній техніці, особливо в складних по структурі видах спорту, починають в дитячому віці, надалі техніка вдосконалюється з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена (будови тіла, розвитку фізичних якостей і ін.). Чим досконаліша техніка, тим більше можливостей реалізовувати руховий потенціал.

Зміст технічної підготовки спортсмена

Технічна підготовка спрямована на навчання спортсмена техніці рухів і доведення їх до досконалості. Спортивна техніка – це «спосіб виконання спортивної дії, який характеризується певним ступенем ефективності і раціональності використання спортсменом своїх психофізичних можливостей».

Роль спортивної техніки в різних видах спорту неоднакова. Виділяють чотири групи видів спорту з властивою їм спортивною технікою:

1. Швидкісно-силові види (спринтерський біг, метання, стрибки, важка атлетика та ін.). У цих видах спорту техніка спрямована на те, щоб спортсмен міг розвинути найбільш потужні і швидкі зусилля в провідних фазах змагальної вправи, наприклад, під час відштовхування в бігу або в стрибках в довжину і висоту, при виконанні фінального зусилля в метанні списа, диска і т.п.
2. Види спорту, що характеризуються переважним проявом витривалості (біг на довгі дистанції, лижні гонки, велоспорт і ін.). Тут техніка спрямована на економізацію витрат енергетичних ресурсів в організмі спортсмена.
3. Види спорту, в основі яких лежить мистецтво рухів (гімнастика, акробатика, стрибки в воду і ін.). Техніка повинна забезпечити спортсмену красу, виразність і точність рухів.
4. Спортивні ігри та єдиноборства. Техніка повинна забезпечити високу результативність, стабільність і варіативність дій спортсмена в постійно мінливих умовах змагальної боротьби.

Технічна підготовленість спортсмена характеризується тим, що він вміє виконувати і як володіє технікою засвоєних дій. Досить високий рівень технічної підготовленості називають *технічною майстерністю*. Критеріями технічної майстерності є:

1. Обсяг техніки – загальне число технічних прийомів, які вміє виконувати спортсмен.

2. Універсальність техніки – ступінь різноманітності технічних прийомів. Так, в спортивних іграх це співвідношення частоти використання різних ігрових прийомів.

Дані показники технічної майстерності є особливо значущими в тих видах спорту, де є великий арсенал технічних дій - спортивні ігри, єдиноборства, гімнастика, фігурне катання і т.п.

Ефективність володіння спортивною технікою характеризується ступенем близькості техніки спортивної дії до індивідуально оптимального варіанту.

Під *технічною підготовкою* слід розуміти ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Основним завданням технічної підготовки спортсмена є навчання його основам техніки змагальної діяльності або вправ, які є засобами тренування, а також вдосконалення обраних для предмета змагання форм спортивної техніки.

У процесі технічної підготовки необхідно домогтися від спортсмена, щоб його техніка відповідала таким вимогам:

1. *Результативність техніки* обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

2. *Ефективність техніки* визначається її відповідністю завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатом та відповідністю до рівня фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості.

3. *Стабільність техніки* пов’язана з її завадостійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Сучасна тренувальна і особливо змагальна діяльність характеризується великою кількістю негативних факторів. До них відносяться активна протидія суперників, прогресуюче стомлення, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, обладнання, недоброзичлива поведінка вболівальників та ін. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій в складних умовах є основним показником стабільності і багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому .

4. *Варіативність техніки* визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти тимчасові, динамічні і просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводить. Наприклад, в циклічних видах спорту прагнення зберегти стабільні характеристики рухів до кінця дистанції призводить до значного зниження швидкості. Разом з тим компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючою втомою, дозволяють спортсменам зберегти або навіть дещо збільшити швидкість на фініші.

Ще більшого значення варіативність техніки має в видах спорту з ситуаціями, що постійно змінюються, гострим лімітом часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників і т.п. (єдиноборства, спортивні ігри, вітрильний спорт та ін.).

5. *Економічність техніки* характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшою напругою психічних можливостей спортсмена. У спортивних іграх, єдиноборствах, складно-координаційних видах спорту важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді і мінімальному часі, необхідному для виконання.

6. *Мінімальна тактична інформативність техніки для суперників* є важливим показником результативності в спортивних іграх і єдиноборствах. Досконалою тут може бути тільки та техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти несподівано. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здатності спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні для досягнення мети, а з іншого – не мають чітко виражених інформативних деталей, що демаскирують тактичний задум спортсмена.

При підготовці спортсменів високої кваліфікації недостатньо орієнтуватися тільки на високий рівень їх фізичної та психологічної підготовленості. Необхідно вести пошук шляхів підвищення результатів за рахунок раціонального використання технічної майстерності на базі високої тактичної підготовленості спортсменів, так як вона грає велику роль у досягненні перемоги над суперником. Вона дозволяє більш раціонально розподіляти сили в процесі

змагальної діяльності, і на більш якісній основі виконувати свої прийоми, що, в кінцевому рахунку, дає можливість правильно вирішувати завдання досягнення високих спортивних результатів.

Технічна підготовка спортсмена – «процес навчання його основам техніки змагальних дій, або дій, що є засобами тренування, а також вдосконалення обраних форм спортивної техніки». Як і будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена це процес управління щодо формуванням знань, умінь і навичок (у даному випадку, що відносяться до техніки рухових дій). На неї поширюються загальні принципи дидактики і дидактичні положення методики фізичного виховання. Центральне завдання в технічній підготовці – сформувати такі навички виконання змагальних дій, які б дозволили спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати його можливості в змаганнях, і забезпечити неухильне вдосконалення технічної майстерності в процесі багаторічних занять спортом.

Умовно розрізняють загальну технічну і спеціальну технічну підготовку.

Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, необхідними в спортивній діяльності.

Завдання загальної технічної підготовки полягають у розширенні фонду рухових умінь і навичок, а також у вихованні рухово-координаційних здібностей, які сприяють технічному вдосконаленню в обраному виді спорту.

Загальна технічна підготовка полягає, перш за все, в поповненні фонду рухових умінь і навичок, які є передумовою формування технічних навичок. У ній широко використовується ефект позитивного перенесення навичок: навички, що формуються в процесі загальної підготовки, входять – зазвичай в перетвореному вигляді – до складу специфічних навичок, що виникають на їх основі і сприяють їх вдосконалення. Крім того, розширення фонду рухових умінь і навичок сприяє прояву екстраполяції – можливості виконувати рухи «з чистого листа», без попередньої підготовки.

Загальна технічна підготовка спортсмена включає також навчання техніці вправ, які обираються в якості додаткових засобів фізичної підготовки (зрозуміло, що раніше, ніж використовувати ту чи іншу вправу як засіб розвитку фізичних якостей, потрібно навчитися технічно правильно його виконувати). Крім засвоєння навичок істотною стороною цього розділу підготовки повинно бути виховання

координаційних здібностей, від яких вирішальною мірою залежить ступінь технічного вдосконалення.

У процесі загальної технічної підготовки вирішуються наступні завдання:

1. Збільшити (або відновити) діапазон рухових умінь і навичок, які є передумовою для формування навичок в обраному виді спорту.
2. Оволодіти технікою вправ, що застосовуються в якості засобів загальної фізичної підготовки.

Спеціальна технічна підготовка спрямована на формування специфічних для даного виду спорту рухових навичок, на відпрацювання індивідуальних особливостей техніки спортсмена. Для спортсменів різної кваліфікації існують досить точні критерії оцінки спеціальної технічної підготовленості.

Основним завданням спеціальної технічної підготовки є формування таких умінь і навичок виконання змагальних дій, які дозволяють спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змаганнях і забезпечують прогрес технічної майстерності в процесі занять спортом.

Спеціальна технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою рухів в обраному виді спорту. Вона забезпечує вирішення наступних завдань:

1. Сформувати знання про техніку спортивних дій;
2. Розробити індивідуальні форми техніки рухів, що найбільш повно відповідають можливостям спортсмена;
3. Сформувати вміння та навички, необхідні для успішної участі в змаганнях;
4. Перетворити і оновити форми техніки (в тій мірі, в якій це продиктовано закономірностями спортивно-тактичного вдосконалення);
5. Сформувати нові варіанти спортивної техніки, що не застосовувалися раніше.

Отже, технічна підготовка спрямована на навчання спортсмена системі рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту.

У процесі технічної підготовки використовується комплекс засобів і методів спортивного тренування. Умовно їх можна поділити на дві групи:

1. Засоби та методи словесного, наочного і сенсорно-корекційного впливу. До них відносяться:

- бесіди, пояснення, розповідь, опис і ін .;

- показ техніки досліджуваного руху;
- демонстрація плакатів, схем, кінограм, відеозаписів;
- використання предметних та інших орієнтирів;
- звуко- і світлолідирування;
- різні тренажери, самописці, прилади термінової інформації.

2. Засоби і методи, в основі яких лежить виконання спортсменом будь-яких фізичних вправ. У цьому випадку застосовуються:

- допоміжні вправи, що дозволяють опанувати різноманітними вміннями та навичками, які є фундаментом для зростання технічної майстерності в обраному виді спорту;
- спеціально-підготовчі та змагальні вправи, що спрямовані на оволодіння технікою обраного виду спорту;
- методи цілісної і розчленованої вправи, що спрямовані на оволодіння, виправлення, закріплення і вдосконалення техніки цілісної рухової дії або окремих її частин, фаз, елементів;
- рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний та інші методи, що сприяють головним чином вдосконаленню і стабілізації техніки рухів.

Застосування даних засобів і методів залежить від особливостей техніки обраного виду спорту, віку і кваліфікації спортсмена, етапів технічної підготовки в річному і багаторічних циклах тренування.

Засобами технічної підготовки є допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які повинні відповідати наступним вимогам:

1. Вправи, спрямовані на формування змагальних дій по частинах, не повинні відрізнятися по головним структурним ознаками від відтворюваних частин змагальної вправи;
2. Порядок формування або перебудови фаз змагальної вправи залежить як від особливостей структури, так і від підготовленості спортсмена, в тому числі від наявного у нього рухового досвіду. Чим складніше змагальна комбінація і окремі елементи, які увійдуть до неї, тим важче потім зібрати всі розчленовані вправи і сформувати необхідний ритм всієї змагальної дії в цілому. В межах фаз, що виконуються, необхідно сформувати і уточнити рухові завдання, положення тіла (вихідні, кінцеві), взаємне розташування ланок тіла, а потім спосіб переходу з початкового в кінцеве положення.
3. Незалежно від того, як розучується дія (переважно відразу в цілому або по частинам), спортсмен повинен на першому етапі навчитися контролювати і коригувати рухи (спочатку візуально, потім

без участі зору), для чого необхідно знати головні «контрольні точки» в кожній фазі (положення і взаїмоположення ланок рухового апарату).

4. Закріплювати навички розчленованого виконання змагальної вправи доцільно, якщо не виникає серйозних перешкод для об'єднання частин в ціле. Це залежить від того, наскільки органічно вони пов'язані одна з одною. Наприклад, в гімнастичних комбінаціях небезпеку надмірного закріплення цих елементів як окремих навичок порівняно невелика, а виокремлення фаз стрибків, метань – набагато більше.

5. Успішна реалізація завдань щодо формування нової техніки змагальних дій і перетворення старих навичок на першому етапі (етапі початкового розучування) визначається використанням методичних підходів і прийомів, що полегшують технічно вірне виконання вправи, особливо коли вони відрізняються координаційною складністю і пов'язані з граничними зусиллями швидкісно-силового характеру.

Крім прийомів розчленування вправи на частини і прямої фізичної допомоги тренера застосовуються:

1. Технічні засоби:

- засоби формування і уточнення уявлень про рухи в свідомості спортсменів;
- засоби, що вводять в обстановку навчання (різного роду орієнтири);
- засоби термінової і надстрокової інформації про рухи, що виконуються;
- тренажери, що застосовуються для навчання рухів;
- тренажери для вдосконалення рухових дій і розвитку спеціальних рухових якостей;
- засоби, що забезпечують страховку.

2. Полегшені тренувальні снаряди та спеціальне обладнання:

- підвісні лонжі;
- підкидні містки для стрибків;
- батути;
- похилі доріжки;
- бігові, гребні і плавальні тредбани.

Застосування даних засобів і методів залежить від особливостей техніки обраного виду спорту, віку і кваліфікації спортсмена, етапів технічної підготовки в річному і багаторічних циклах тренування.

При формуванні нового рухового навику можна виділити 3 етапи:

1. Початкове розучування технічного прийому в розчленованому вигляді, тобто виконання вправи по частинах.

2. Виконання прийому цілком, але в спрощених умовах (наприклад: на скельному стенді, на скелях з використанням верхньої страховки).

3. Закріплення або стабілізація навички. Це досягається багаторазовим повторенням вправи в різних варіантах.

Виконання прийому в реальних і в ускладнених умовах (наприклад, при ліміті часу, в поганих погодних умовах, з підвищеним ризиком, у стані стомлення, і т.п.). Це сприяє формуванню такого важливого для технічної підготовки якості, як «стійкість». Остаточне формування навички відбувається після закріплення цієї рухової дії в змагальних умовах.

Особливу увагу в технічній підготовці необхідно приділяти усуненню помилок. Нерідко спортсмен з першої ж спроби неправильно виконавши дію, знову і знову намагається її повторити намагаючись, усунути помилку. Але знову і знову виконує її неправильно, і тим самим закріплює цю помилку, створюючи неправильний динамічний стереотип. Тому необхідно спочатку знайти помилку, усунути її і тільки потім, багато разів повторюючи рух, закріплювати його. Для знаходження помилки необхідно навчитися виконувати цей рух по частинах, краще із зоровим контролем (перед дзеркалом). Також необхідно навчитися виконувати технічний прийом за допомогою мислення, цей метод підготовки називається «ідеомоторним тренуванням». Як правило, перед виконанням складної вправи, спортсмен виконує її подумки (ідеомоторно), причому намагається відтворити не тільки техніку вправи, але і емоційні переживання.

Значну роль в процесі багаторічного тренування грає встановлення структури чинника фізичної та технічної підготовленості спортсменів різного віку, знання якого дозволить підвищити ефективність тренування і підготовки висококваліфікованих спортсменів в системі багаторічного тренування. Виявлення тенденції зміни значущості факторів в залежності від віку дозволить на науковій основі цілеспрямовано підбирати засоби і методи тренування в кожному віковому періоді, правильно вводити співвідношення їх обсягів для різних видів підготовки, ефективно використовувати тренажери для тренування техніки спорту.

Процес оволодіння технікою і навчання навичок можна умовно розділити на три основні частини:

1. Створення уявлення про рух.
2. Вивчення руху.
3. Закріплення і вдосконалення.

У процесі багаторічної підготовки необхідно погоджувати педагогічний вплив відповідно до закономірностей фізичного розвитку рухових здібностей дітей та підлітків. Звичайно, тренер будує тренувальний процес відповідно до загальних рекомендацій і положень фізичного виховання, єдина відмінність – це специфіка виду спорту.

Такий підхід можна вважати досить виправданим, перш за все на початковому етапі підготовки, оскільки він забезпечує різнобічну підготовку і гармонійний розвиток. Якщо розглядати методичну особливість всього процесу навчання, вона полягає в послідовності цілей і завдань усіх етапів підготовки, враховуючи здатність до засвоєння і накопичення майбутнього спортивного потенціалу. Якщо в занятті не міститься цілей, то зміст занять ускладнює управління тренувальним процесом або взагалі відсутній.

Багаторічний тренувальний процес складається з декількох етапів. Якщо коротко охарактеризувати всі етапи підготовки, то потрібно зазначити, що на 1-му етапі засоби технічної підготовки повинні охоплювати широке коло вправ та ігор. На 2-му і 3-му етапах навчання відбувається формування спортивних здібностей і потенціалу, з розучуванням і закріпленням окремих технічних елементів і прийомів. Спортсмену необхідно придбати і закріпити міцні навички для вирішення технічних і рухових завдань змагальної діяльності. Завдання 4-го етапу вдосконалення – полягають в забезпеченні фізичним потенціалом, придбаним на базі технічних і тактичних навичок. Удосконалення всіх якостей, які були досягнуті на попередніх етапах, а також реалізацію індивідуальних можливостей спортсменів в змаганнях.

Принципи багаторічного тренування багато в чому визначені віковими межами. Класифікація етапів кілька умовна і необхідна, щоб чіткіше розібратися в плануванні на різних етапах підготовки і, найголовніше, побачити якісну відмінність цілей, щоб стратегічно зорієнтуватися в багаторічному плануванні. Фізична і технічна підготовка пов’язані тісною єдністю та взаємопов’язаним напрямком розвитку. Провідна роль в цій єдності належить технічній підготовці.

Така форма зв’язку типова на початкових етапах підготовки, але далі завдання і цілі змінюються.

18. Розкрити основні засоби і методи, спрямовані на навчання і вдосконалення тактичних дій в обраному виді спорту.

(на прикладі спортивних ігор та хокею на траві (В.М.Костюкевич, 2014)

Тактична підготовка спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби.

Результатом тактичної підготовки буде рівень тактичної підготовленості спортсменів.

Тактична підготовка хокеїста – це комплексний процес, що включає оволодіння всіма необхідними знаннями про засоби і способи ведення спортивної боротьби і систему техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних та офіційних ігор, в яких хокеїсти вдосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну майстерність.

Під тактикою в хокеї на траві можна розглядати планомірну раціональну взаємодію гравців у фазах володіння і відбору м’яча з метою досягнення поставленої мети в конкретній грі.

Отже, під тактикою спортивної гри варто розуміти, по-перше, систему форм, методів і засобів ведення боротьби з суперником, по-друге, раціонально побудовану гру команди, основану на доцільних взаємодіях гравців. Логічний ланцюг тактичної підготовки виглядає таким чином: вивчити – освоїти – застосувати. Виходячи з цього, можна розглядати три напрями в тактичній підготовці хокеїстів на траві:

- вивчення теорії хокею на траві, тенденцій його розвитку, форм і методів ведення спортивної боротьби, еволюції розвитку тактичних систем гри, взаємозв’язку тактики і стратегії, взаємозв’язку принципової і прикладної тактики і т.ін.
- освоєння в процесі практичних тренувальних занять основних елементів прикладної тактики, взаємодій гравців, загальнокомандних дій у фазах відбору та володіння м’ячем. У процесі практичних занять вивчаються і вдосконалюються не тільки загальноприйняті практикою хокею на траві тактичні взаємодії гравців, а й нові тактичні новинки, розроблені на теоретичних заняттях;
- застосування тактичних знань і умінь у процесі гри. Це найскладніший етап тактичної підготовки хокеїстів, бо в кожному

матчі існує певний ризик у зв'язку з неадекватним вибором тактичного плану гри. Особливо це стосується принципової тактики, яка має виходити з того, по-перше, що знають і вміють в тактичному плані гравці своєї команди і, по-друге, який тактичний потенціал гравців команди суперника.

Коли мова йде про тактичну підготовку, необхідно розділяти індивідуальну тактику – виконання технічних прийомів залежно від ігрової ситуації; групову тактику – взаємодію двох і більше гравців для вирішення локального завдання в ході гри; командну тактику – організацію, ведення і керування грою в цілому.

Загальнокомандна тактика будується згідно з сучасними тенденціями розвитку хокею на траві, а також принципових підходів тренера до управління грою. Тому вибір тактичної системи, методів і способів організації гри характеризує *принципову тактику*. У цьому випадку тактика залежить від конкретного тренера і його розуміння хокею на траві. Як правило, кожен тренер відстоює власні принципи побудови тактики гри.

Індивідуальна тактична підготовка повинна розв'язувати такі завдання:

- навчити гравців доцільному виконанню технічних прийомів згідно з ігровою ситуацією;
- розвивати у хокеїстів тактичне (оперативне) мислення, орієнтацію, винахідливість, творчу ініціативу, здатність передбачати ймовірну зміну ігрової ситуації;
- навчити взаємодії з партнерами в рамках певних тактичних систем у фазах відбору та володіння м'ячем (групова тактика);
- сформувати у гравців вміння швидко й раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші залежно від зміни ігрових обставин та гри протилежної команди.

Усі перераховані завдання розв'язує *прикладна тактика.*

Освоєння прикладної тактики проходить в два етапи: на першому відбувається освоєння умінь і навичок у фазах відбору та володіння м'ячем, на другому здійснюється застосування цих умінь і навичок безпосередньо в грі з урахуванням функціональних обов'язків (ігрових амплуа).

Основними засобами тактичної підготовки є літературні джерела, спортивна періодика, слайди, плакати, відеокасети, комп'ютерні програми, тренувальні заняття, контрольні та офіційні ігри і т.ін.

Фахівці з теорії та практики спортивних ігор рекомендують використовувати методи техніко-тактичної підготовки залежно від мети й завдань, які розв'язуються на тренувальному занятті. Так у підготовки футболістів пропонують такі методи: *метод усного спілкування* (пояснення, усні інструкції); *наочний метод* (уявлення про техніку, комбінації і т.ін.); *аналітико-синтетичний метод* (вдосконалення за логічною схемою: синтез – аналіз – синтез); *комплексний метод* (розучування ігрових дій комплексного характеру); *метод поступового освоєння ігрових завдань в умовах матчу* (освоєння тактичних функцій згідно з ігровим амплуа); *метод творчого вибору дій* (розвиток тактичного мислення).

У баскетболі рекомендують застосовувати такі методи техніко-тактичної підготовки гравців: *метод ускладнення* (скорочення числа просторових характеристик умов виконання дії та часу реалізації рухового завдання); *метод багатоканальної реалізації рухових програм* (формування певних варіантів виконання технічного прийому відповідно до позначених раніше типових ігрових ситуацій); *метод моделювання* (ґрунтується на принципах і прийомах моделювання); *метод переключень* (базується на зміні тактичних комбінацій і прийомів за заздалегідь обумовленим сигналом); *метод «м'якої» інтервальної підготовки* (виконання вправ тривалістю до 10 хвилин в режимі середньої інтенсивності, ЧСС – 132-144 уд/хв, інтервал відпочинку від 10 с до 1 хвилин); *метод «жорсткого» інтервального тренування* (виконання вправ тривалістю 1-2 хв у режимі максимальної інтенсивності й однакових інтервалів відпочинку, ЧСС – 162-186 уд/хв); *форчекінг* (виконання вправ в «рваному» ритмі з максимальною інтенсивністю при активному опорі суперника); *метод сполучених впливів* (поєднання техніко-тактичної та фізичної підготовки гравців); *метод колового тренування* (організаційна форма проведення занять, в основу якої покладено повторно-змінний метод тренування).

У гандболі рекомендується здійснювати підготовку на основі *словесних, наочних методів і методу вправ.* До методу вправ належать: *метод спрямованого «відчуття» руху* (щоб прискорити й уточнити формування необхідної навички, використовують спеціальні пристрої, які задають необхідні параметри рухів і тим самим дозволяють відчути їх); *метод орієнтування* (передбачає введення в дію предметних та інших орієнтирів); *метод лідирування* (у ході виконання вправи використовується зовнішній чинник, що стимулює гравця діяти

швидше, точніше, надійніше); *метод термінової інформації* (використовуються технічні засоби або тренажерні пристрої, що дозволяють гравцеві отримувати термінову інформацію про виконану дію).

У хокеї з шайбою в процесі підготовки використовуються методи *стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, сполученого впливу, а також ігровий і змагальний методи*.

Серед основних методів техніко-тактичної підготовки хокеїстів на траві високої кваліфікації рекомендується застосовувати *метод ускладнення* (полягає у підвищенні завадостійкості під час виконання технічних прийомів); *метод перевищувальних впливів* (максимально-можливе виконання техніко-тактичних дій); *контрастний метод* (вплив на м'язову чутливість і функції аналізаторних систем шляхом контрастної зміни просторово-часових параметрів).

Найбільш оптимальними є такі методи техніко-тактичної підготовки: словесні, наочні, практичні, стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, сполученого впливу, ускладнення, які пов'язані з перевищувальними впливами, переключення, форчекінг, ігровий.

Більшість з цих методів може використовуватися для вдосконалення ігрової підготовленості та змагальної діяльності хокеїстів на траві. Також з метою вдосконалення ігрової та змагальної підготовленості хокеїстів застосовуються метод довільного виконання ігрових вправ і метод виконання ігрових вправ з тактичними завданнями. Так, ігрова вправа утримання м'яча 8×8 на ½ поля без обмеження торкань буде прикладом першого методу, а утримання м'яча 8×8 на ½ поля в два дотики – другого методу. Безумовно, в рамках цих двох методів застосовуються різні методичні прийоми, що не тільки підвищують рівень ігрової та змагальної підготовленості, але й формують тренувальні ефекти, що дозволяють адаптуватися хокеїстам до тренувальних і змагальних навантажень. Слід також зауважити, що одним з найбільш оптимальних методів удосконалення змагальної підготовленості хокеїстів є моделювання, що передбачає заздалегідь визначену взаємодію гравців у фазі відбору та володіння м'ячем.

Розроблені моделі тренувальних програм удосконалення рухових здібностей, техніко-тактичної майстерності, ігрової та змагальної підготовленості хокеїстів дозволяють більш цілеспрямовано планувати тренувальний процес на різних етапах річного

тренувального циклу. Ці програми також стали основою для побудови тренувальної роботи в мезоциклах і етапах річної підготовки хокеїстів з використанням модельних комплексів розминки, тренувальних програм і модельних тренувальних завдань.

19. Розкрити основні напрямки тактичної підготовки.

В тактичній підготовці необхідно виділити наступні основні напрямки:

1. Вивчення основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;
2. Оволодіння основними елементами, прийомами і варіантами тактичних дій;
3. Вдосконалення тактичного мислення;
4. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
5. Практична реалізація тактичної підготовленості.

Тактична підготовка в кожному з цих напрямків має свою специфіку, яка відбивається в завданнях, засобах і методах. Однак у всіх випадках слід враховувати пряму залежність спортивної тактики від рівня технічної підготовленості, розвитку найважливіших рухових якостей – швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координації, функціональних можливостей найважливіших систем організму, рівня психічної підготовленості.

Вивчення основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.

Найважливішим завданням тактичної підготовки спортсменів є вивчення тактики обраного виду спорту, правил суддівства, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції.

Знання теоретико-методичних положень спортивної тактики допомагає точно оцінити змагальну ситуацію, адекватно підбирати засоби і методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперників і партнерів.

Оволодіння знаннями з теорії спортивної тактики сприяє весь комплекс словесних і наочних методів. Джерелами знань є спеціальна література, лекції, бесіди, пояснення, перегляд змагань, кінофільмів і відеозаписів, їх розбір і аналіз.

Оволодіння тактичними діями.

Засоби і методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки обумовлюється специфікою виду спорту.

Наприклад, в циклічних видах спорту основне завдання тактичної підготовки пов'язано з підготовкою до реалізації розробленої схеми проходження змагальної дистанції. Так, основними засобами оволодіння і вдосконалення тактичних дій в циклічних виду спорту є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ в суворій відповідності до розробленої схеми та при постійному контролі за ефективністю рухових дій. При цьому враховуються: швидкість і час проходження відрізків дистанції, темп рухів, довжина кроку в одному циклі рухів, характер і величина зусиль, що розвиваються.

Завдання тактичного вдосконалення в спортивних іграх і єдиноборствах значно складніше. У цих видах спорту розроблені спеціальні методи, які з різним ступенем схожості моделюють специфічну змагальну діяльність спортсмена. До них відносяться:

- *метод тренування без суперника* – застосовується для оволодіння основами техніки дії. Специфічними засобами є основні положення і рухи, пересування, імітаційні вправи, різні їх поєднання.
- *метод тренування з умовним суперником* – припускає використання допоміжних снарядів і пристосувань: мішені, манекени, різні тренажерні пристрої. Вправи з використанням перерахованих снарядів і пристосувань дозволяють відпрацьовувати дистанційні, тимчасові, ритмічні характеристики дій, розвивати і вдосконалювати м'язово-рухові відчуття.
- *метод тренування з партнером* – є основним для оволодіння тактикою дій. Партнер в даному методі служить активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування – парні і групові вправи, що відрізняються великою різноманітністю і носять переважно техніко-тактичну спрямованість.
- *метод тренування з суперником* – дозволяє удосконалювати тактику дій в умовах інформаційного та тимчасового дефіциту для вирішення тактичних завдань, просторово-часової невизначеності, ситуацій, що швидко змінюються. Як тренувальні засоби використовуються вправи в обумовлених ситуаціях, в яких спортсмен, який виконує роль суперника, діє в межах чітко окреслених завдань, поставлених тренером: фрагменти окремих змагальних ситуацій; тренувальні та змагальні поєдинки і ін.

Вдосконалення тактичного мислення.

Для вдосконалення тактичного мислення спортсмена необхідно розвивати такі здібності:

1. Швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації;
2. Швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обстановки і рівня підготовленості;
3. Передбачити дії суперника (партнера по команді);
4. Рефлексивно відображати свої дії відповідно до цілей змагань і завдань конкретної змагальної ситуації.

Удосконалення швидкості рішення тактичного завдання здійснюється переважно за рахунок поліпшення здатності до евристичного автоматизованого пошуку. Важливим є розвиток здатності до просторового і тимчасового передбачення ситуації ще до початку її розгортання.

Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.

Завданнями даного напрямку тактичної підготовки є збір і обробка інформації про ймовірних противників і партнерах по команді, про середовище і умови проведення майбутніх змагань.

Найбільш важливою інформацією про суперників і партнерів є відомості про фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення ними змагальної боротьби, особистісних характеристиках, морально-вольових і психічних якостях.

Для збору інформації про ймовірних суперників використовують бесіди, перегляд тренувальних занять і змагань, їх аналіз.

Збір інформації про середовище та умови майбутніх змагань, необхідний для створення в тренуванні умов, адекватних умов майбутніх змагань. Тут необхідно враховувати терміни, місце і час проведення змагань, кліматичні умови (температура, вологість повітря, висота над рівнем моря), кількісний і якісний склад учасників, суддів, стан спортивних споруд.

Практична реалізація тактичної підготовленості.

Практична реалізація тактичної підготовленості є синтезуючим напрямком процесу тактичної підготовки, що передбачає вирішення наступних завдань:

1. Створення цілісного уявлення про поєдинок;
2. Формування індивідуального стилю змагальної боротьби;

3. Рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації і ін.

Цілісне уявлення про спортивний двобой створюється в процесі навчально-тренувальної роботи, участі в змаганнях, накопичення тактичного досвіду, придбання спеціальних знань.

Важливими компонентами цілісного уявлення є:

- усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної оснащеності, особливостей індивідуальної манери, достоїнств і недоліків підготовки;
- розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями і основними засобами ведення змагальної боротьби;
- розуміння характеру ініціативи в поєдинку, місця і значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність і ін.
- розуміння необхідності витримки і розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти поєдинку, вміння проводити розминку і регулювати психічний стан;
- оволодіння здатністю протидіяти різним по стилю і силу суперникам;
- чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремому поєдинку; про можливість і реальність досягнення поставленої мети і окремих завдань.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає формування індивідуального стилю ведення боротьби. Стиль (манера) ведення тактичної боротьби повинен включати і загальні тенденції тактики в конкретному виді спорту, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості спортсмена, а також його характерні недоліки.

20. Надати загальну характеристику психологічної підготовки в спорті.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

Одним з вирішальних факторів успіху, при відносно рівних рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості, є психічна готовність спортсмена до участі у змаганнях, яка формується в процесі психічної підготовки. Виходячи з того, що психічні стани служать фоном, що надає те чи інше забарвлення течії психічних процесів і дій людини, стан психічної готовності можна представити як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на тлі яких розгортається динаміка психічних процесів, спрямованих на орієнтування спортсмена в передзмагальних ситуаціях і в умовах змагальної боротьби, на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, пов'язаних з вирішенням приватних змагальних завдань, що ведуть до досягнення поставленої мети.

Отже, психічна підготовка спрямована на формування у спортсмена установки на змагальну діяльність і на створення умов для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це обумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена.

Психологічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, максимальному використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти передзмагальним і змагальним збиваючим факторам (невпевненість в своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перезбудження і т.п.).

У процесі психологічної підготовки відбувається формування інтересу і любові до спорту, готовність до тренувальної та змагальної діяльності, що вимагає вольових зусиль для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод, вдосконалення емоційних властивостей особистості, розвиток і вдосконалення інтелекту спортсмена.

Психологічна підготовка в основному спрямована на створення можливостей для подолання труднощів тренувального процесу, а також на формування готовності до екстремальної діяльності в

змаганнях.

21. Розкрити мету, завдання і зміст психологічної підготовки спортсменів.

Мета психологічної підготовки – це розробка і реалізація своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму спортсмена для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичних дій, максимальної реалізації підготовленості, рішучості та вольових якостей для перемоги в змаганнях.

Метою психологічної підготовки є формування стану, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів. Від стану психіки, від уміння управляти собою, своїми емоціями залежить успіх виступів спортсменів на змаганнях.

Завдання психологічної підготовки – це виховання спортсменів і вдосконалення їх психічних якостей в процесі тренувань і змагальної діяльності.

Завдання психологічної підготовки досить складні і об’ємні.

Психологічна підготовка до тренувальних занять передбачає вирішення основних завдань, серед яких формування мотивів для напруженої тренувальної роботи та усвідомленого позитивного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається задовго до них, спирається на базову підготовку і вирішує наступні завдання:

- формування значущих морально-вольових якостей;
- вдосконалення властивостей уваги;
- створення психологічних передумов для прискорення процесу оволодіння технікою даного виду спорту;
- оволодіння умінням зосереджуватися і мобілізуватися під час виконання вправ і інших видів діяльності;
- оволодіння умінням управляти своїми почуттями, емоціями, діями, поведінкою;
- оволодіння умінням регулювати психічний стан під час змагань та інших життєвих ситуацій;
- розвиток здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;
- оволодіння умінням протистояти несприятливим впливам внутрішніх і зовнішніх чинників;
- створення впевненості в своїх силах;

- формування готовності до виступів на змаганнях;
- виховання прагнення цілеспрямовано боротися за перемогу;
- формування значущих мотивів, готовність до змагань;
- виховання впевненості в своїх силах, прагнення до обов'язкового досягнення певного результату, перемоги;
- вироблення емоційної стійкості до змагального стресу;
- збереження нервово-психічної свіжості;
- попередження перенапруг;
- оволодіння самоконтролем і саморегуляцією власного психологічного стану в змагальній обстановці.

Успішне вирішення цих завдань залежить від знань і педагогічної майстерності тренера, від володіння спортсменами системою спеціальних знань про психіку людини.

Спортсмени повинні знати, що таке сприйняття, уявлення, увага, її види та властивості, пам'ять, мислення, воля, вольові якості, почуття, емоції, які їх значення, роль і вплив на діяльність людини.

Найбільш значущою з основних завдань психологічної підготовки є досягнення стану готовності до змагань, що виражається в мобілізованості спортсмена на вирішення поставлених завдань. Особливо це важливо перед відповідальними, головними змаганнями. Цієї здібності мобілізовуватись потрібно вчитися постійно, день у день, при вирішенні повсякденних завдань, у процесі навчально-тренувальних занять.

22. Визначити роль психологічної підготовки в процесі змагальної діяльності.

Тренувальні заняття і, тим більше, змагання спортсменів високого класу, характеризуються такими фізичними і психічними навантаженнями, які доводять напругу до меж індивідуальних можливостей.

При всій важливості психогігієнічних заходів психічна підготовка є, перш за все, виховним процесом, який спрямовано на розвиток особистості шляхом формування відповідної системи відносин. Це дозволяє перевести нестійкий характер психічного стану в стійкий, тобто в властивість особистості. При цьому психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу здійснюється, по-перше, за рахунок безперервного розвитку та вдосконалення мотивів спортивного тренування, і, по-друге, за

рахунок створення сприятливих відносин до різних сторін тренувального процесу.

Психологічна підготовка у вигляді послідовних дій являє собою один з варіантів управління вдосконаленням спортсмена, в разі ж застосування впливів самим спортсменом, вона є процесом самовиховання і саморегуляції.

Управління на перших етапах, до періоду безпосередньої передзмагальної підготовки, мається на увазі як цілеспрямоване і систематичне застосування методів, спрямованих на:

- оптимізацію умов тренувальної діяльності по формуванню навичок вирішення оперативних завдань;
- розвиток вольових і психічних якостей, що визначаються здібностями до вирішення цих завдань;
- регуляцію психічних станів, що супроводжують вирішення цих завдань.

Така підготовка безпосередньо включається в тренувальну діяльність спортсмена або проводиться у вигляді спеціально організованих заходів. В процесі загальної підготовки вдосконалюються і коригуються властивості і риси особистості (мотиваційна спрямованість, психічна стійкість), психічні якості, оптимізуються психічні стани.

У повсякденному тренувальному процесі психічна підготовка як би включена в інші види підготовки (фізичну, технічну, тактичну), хоча має свої цілі і завдання. Якщо мета психічної підготовки – реалізація потенційних можливостей даного спортсмена, що забезпечують ефективну діяльність, то різноманіття приватних завдань (формування мотиваційних установок, виховання вольових якостей, вдосконалення рухових навичок, розвиток інтелекту, досягнення психічної стійкості до тренувальних і змагальних навантажень) призводить до того, що будь-який тренувальний засіб в тій чи іншій мірі сприяє вирішенню завдань психологічної підготовки.

Про спеціальні методи психологічної підготовки в повсякденному тренуванні можна говорити в тих випадках, коли виникає необхідність попередити або, якщо це не вдалося зробити, знизити психічне перенапруження як наслідок надмірних тренувальних навантажень.

У тому випадку, коли психологічна підготовка проводиться в період, що безпосередньо передує відповідальному змаганню, на перший план висувається формування готовності до високоефективної

діяльності в потрібний момент. Звідси такі приватні завдання, як орієнтація на соціальні цінності, формування у спортсмена або команди психічних «внутрішніх опор», подолання «бар'єрів», психологічне моделювання умов майбутньої боротьби, форсована оптимізація «сильних» сторін психологічної підготовленості спортсмена, установка і програма дій і т.п. На цьому етапі особливе психічне навантаження несе також вплив оточення, стан місця занять і відновлення, робота засобів масової інформації, увага і поведінка любителів спорту.

Зміст психологічної підготовки, її побудова, засоби і методи визначаються специфікою виду спорту. У них більше різного, ніж спільного. Мало що можна сказати про психологічну підготовку спортсмена взагалі, але дуже багато – баскетболіста, лижника, стрілка і т.п.

Таким чином, психічною підготовкою спортсмена (команди) називається процес посилення його (її) потенційних психічних можливостей в об'єктивних результатах, адекватних цим можливостям.

Підготовка самого спортсмена перед змаганнями носить чисто психологічний характер. Треба подолати негативні форми передстартового стану, підвищити свою активність, налаштувати себе до майбутньої боротьби. Тут велика роль тренера. Добре знаючи майстерність і досвід підопічного і властиві йому психологічні бар'єри, він повинен правильно впливати на спортсмена, налаштувавши його на майбутні змагання.

Необхідно прагнути, щоб у спортсмена були загальний емоційний підйом, наснага, бадьорість, внутрішня зібраність і зосередженість на майбутній боротьбі. Такий піднесений психологічний стан є фактором, що підсилює життєдіяльність організму, і сприяє підвищенню спортивних результатів. Однак буває і так, що емоційна реакція негативно позначається на настрої спортсмена. Найчастіше це спостерігається у малодосвідчених спортсменів. Вони надзвичайно хвилюються, втрачають контроль над собою, їх дії носять необдуманий, хаотичний характер. Порушення змінюється гальмуванням, що призводить до зниження результатів змагань. Такому стану можуть бути піддані і досвідчені спортсмени, коли особлива відповідальність за результат призводить їх до надмірного хвилювання, гострим переживанням.

Є і такий тип людей, у яких перед стартом виявляються пасивність, байдужість до майбутньої боротьби. Найчастіше такий стан настає після сильного хвилювання, що охоплює спортсмена за кілька днів до змагань, іноді через невдачі в тренуванні. Такий стан призводить до невпевнених дій, уповільненою орієнтуванні і нерішучості в складній обстановці.

Крім емоційних реакцій тренеру необхідно враховувати і суто індивідуальні якості спортсмена. Тому, аналізуючи результати змагань і тренувань, тренер повинен скласти план роботи з кожним спортсменом, щоб всі вони були націлені на рішення майбутніх завдань, незалежно від особливостей їх передстартового стану.

Одним із засобів регулювання передстартових станів є бесіда тренера зі спортсменом. Перед змаганнями тренер повинен в спокійному тоні нагадати спортсмену про деталі тактичного плану виступу, навести факти, які доводять, що і в боротьбі з сильним суперником він може здобути перемогу. Однак не можна обмежуватися тільки бесідою. Необхідно, щоб спортсмен навчився сам знижувати або навіть повністю знімати негативну передстартову напруженість.

Один із шляхів саморегуляції психічних станів, в тому числі і емоційних, – використання особливостей уваги. Довільна зміна спрямованості і зосередженості уваги, навмисне його перемикання, тісно пов’язане з попередніми прийомами. Більше того, володіння довільною увагою є неодмінною умовою успішного здійснення інших прийомів або шляхів управління своїми переживаннями і емоційними реакціями: щоб викликати будь-який яскравий образ, необхідно вміти вчасно і цілеспрямовано зосередиться. Разом з тим, коли людина зосереджує свою увагу на одному предметі, намагається викликати потрібне уявлення, він відволікається від інших думок або образів. Уміння відволіктися від сторонніх думок чи уявлень і зосередиться на потрібному в даний момент об’єкті, сприяє цілеспрямованій зміни емоційних станів.

Це вміння набувається вправою, повторними спробами довільного перемикання і зосередження уваги. У спортсмена, якого турбують, дратують і обтяжують якісь думки, уявлення і пов’язані з ними переживання, особливо в періоди вимушеного очікування і відсутності активних дій, виникає і наростає стомлення нервової системи, непродуктивно витрачається нервова енергія.

Велике значення довільної саморегуляції при підготовці до

виступу і під час змагань, коли спортсмен повинен впоратися з психологічною напруженістю, яка знижує його працездатність. Завдання тренера – підготувати учня до того етапу його спортивної діяльності, коли спортсмен високої кваліфікації може самостійно оцінити змагальну ситуацію, що склалася, швидко прийняти правильне рішення і впоратися зі своїм станом. У сучасних змаганнях високого рангу спортсмен знаходиться в умовах, що виключають контакт (консультацію) з тренером під час виконання вправи.

Таку підготовку слід почати з перших кроків юного спортсмена. Тренер повинен будувати багаторічний навчально-тренувальний процес так, щоб підготовлений технічно спортсмен, ставши майстром спорту, володів прийомами саморегуляції досконало. Повідомляючи спортсменам загальні відомості про основні поняття саморегуляції, розширюючи і поглиблюючи ці знання, тренер повинен поступово додавати відомості про засоби саморегуляції і вчити тому, як при необхідності їх використовувати.

Саморегуляція – це процес довільної зміни власного психологічного стану, спрямований на поліпшення працездатності та ефективності діяльності в ситуації даного моменту.

Довільна саморегуляція допомагає спортсмену впоратися з емоційним збудженням. Він повинен навчитися свідомо контролювати власні прояви психіки та визначати причини їх виникнення, перемикати увагу і концентрувати її на необхідному, відволікатися від негативних подразників і використовувати словесні формулювання та спеціальні прийоми, що сприяють створенню оптимального стану. Для того, щоб оволодіти досконало засобами психорегулюючих впливів, спортсмен повинен ознайомитися з сутністю процесу саморегуляції, вивчити методи і засоби, методику їх застосування; опанувати прийомами саморегуляції під керівництвом тренера на спеціальних заняттях; навчитися самостійно використовувати саморегуляцію на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

Психологічна напруженість може проявлятися в занадто високому або занадто низькому рівні нервово-психічної активності.

Для зниження рівня збудження з метою заспокоєння, розслаблення перед виступом, застосовують такі способи саморегуляції:

1. Словесні впливи:

- перемикання думок на техніку виконання дії, а не на результат;

• перемикання думок і уваги на образи і явища, які викликають позитивні емоції (картини природи, приємні люди, радісні події і інше);

• самопереконання, спрямоване на заспокоєння: «Я добре підготовлений», «Противник не так вже і сильний»;

• самонакази: «Заспокойся», «Не хвилюйся», «Візьми себе в руки» та інші;

2. Прийоми, пов'язані з використанням поз, рухів і зовнішніх впливів, спрямовані на зниження рівня збудження:

• затримка рухів, характерних для людини в збудженому стані;

• регуляція дихання зміною інтервалів вдиху і видиху, затримкою дихання, уповільненням або прискоренням вдиху і видиху, їх глибини;

• послідовне розслаблення основних і локальних груп м'язів;

• чергування напруження і розслаблення окремих груп м'язів

• заспокійливі прийоми масажу (легке погладжування, поштовхи).

Для підвищення рівня збудження з метою мобілізації перед виступом застосовуються такі методи:

1. Словесні впливи:

• концентрація думок на досягненні високого результату, перемоги;

• настрій на використання своїх технічних і фізичних можливостей;

• створення уявлень про переваги над суперниками;

• думки про високу відповідальність за результат виступу;

• самонакази: «Віддай все і виграй», «Мобілізуйся», «Я повинен» та інші;

2. Прийоми, пов'язані з використанням поз, рухів і зовнішніх впливів, спрямовані на підвищення рівня збудження:

• використання «тонізуючих» рухів;

• регуляція дихання із застосуванням короткочасної гіпервентиляції;

• використання елементів розминки;

• збуджуючі прийоми масажу (лупцювання, розминка, розтирання).

Найдієвішим і надійним способом регуляції психоемоційного стану спортсмена під час відповідальних змагань є зосередження

(концентрація) уваги на техніці виконання окремих елементів.

Після змагань тренеру і спортсмену необхідно обговорювати результати виступу, не залишаючи без уваги позитивні і негативні явища, аналізувати їх причини. Зроблені висновки необхідно фіксувати в щоденнику, в тренувальній роботі і на змаганнях перевіряти їх достовірність. Важливо привчити спортсмена не тільки уважно ставиться до зауважень тренера, а й самому критично оцінювати свою поведінку, вміння керувати собою в складних ситуаціях, володіти самоаналізом.

23. Визначити роль психологічної підготовки спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Психологічна підготовка є, перш за все, виховним процесом, спрямованим на розвиток особистості шляхом формування відповідної системи відносин. Це дозволяє перевести нестійкий характер психічного стану в стійкий, тобто в властивість особистості. При цьому психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу здійснюється, по-перше, за рахунок безперервного розвитку та вдосконалення мотивів спортивного тренування, і, по-друге, за рахунок створення сприятливих відносин до різних сторін тренувального процесу.

Удосконалення технологій психологічної підготовки спортсменів реалізується шляхом впровадження в практику повсякденної роботи таких продуктивних засобів і методів, як програмування психологічної підготовки, поєднане розвитку рухового та інтелектуального потенціалу спортсменів, використання даних діагностики щодо станів спортсменів для термінової корекції або перетворень цих станів на основі гнучкої логіки організації тренувального процесу.

Система психологічної підготовки передбачає виділення двох основних її різновидів:

1. Ранньої психологічної підготовки (починається за 20-30 днів до старту змагань);
2. Безпосередньої психологічної підготовки в період перебування спортсменів на місці змагань.

Технологічно рання психологічна підготовка включає в себе:

- аналіз психологічних умов майбутніх змагань;
- психодіагностика спортсменів з виділенням оцінки мотиваційних і цільових установок, вольового настрою, типових

психічних реакцій на ті чи інші змагальні ситуації, найбільш сприятливих ситуацій для реалізації потенційних можливостей;

- формування установки спортсменів на подолання труднощів тренувального процесу на останньому етапі підготовки та подолання труднощів змагальної боротьби;
- складання програм психологічної підготовки до змагань;
- моделювання психологічних умов змагань;
- перевірка ефективності окремих засобів психічної регуляції;
- перевірка ефективності стимулюючих виховних впливів;
- реалізація програм психічного відновлення після тренувальних навантажень.

Безпосередня психологічна підготовка в період перебування спортсменів на місці змагань, включає в себе:

- оцінку психічного стану спортсменів і команд після прибуття на місце змагань;
- організацію психологічного забезпечення тренувального процесу;
- психодіагностику потенційних можливостей спортсменів напередодні старту змагань;
- ментальне тренування перед змаганнями, що включає візуалізацію найбільш ймовірних моментів майбутньої боротьби і формування почуття успіху;
- психічні впливи перед стартом, після спроб, заїздів, ігор;
- психічне відновлення після закінчення окремих етапів змагань.

До теперішнього часу залишаються недостатньо дослідженими і в той же час перспективними такі проблеми психології спорту:

- психогенетичні фактори відбору талантів;
- схильність спортсмена до прогнозування, схильність до ризику, здатність до прогнозування;
- розвиток потенційних можливостей спортсменів в умовах, що психологічно моделюють умови спортивної діяльності;
- реалізація психологічного підходу до застосування методу сполучених впливів у спортивному тренуванні;
- вдосконалення психологічних механізмів оволодіння тактичними навичками в процесі спортивної підготовки;
- індивідуалізація адаптації до навантажень спортивної діяльності;
- психічне відновлення спортсмена після навантажень;

- вплив зовнішніх факторів (наприклад засобів масової інформації) на стан і змагальну діяльність спортсменів перед турніром;
- засоби і методи збереження фізичного та психічного здоров'я спортсмена протягом всієї спортивної кар'єри.

24. Визначити роль ментального тренування в процесі психологічної підготовки.

Одним із найважливіших розділів психологічної підготовки є вдосконалення кінестетичного і зорового сприйняття параметрів рухових дій і зовнішнього середовища, характерних для процесу тренування і змагань. Спортсмени високої кваліфікації мають виняткові здібності до точної оцінки кінематичних і динамічних характеристик рухів, їх ритмічної структури. Ці здібності чималою мірою визначають не тільки ефективність участі у змаганнях, а й найбезпосередніше впливають на тривалість та якість техніко-тактичного і функціонального вдосконалення.

Удосконаленню спеціалізованих сприйняттів сприяє ідеомоторне тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом мисленнєвого відтворення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово-словесних уявлень краще опанувати раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Важливим моментом ідеомоторної підготовки спортсмена є постійна робота над розширенням «внутрішнього образу», що особливо важливо при вдосконаленні техніки рухів, підвищенні здібностей до максимального прояву рухових якостей. Формування внутрішнього образу, який передбачає виконання дій і прояв рухових якостей за межами можливого, нині є істотним фактором підвищення ефективності підготовки, розширення меж можливого. Уявлення подумки ефективної рухової дії, мобілізації функціональних можливостей діє на нервову систему майже так само ефективно, як і реальне виконання рухів чи прояв рухових якостей. Багаторазові реакції нервової системи на такі мисленні уявлення розширюють її можливості, сприяють більш ефективній регуляції реальної рухової діяльності.

Практична реалізація ідеомоторного тренування вимагає дотримання методичних прийомів, які постійно повинні перебувати в полі зору тренера і спортсмена. По-перше, відтворення подумки рухів повинно проводитися у точній відповідності з характеристиками

техніки дій. По-друге, необхідно концентрувати увагу на виконанні конкретних елементів дій. При цьому спортсмени невисокої кваліфікації при створенні образів рухів у процесі ідеомоторного тренування повинні частіше звертати увагу на більш загальні параметри – основні положення і траєкторії, темп рухів та ін. Зі зростанням кваліфікації і збільшенням точності зорово-слухових і м'язово-рухових форм сприйняття ідеомоторне тренування більшою мірою повинно спрямовуватися на вдосконалення здатності до сприйняття більш тонких компонентів техніко-тактичних дій, ритму рухів, координації діяльності різних м'язових груп і т. п.

Слід знати, що уявлення полегшують засвоєння рухових навичок, оскільки приводять до іннервації м'яза подібно до іннервації, яка здійснюється в реальних умовах рухової діяльності, однак вираженої у значно меншому ступені. У цьому зв'язку ідеомоторне тренування сприяє не тільки підвищенню ефективності техніко-тактичних дій і координаційних здібностей, а й підвищенню ефективності дій у тих елементах змагальної діяльності, які були пов'язані з уявленнями подумки.

Важливою стороною психологічної підготовки, роль якої з ростом спортивної майстерності зростає, є психічна регуляція міжм'язової координації, яка виражається у формуванні режиму роботи як м'язів, які забезпечують виконання основних рухів, так і їх антагоністів. Вміння синхронізувати напруження працюючих м'язів, максимально розслабляти м'язи-антагоністи – важливий показник спортивної майстерності, який забезпечує ефективне виконання робочих рухів і підвищує економічність роботи. Навіть не всі спортсмени високого класу достатньою мірою володіють умінням оптимально координувати активність м'язів. Прагнення показати найвищий результат часто приводить до надмірного напруження м'язів обличчя, шиї, м'язів-антагоністів, що знижує швидкісно-силові прояви, витривалість, спортивні результати.

Здатність спортсмена сконцентрувати увагу на максимальній активності окремих м'язових груп при максимальному розслабленні інших вимагає постійного цілеспрямованого ідеомоторного тренування. Для вирішення цієї задачі найбільш ефективне навчання спортсмена якомога повнішого довільного розслаблення м'язів, а відтак удосконалення здатності до концентрації напружень м'язових груп, які забезпечують ефективне виконання руху.

Поєднання фізіологічних і психолого-педагогічних методів

впливу на психіку спортсмена, якими є спеціально побудована розминка і комплекс словесних впливів, дозволяє встановити свого роду інтегральний психічний стан, характерний для змагальної діяльності, включаючи сюди не тільки техніку рухів, але і динаміку образів, що представляються. При цьому застосовується метод ідеомоторного тренування, що дозволяє удосконалювати розвиток спортивних навичок як поєднання «ідеальних» (уявних) і «реальних» (моторних) компонентів змагальної діяльності.

Основні психологічні техніки для боротьби з високим рівнем стресу перед змаганням:

1. «Середовищні техніки»:

- суб'єктивне «зниження» значимості змагань (це навмисне самонавіювання для психічно чутливих спортсменів: навіть якщо виграти не вдасться – життя на цьому не закінчується);
- усунення неясностей (уявний «перегляд» найбільш ймовірних ситуацій боротьби і виходу з них);
- прослуховування музики або спеціальних розслаблюючих записів.

2. Психофізіологічні техніки, які особливо ефективні при високому рівні адреналіну в крові:

- прогресивне м'язове розслаблення;
- контроль дихання;
- метод зворотного зв'язку (спостереження за ознаками хвилювання, що з'являються, і ознаками його зниження до необхідного рівня).

3. Ментальні техніки для боротьби з негативними психологічними факторами:

- релаксація за допомогою образного мислення;
- контроль думок, логічне обдумування, позитивне мислення;
- спогади в формі образів минулих вдалих виступів;
- самонавіювання.

Одне із завдань загальної психологічної підготовки – формування емоційно-вольової бази спортсмена, яка будується на використанні психолого-педагогічних засобів психопрофілактики і корекції неадекватних адаптивних реакцій на тренувальне навантаження, спрямованих в першу чергу на:

- формування реальної самооцінки;
- формування реальної установки;

- структурування діяльності.

Це досягається за допомогою засобів *ментального тренування* (МТ).

Термін ментальне тренування має на увазі систему словесних і образних впливів на свідомість спортсмена з метою оптимізації психічних процесів і підвищення психічної дієздатності. По суті, це система свідомого самопрограмування досягнення успіху, як в спорті, так і в житті, на базі органічного поєднання релаксації і розумового тренінгу.

Ментальне тренування перед змаганнями, що включає візуалізацію найбільш ймовірних моментів майбутньої боротьби і формування почуття успіху на більш високому рівні, ніж на попередньому етапі підготовки

Ментальне тренування являє собою комплекс психічних засобів, що включає:

- розпізнавання і оцінка ситуації;
- контроль психофізіологічних і поведінкових реакцій;
- прийоми навіювання та самонавіювання, спрямовані на релаксацію і створення необхідних передумов для ефективної діяльності.

Таке комплексне ментальне тренування дозволяє спортсменові формувати необхідну установку на майбутню діяльність і долати негативні впливи екстремальних умов тренувальної і змагальної діяльності.

Саморозмова є важливою формою психологічної підготовки спортсменів. Внутрішній діалог, що ґрунтується на песимістичних і критичних оцінках дій, вчинків, перспектив та прогнозів, приводить до зниження мотивації, стимулює розвиток апатії. Внутрішня негативна саморозмова, як правило, не усвідомлюється, й уникнути її вдається тільки шляхом формування позитивної саморозмови, яка формує почуття оптимізму, реальності досягнення поставлених цілей. В цьому питанні важливою є здатність до самовідображення, тобто реагування на самого себе – постійного і безперервного процесу самопізнання, який дозволяє аналізувати свої дії відсторонено й об’єктивно. Велике значення і самооцінки, і почуття власної гідності. Самооцінка за своєю природою є результатом пізнавального процесу і тому носить відносно об’єктивний характер, а почуття власної гідності хоча й спирається на самооцінку, однак носить здебільшого емоційний характер.

Уникнути негативних думок не вдається найпростішими

порадами на кшталт «відволічись», «не думай про це», «викинь з голови». Необхідні методи психологічної дії, здатні реально відволікти від саморуйнівного внутрішнього діалогу. Одним з них є переміщення уваги з процесу мислення на процес сприйняття. Об'єктами сприйняття можуть виявитися музика, перебування в сауні або занурення в теплу ванну, спостереження за природними явищами, поведінкою тварин тощо. Заповнення свідомості сприйняттям неминуче веде до зменшення об'єму мислення.

Відволіканню від нав'язливих думок, виробленню спокою сприяє концентрація уваги на диханні. Глибоке діафрагмальне дихання з концентрацією уваги на скороченні діафрагми, рухах грудної клітки, проходженні повітря через повітроносні шляхи перетворює дихання в об'єкт сприйняття, витісняючи мислення.

Негативний внутрішній діалог також можна зупинити жорсткою внутрішньою командою «стоп» і переміщенням мислення на позитивні події, зовнішні об'єкти, звуки, відчуття. Не менш ефективною є усвідомлена мінімізація подій і дій, які негативно сприймаються і які в процесі негативної саморозмови нерідко набувають гіпертрофованого характеру.

25. Розкрити особливості психологічної підготовки в обраному виді спорту.

(на прикладі хокею на траві (В.М.Костюкевич, 2014)

Психологічна підготовка спортсменів командних ігрових видів спорту обумовлена:

- психологічними особливостями змагальної діяльності;
- психологічною характеристикою спортивної команди;
- психологією особистості тренера спортивної команди;
- психологічним супроводом спортивної діяльності команди.

Психологічні особливості змагальної діяльності в хокеї на траві обумовлені складним механізмом сенсомоторних реакцій: сприйняття, мислення і моторної діяльності. За допомогою сприйняття, спостереження і уваги хокеїст орієнтується в складних умовах ігрових ситуацій. За допомогою мислення, пам'яті, уявлення та творчої уяви він здійснює певні моторні дії.

У хокеї на траві, як і в інших спортивних іграх, змагальна діяльність базується на якостях, в основі яких лежить система психомоторних, перцептивно-інтелектуальних і емоційно-вольових процесів, які протікають в беззупинно мінливих умовах дійсності і в

зв’язку з необхідністю в найкоротший термін сприймати ситуації, що виникають, приймати і реалізовувати творчі рішення щодо шляхів і способів проведення змагальної боротьби.

Необхідними психологічними якостями для хокеїстів на траві є: евристичні здібності, комунікабельність, здатність до співпраці, здатність до оволодіння спортивними рухами.

Однією з основних специфічних особливостей для хокеїста є його здатність правильно орієнтуватися в складних постійно мінливих умовах гри. Сенсорні процеси, основані на вибірковій увазі до змін часових і просторових параметрів, що визначають взаємовідносини між партнерами, суперниками і предметом гри, є результатом діяльності відразу декількох аналізаторів. Провідну роль у цьому комплексі грає зір гравця.

За допомогою зору здійснюється процес сприйняття гри. Зорове сприйняття дозволяє побачити якомога більше гравців, їх розташування і переміщення по полю. Уміння безперервно спостерігати за рухом м’яча і переміщенням гравців, як своєї команди, так і суперників є важливою якістю висококваліфікованого хокеїста.

Для гравців у хокеї на траві дуже важливим є великий обсяг поля зору, тобто високорозвинений периферичний зір. Периферичний зір є одним з основних компонентів тактичного мислення гравців. Нерозвинений периферичний зір не дозволяє гравцеві адекватно сприймати ігрову ситуацію, що звужує варіативність тактичних ходів і в цілому впливає на стиль гри команди.

Крім периферичного зору хокеїста дуже важливим є глибинний зір (точність окоміру). Ігрові дії хокеїст виконує в постійно мінливих умовах. Для того, щоб правильно і вчасно виконати той чи інший технічний прийом, необхідно мати здатність точно оцінити відстань між рухомими гравцями і м’ячем.

Одним із принципів ведення гри в хокеї на траві є гра на випередження, тобто вміння гравця першим зіграти в м’яч, ніж його суперник. А для цього необхідно добре розвинений глибинний зір. За допомогою глибинного зору регулюється сила, точність і напрям передач м’яча і ударів у ворота.

Експериментально встановлено, що точність і обсяг глибинного зору у спортсменів-ігровиків знаходяться в прямій залежності від стану тренованості. Так, точність окоміру у футболістів в стані спортивної форми в середньому на 35-40% вище, ніж в стані нетренованості.

Для висококваліфікованого хокеїста характерне володіння спеціалізованим сприйняттям, основане на високому рівні володіння м’ячем (так зване «почуття м’яча»). Для цього повинні бути розвинені м’язово-рухові і зорові відчуття, в основі яких лежить тонка і точна диференціація подразнень , що надходить в різні аналізатори при роботі з м’ячем.

«Почуття м’яча», як «відчуття часу» і «почуття простору» формується в процесі систематичних тренувань протягом тривалого часу. У зв’язку з цим дуже важливою є індивідуальна робота хокеїстів з м’ячем.

Важливою психологічною властивістю для хокеїстів у процесі змагальної діяльності є увага і його основні властивості: обсяг, інтенсивність, стійкість, розподіл і переключення. Розвинений обсяг уваги дозволяє хокеїстові доцільно взаємодіяти з великою групою гравців (6-8 чол.) своєї команди, а також стежити за переміщенням гравців протилежної команди, розгадувати їхні задуми і адекватно формувати відповідні дії.

Чим вищий спортивний рівень граючих команд, тим більш напружені і швидкоплинні ігрові ситуації. Для доцільної участі в таких ситуаціях гравцеві необхідно володіти здатністю інтенсивної уваги, тобто концентрації всіх вольових зусиль у певні ігрові моменти матчу. Найбільш часто в хокеї на траві це проявляється при розіграші стандартних положень, особливо штрафних кутових ударів.

Гра в хокей на траві триває 70 хв, протягом яких кожен гравець виконує від 70 до 120 техніко-тактичних дій з м’ячем, а також здійснює різні переміщення у фазі відбору м’яча. Тому дуже важливою є стійкість уваги гравця, збереження здатності мобілізувати свої зусилля на ефективне виконання ігрових дій та взаємодія з партнерами по команді упродовж усієї гри. Найчастіше втрата стійкості уваги на 2-3 хв (особливо у фазі відбору м’яча) може призвести до поразки в матчі.

Хокеїст, який бере участь у грі, повинен вміти розподіляти увагу між численними епізодами, які відбуваються практично одночасно. Це і оцінка швидкості польоту м’яча, і переміщення гравців своєї і чужої команди, розвиток атакуючих дій за часом і т. ін. У цьому випадку хокеїст формує алгоритм своїх дій: спочатку він вирішує виконати одну певну дію, після цього другу, третю тощо. Тобто, він розподіляє увагу на виконання ігрових дій у певній логічній послідовності.

У процесі гри хокеїст не тільки повинен вміти розподіляти увагу, але що більш важливо, володіти здатністю швидко переключати увагу

на різні за характером ігрові моменти. Іншими словами, хокеїст повинен швидко переключатися від фази володіння м'ячем до фази відбору м'яча і навпаки. У хокеї на траві ця якість гравця є однією з найбільш цінних.

Рухова реакція на певні ситуації є результатом вибіркової уваги і оперативного мислення гравця, що забезпечують пристосування до постійних змін обстановки в грі. Застосування в процесі гри доцільних і адекватних ситуацій, техніко-тактичних дій з м'ячем або дій без м'яча реалізується через дуже важливу властивість гравця – тактичне мислення. У спортивних іграх розрізняють три рівня тактичного мислення.

Перший рівень – це дії гравця при найбільш часто повторюваних ситуаціях, які досить легко розпізнаються. Це дії при чисельній перевазі (2х1, 3х2) і прості умови єдиноборства.

Другий рівень – це вирішення складного комплексу ігрових комбінацій, де гравець може вибрати оптимальне рішення на основі освоєних алгоритмів, які він реалізує автоматизовано. Сюди відносяться дії в так званих типових ситуаціях (2х2,3х3 тощо).

Третій, найвищий рівень прийняття рішень, оснований на творчих особливостях тактичного мислення, дії при вирішенні нових ігрових ситуацій, з якими гравець не зустрічався.

Хокеїст, з добре розвиненим тактичним мисленням, має швидко і адекватно оцінювати безупинно мінливі ігрові ситуації, вибирати ефективне тактичне рішення, доцільно планувати подальші ігрові дії, передбачати дії суперників і маскувати власні наміри. Все це вимагає прояву специфічних ознак тактичного мислення:

1. Дієвий характер мислення. Правильне виконання дії відповідно до ігрової ситуації. Тобто, хокеїст повинен миттєво оцінити ситуацію, що склалася, миттєво спланувати свої дії, вибрати найбільш оптимальний варіант рухової дії і реалізувати його. У цьому випадку продуктом тактичного мислення є характер і результат рухової дії.

2. Наочно-образний характер мислення. Ця ознака тактичного мислення вимагає високого розвитку просторових і часових уявлень у процесі групових взаємодій. Гравці, здатні до такого типу мислення не тільки успішно взаємодіють з партнерами по команді, а й добре володіють методом підказування.

3. Швидкість мислення. Чим вища швидкість мислення гравця, тим швидше він буде оцінювати ігрову обстановку і приймати адекватні дії. Швидкість мислення багато в чому обумовлена

попереднім досвідом гравця, тобто його знаннями й уміннями. Більш досвідчений гравець, як правило, швидше і точно приймає рішення на полі.

У цілому для ефективної змагальної діяльності в хокеї на траві необхідно виховувати у гравців певні вольові якості, що дозволяють долати специфічні труднощі, характерні для цієї гри. До таких труднощів відносяться:

- подолання втоми під впливом великого фізичного навантаження;
- вміння змусити себе виконувати багаторазові прискорення і ривки;
- вміння терпіти больові відчуття;
- вміння протидіяти стороннім подразникам, зокрема, поведінці глядачів;
- необхідність пристосування до різних умов гри (стан поля, погана погода і т.ін.);
- вміння не реагувати на необ'єктивне суддівство;
- необхідність до систематичної тренувальної роботи;
- необхідність дотримання режиму;
- необхідність подолання передстартових станів, несприятливих емоційних станів під час гри (боязнь поразки, боязнь суперника і т. ін.).

Врахування всіх психологічних особливостей змагальної діяльності хокеїстів на траві дозволяє більш цілеспрямовано керувати цією діяльністю і шукати шляхи до підвищення її ефективності.

Спортивній команді властиві ознаки автономності; наявності загально-групової мети, колективізму, диференційованості, структурності, чисельності.

Автономність – одна з основних особливостей спортивної команди, що полягає у свідомій відособленості від оточення, яке досягається завдяки обмеженню кількості її членів, наявності спеціальних вузькогрупових цілей, внутрішньо-командної системи цінностей, правил, традицій, умовностей тощо.

Загальногрупова мета визначається формулюванням завдань для досягнення особистих і загальнокомандних результатів.

Колективізм – ознака вищої форми розвитку спортивної команди, де групова діяльність визначається й детермінується соціально важливими суспільними цілями і цінностями.

Диференційовність і структурність. Взаємодія в процесі вирішення завдань, що постають перед командою, спричиняє

диференціацію між її членами як за виконуваними функціями і обов'язками, так і за особистими контактами, тобто в середині команди виникають формальні (офіційні) і неформальні (дружні) групи. Однак групова диференціація ще не створює групову структуру; цьому сприяють зв'язки і стосунки між спортсменами і підгрупами спортсменів спортивної команди.

Чисельність спортивної команди передбачена правилами змагань і завдань, що їх має вирішувати команда. Найбільш стійкою групою, якій не загрожує розпад, є група з 6-7 осіб, оскільки така кількість спортсменів дозволяє: швидше і легше встановлювати міжособистісні контакти, краще пізнати особистісні якості й особливості інших, у найкоротший термін з мінімальним спотворенням передавати інформацію один одному.

Структура спортивної команди поділяється на формальну і неформальну.

Формальна структура може бути горизонтальною і вертикальною. *Горизонтальна* відображає розподіл ролей (амплуа) у команді. Це ігрові амплуа, специфічні для кожного виду спорту.

Вертикальній формальній структурі притаманна наявність субординаційних відносин у середині команди: керівник команди – головний тренер – другий тренер – капітан команди – основні гравці – запасні гравці. Вертикальна структура створює порядок супідрядності й залежності. Порушення її виникає внаслідок зниження дисципліни, особистої відповідальності, якості виконання спортсменами своїх функцій.

Для спортивної команди з метою ефективного її функціонування дуже важливим є психологічний клімат.

Психологічна атмосфера у спортивній команді залежить від:

- психологічних факторів – ступеня психологічної сумісності, рівня конфліктності групової думки, норм, звичок та особливостей поведінки, особливостей взаємосприйняття та взаємооцінювання спортсменів тощо;
- професійно-кваліфікаційних факторів – чисельності, укомплектованості складу команди, відповідності амплуа та підготовленості спортсмена, особливостей перспективи спортивного становлення тощо;
- інструментально-функціональних факторів – умов матеріального забезпечення навчально-трудової діяльності, особливостей організації тренувального процесу, режиму занять,

відпочинку та відновлення, обґрунтованості розподілу винагороди спортсменів за їх діяльність;

- економічних факторів – особливостей, чесності та справедливості розподілу винагороди спортсменам за їх діяльність;
- управлінських факторів – методами та сталим управлінням тренера командою, особливостями відносин у системі «тренер-спортсмен»;
- правовими факторами – відповідності нормам, вимогам та формальним правовим документам, що регулюють життєдіяльність спортивної команди.

Створення сприятливої психологічної атмосфери в команді відбувається через проведення таких заходів:

- створення здорової основи спортивного колективу – ветеранів команди, капітана та явних лідерів;
- постійне підвищення авторитету тренерського складу та ветеранів команди;
- створення єдиної системи ціннісних орієнтацій членів команди стосовно успіху або поразки;
- наявності творчого контакту серед формальних та неформальних лідерів команди;
- створення в команді атмосфери доброго гумору (що унеможливлює глузування досвідчених спортсменів над молодими) шляхом взаємодопомоги та взаємопідтримки;
- участь усіх членів команди як у спільному її житті, так і в культурно-масових заходах;
- поселення спортсменів на тренувальних зборах з урахуванням їхнього характеру, темпераменту, звичок, взаємовідносин та взаємовпливу;
- відповідний підбір партнерів для занять та тренувань з метою створення здорової конкуренції в команді і недопущення погіршення стосунків між спортсменами, які успішно виконують необхідні завдання, техніко-тактичні вправи і тими, кому це поки що не вдається;
- намагання тренера впроваджувати позитивні тенденції як демократичного, так і авторитарного стилю керівництва команди.

26. Охарактеризувати управління, як процес раціональної побудови підготовки спортсменів.

У найбільш загальному вигляді управління може бути визначено як впорядкування системи, тобто приведення її у відповідність з об'єктивною закономірністю, що діє в даній сфері. При цьому важливо враховувати, що управління системою, це протидія впливів на неї факторів дезорганізації, яка здійснюється природними, самій системі властивими засобами і механізмами. В цьому плані динамічна система виступає в якості самокерованої системи, що вбирає в себе, по суті, дві підсистеми – керовану і керуючу, які в єдності утворюють систему управління.

Важливою стороною процесів управління складними динамічними системами є принцип зворотного зв'язку, згідно з яким успішне управління може здійснюватися тільки в тому випадку, якщо керуючий об'єкт буде отримувати інформацію про ефект, досягнутий тією чи іншою його дією на керований об'єкт. Невідповідність фактичного стану системи заданому і є тим коригуючим сигналом, який викликає перебудову системи з тим, щоб вона функціонувала в заданому напрямку.

Для раціонального управління в процесі спортивного тренування і подальшої її розробки потрібно забезпечити підхід, при якому на перший план були б висунуті конкретні цілі і відповідні їх досягненню процеси, що протікають в системі при реалізації завдань управління. Таким чином, всі елементи виявляються пов'язаними не тільки структурно, а й функціонально. В цьому випадку втратити якусь важливу ланку вельми складно, так як кожному входу в процесі обов'язково відповідає вихід. Наприклад, якості, яка визначає спортивний результат, – спосіб її оцінки, засоби і методи розвитку, порядок їх розподілу в часі, характерні для планованого результату нормативи і т.п. В цьому випадку упорядковується процес управління, тісно пов'язується структура змагальної діяльності і відповідна їй структура підготовленості з методикою діагностики функціональних можливостей спортсменів, характеристиками відповідних моделей, системою засобів і методів, спрямованих на вдосконалення різних компонентів підготовленості до змагальної діяльності. Найбільш ефективними ці уявлення виявляються для розробки перспективної програми на відносно тривалий період підготовки.

Для вирішення проблеми управління, як засобу вдосконалення рівня підготовленості необхідно розробити спеціальну систему

тренувальних занять.

Поняття система відіграє важливу роль у сучасній науці, спорті та змагальній діяльності. Вона органічно пов’язана з поняттями цілісності елемента, підсистеми, зв’язку, відносини, структури і т.п. Для більшості систем характерна наявність процесів передачі інформації і управління. У найбільш загальному вигляді управління може бути визначено як впорядкування системи.

Для раціонального управління в процесі спортивного тренування і змагальної діяльності необхідно забезпечити такий підхід, при якому на перший план були б висунуті конкретні цілі і відповідні їх досягненню процеси, що протікають в системі при реалізації завдань управління.

Провідні фахівці в галузі фізичної культури і спорту відзначають, що на сучасному етапі, зростання спортивних досягнень пов’язано переважно з вирішенням проблеми управління процесом спортивної підготовки, де суть управління виражається в зміні стану керованого об’єкта відповідно до якогось заданого критерію ефективності його функціонування або розвитку.

У всіх випадках в цілісній системі управління повинні бути представлені характеристики об’єкта в його початковому стані і в тому, яке необхідно отримати на якійсь певній точці часу, щоб це був запланований результат. Це передбачає проведення ретельного контролю за процесом вдосконалення. На думку багатьох фахівців в спортивному тренуванні потрібно проводити контроль:

- дій спортсмена на змаганнях;
- комплексу зовнішніх впливів;
- стан спортсмена;
- тренувального навантаження.

На основі вищевикладеного можна уявити, наскільки складний процес управління спортивною підготовкою і наскільки велика кількість факторів, що впливають на досягнення спортсмена, оскільки в умовах змагань усі складові управлінського комплексу піддаються одночасному впливу.

27. Охарактеризувати оперативне управління процесом спортивної підготовки.

Оперативне управління передбачає досягнення заданих характеристик рухових дій, реакцій функціональних систем організму при виконанні окремих тренувальних вправ і їх комплексів, в змагальних стартах, поєдинках, сутичках і ін.

Цей вид управління пов'язано з використанням показників, що становлять арсенал засобів оперативного контролю, зіставленням отриманих даних з заданими і виробленням на цій основі шляхів корекції тренувальної та змагальної діяльності.

Зокрема, оперативне управління є вирішальним фактором, що визначає ефективність вдосконалення і прояву різних сторін підготовленості, особливо фізичної, технічної, тактичної.

Управлінню на основі даних оперативного контролю підлягають наступні характеристики параметрів тренувального навантаження, як:

- тривалість і кількість окремих вправ,
- інтенсивність роботи при їх виконанні,
- тривалість пауз відпочинку між окремими вправами тощо.

З цією метою оцінюються найрізноманітніші показники, що відображають можливості організму спортсменів, їх реакцію на навантаження. Так, для розвитку різних видів витривалості широко прийнято оперативне управління інтенсивністю роботи за показниками ЧСС та кількості лактату в крові. При розвитку різних видів сили величина обтяження визначається за допомогою оперативного контролю за максимальними силовими проявами при виконанні різних вправ. Оперативне управління тривалістю пауз відпочинку між окремими вправами здійснюється за показниками, що характеризують стан систем, що несуть основне навантаження при виконанні відповідних вправ.

Сучасні технічні засоби дозволяють оперативно реєструвати і доводити до спортсмена інформацію про динамічні і кінематичні характеристики рухів, реакції основних функціональних систем, їх відповідність заданим характеристикам. Це в значній мірі підвищує ефективність оперативного управління в процесі спортивного тренування.

28. Охарактеризувати поточне управління процесом спортивної підготовки.

Поточне управління пов'язано з оптимізацією структури тренувального процесу в мікроциклах, мезоциклах, а також окремих змаганнях або їх серії.

Поточне управління передбачає розробку і реалізацію таких поєднань чинників тренувальної дії, змагальних стартів, днів відпочинку, засобів спрямованого відновлення і стимуляції працездатності та ін., які забезпечували б ефективні умови для повноцінної адаптації організму спортсмена в потрібному напрямку, прояву наявних можливостей в змаганнях.

У числі основних умов слід виділити:

- забезпечення оптимального співвідношення в тренувальному процесі занять з різними за величиною навантаженнями, яке, з одного боку, дозволяє належним чином стимулювати адаптаційні процеси, а з іншого – створює умови для повноцінного протікання цих процесів;
- раціональне співвідношення в мезоциклах навантажувальних і відновлювальних мікроциклів як основи для ефективної адаптації;
- оптимальне співвідношення в мікроциклах і мезоциклах роботи різної переважної підготовленості, тренувальних і змагальних навантажень;
- спрямоване управління працездатністю, відновними і адаптаційними процесами за допомогою комплексного застосування педагогічних і додаткових засобів (фізичних, фармакологічних, психологічних, кліматичних, матеріально-технічних).

Реалізація можливостей поточного управління здійснюється двома шляхами.

Перший шлях пов'язано із застосуванням стандартних «блоків» з серій тренувальних занять, типових моделей тренувальних днів, мікро- і мезоциклів, поєднань тренувальних програм, відновлювальних і стимулюючих засобів і ін. В основі таких «блоків», моделей та інших сполучень – науково обґрунтовані положення, що відображають закономірності розвитку втоми і відновлення при виконанні роботи різної спрямованості і тривалості, формування адаптації до факторів впливу, сумарного та кумулятивного впливу на організм спортсмена тренувальних і змагальних навантажень і ін. Такі типові структурні елементи тренувального процесу розроблені експериментально, апробовані в практиці підготовки спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту.

Знання закономірностей побудови цих елементів, їх поєднання і особливостей впливу на організм спортсмена дозволяє тренеру досить ефективно управляти його станом, не вдаючись до даних спеціального контролю.

Другий шлях ґрунтується на постійному поточному контролі за працездатністю спортсменів, розвитком процесів стомлення і відновлення, пристосування до чинників тренувальної дії, можливостями основних функціональних систем і їх реакціями на граничні і стандартні навантаження і ін. Цей шлях, хоча і вимагає додаткових знань, спеціальної апаратури, залучення фахівців (фізіологів, біохіміків і ін.), дозволяє точно оцінювати поточний стан спортсмена і відповідно до цього планувати величину і спрямованість навантажень занять, режим роботи і відпочинку в мікроциклах, вибір найбільш ефективних засобів тренувальної дії.

29. Охарактеризувати етапне управління процесом спортивної підготовки.

Етапне управління передбачає таку побудову процесу підготовки в великих структурних утвореннях, яке забезпечувало б досягнення цілей і вирішення основних завдань конкретного елемента макроструктури – етапу багаторічної підготовки, окремого роду підготовки, макроциклу, періоду або етапу.

Ефективність етапного управління в найбільш загальному вигляді визначається наступними факторами:

- наявністю чітких уявлень про рівень тренованості і підготовленості, якого повинен досягти спортсмен в кінці конкретного елемента макроструктури;
- відбором і раціональним застосуванням в часі засобів і методів вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки;
- наявністю об’єктивної системи контролю за ефективністю процесу підготовки та його корекції.

Кожен з етапів багаторічної підготовки, макроцикл, період і т.п. в силу поставлених цілей і завдань обумовлює зміст системи управління.

На першому етапі багаторічного вдосконалення (початкової підготовки) – процес управління спрямовано на формування різнобічної технічної підготовленості; досягнення певних характеристик найважливіших фізичних якостей – швидкісно-

силових, витривалості, гнучкості, координації, можливостей найважливіших для даного виду спорту функціональних систем; становлення психічних якостей, що відповідають завданням початкової підготовки і ін.

На етапі спеціалізованої базової підготовки стоїть завдання підготовки до вищих досягнень та їх демонстрації в змаганнях, процес управління передбачає іншу спрямованість і підпорядковується необхідності формування такого рівня підготовленості, який забезпечив би досягнення запланованого результату, демонстрацію високого рівня спортивної майстерності.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли стоїть завдання підготовки до вищих досягнень та їх демонстрації в змаганнях, процес управління набуває іншу спрямованість і підпорядковується необхідності формування такого рівня підготовленості, який забезпечив би досягнення запланованого результату, демонстрацію вищого рівня спортивної майстерності.

Ефективність етапного управління перш за все обумовлюється наявністю уявлень про оптимальну структуру змагальної діяльності та відповідної (що забезпечує) структурі тренованості і підготовленості в тому чи іншому виді спорту і його конкретній дисципліні. У разі досить точних і всебічних знань можна розраховувати на успішну реалізацію інших операцій циклу етапного управління. Однобічність відомостей або невідповідність даних, що відображають структуру змагальної діяльності та підготовленості, різко обмежує можливість об’єктивного управління тренувальним процесом. Так, наприклад, відбувається, якщо в структурі змагальної діяльності відсутні значущі самостійні характеристики або в структурі підготовленості присутні параметри, пов’язані з рівнем технічної і фізичної підготовленості і одночасно не представлені показники тактичної або психологічної підготовленості.

В якості найважливішої операції в циклі етапного управління виділяють розробку моделей змагальної діяльності та підготовленості, які повинні бути використані в якості орієнтира на даному етапі вдосконалення. Наступними операціями є оцінка функціональних можливостей спортсмена, рівня його підготовленості, ефективності змагальної діяльності і зіставлення індивідуальних даних з модельними як основи для вибору напрямків роботи і шляхів досягнення заданого ефекту. Далі розробляється загальна технологія спортивного вдосконалення на даному етапі підготовки, здійснюється

постановка приватних завдань і підбір ефективних засобів і методів їх вирішення. Наступною операцією є раціональна постановка завдань, розподіл засобів і методів у різних структурних утвореннях процесу підготовки.

Після закінчення циклу досягнутий ефект підготовки зіставляється з плановими характеристиками моделей змагальної діяльності та підготовленості і починається черговий цикл етапного управління.

Найважливішим методологічним моментом в системі етапного управління є необхідність повної збалансованості відомостей і можливостей, що відносяться до різних операцій розглянутого циклу. Чіткі (бажано кількісні) уявлення про структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсмена є основою для розробки модельних характеристик, системи контролю, змісту тренувального процесу і т.п.

В процесі етапного управління слід враховувати необхідність суворої відповідності знань, що використовуються при різних операціях циклу етапного управління, специфіку конкретного виду спорту і його окремої дисципліни, рівня кваліфікації спортсмена, етапу багаторічної підготовки, періоду тренувального макроциклу.

Зокрема, при аналізі структури змагальної діяльності та відповідної їй структури підготовленості необхідно спиратися на об’єктивний аналіз факторів, що визначають рівень спортивних досягнень в конкретному виді спорту і його окремої дисципліни, розуміючи всю складність і різноманіття вимог до оптимальної структури змагальної діяльності та підготовленості, що диктуються специфікою кожного виду спорту.

Прийнята в тих чи інших видах спорту система змагань зумовлює реалізацію управлінських рішень при побудові тренувального процесу в різних структурних утвореннях. Так, система змагань у футболі з 9-10-місячним змагальним періодом створює великі труднощі для поєднання завдань ефективної та всебічної підготовки і повноцінної змагальної діяльності, ускладнює використання ряду закономірностей і принципів спортивного тренування. Система змагань в циклічних видах спорту, особливо які мають сезонний характер (лижний спорт, веслування), навпаки, створює хороші передумови для повноцінної періодизації спортивного тренування.

З ростом кваліфікації спортсменів, етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу, істотно змінюється склад і спрямованість засобів, здатних надати повноцінні тренувальні дії. Так, наприклад,

якщо розвиток спеціальної витривалості у лижників, бігунів і плавців на довгі дистанції, що мають відносно невисоку кваліфікацію і знаходяться на ранніх етапах багаторічної підготовки, найуспішніше здійснюється за рахунок підвищення потужності аеробної системи енергозабезпечення, яка виражається такими показниками, як максимальне споживання кисню, хвилинний обсяг дихання, серцевий викид, то у спортсменів високого класу цей шлях абсолютно не перспективний, а робота повинна бути спрямована на підвищення економічності, стійкості і варіативності діяльності системи енергозабезпечення.

30. Надати характеристику управлінню змагальною діяльністю в обраному виді спорту.

Оперативне управління змагальною діяльністю пов’язано з постійною інформацією спортсмена про ефективність його дій, витримці техніко-тактичних планів, особливості виступу основних суперників. У кожному виді спорту є власна система оперативного управління. У деяких видах вона досить проста і дозволяє спортсменові коригувати свої дії на основі об’єктивно одержуваної інформації з боку тренерів, суддів, суперників і партнерів. Такий стан, наприклад, має місце в багатьох циклічних видах (ковзанярський спорт, лижний спорт, велосипедний спорт та ін.), в яких спортсмен або команда постійно отримують інформацію про дотриманні заданого техніко-тактичного плану, вказівки тренера по корекції дій, відомості про виступи основних суперників. Великі можливості для оперативного управління змагальною діяльністю команд і окремих спортсменів мають тренери з гандболу, хокею з шайбою, баскетболу, волейболу. Часті паузи, порядок заміни гравців створюють для цього хороші передумови.

В інших видах спорту можливості для різноманітного оперативного управління змагальною діяльністю вкрай обмежені або в силу швидкоплинності змагальної діяльності (наприклад, біг на короткі дистанції), або в силу ускладнення передачі інформації (наприклад, плавання).

Рекомендована література до розділу 4

1. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.

2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

4. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків, ХДАФК, 2017. 88 с.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: АСТ Астрель, 2004. 863 с. : ил.

6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2017. 656 с.: ил.