

Міністерство молоді та спорту України
Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О.

**ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ, ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ,
ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ,
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ:
У ЗАПИТАННЯХ ТА ВІДПОВІДЯХ**

Міністерство молоді та спорту України
Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О.

**ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ, ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ,
ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ,
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ:
У ЗАПИТАННЯХ ТА ВІДПОВІДЯХ**

Довідник

Друге видання, перероблене й доповнене

Харків
2026

*Затверджено Вченою радою ХДАФК
(Протокол № 4 від 24 квітня 2026 року)*

Рецензенти: **Радченко Л.О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Камаєв О.І. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури

Таран Л.М.

Т19 Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях. Довідник. 2-ге вид. перероб. і допов. / Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О. – Харків: ФОП Бровін О.В., 2026. – 202 с.
ISBN 978-617-8587-54-3

Довідник містить запитання та відповіді з навчальних дисциплін олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту 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».

УДК 796.01:796.071:796.032

©Таран Л.М., Мішин М.В.,
Тарасевич О.А., Окунь Д.О.
©ХДАФК, 2026

ISBN 978-617-8587-54-3

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	8
ПЕРЕДМОВА	9
РОЗДІЛ 1. ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»	11
1. Визначити структуру олімпійського руху	11
2. Надати визначення поняттю «спорт». Визначити самостійні напрямки спорту та надати їх характеристику	11
3. Надати загальну характеристику V періоду Олімпійських ігор сучасності (з 2002 р. до сьогодні; за В.М. Платоновим).....	14
4. Розкрити структуру олімпійського руху в Україні. Діяльність Національного олімпійського комітету України: призначення, організаційна структура.....	18
5. Розкрити структуру олімпійського руху в Україні. Діяльність національних спортивних федерацій України: призначення національної спортивної федерації з обраного виду спорту, розподіл видів спорту згідно до Реєстру визнаних видів спорту в Україні.....	20
6. Розкрити структуру олімпійського руху в Україні. Діяльність Олімпійської академії України: призначення, організаційна структура.....	21
7. Розкрити призначення, історію створення та структуру олімпійської хартії.....	22
8. Визначити правовий статус, місію та роль Міжнародного олімпійського комітету відповідно до Олімпійської хартії.....	23
9. Охарактеризувати організацію роботи Міжнародного олімпійського комітету: сесія, виконавчий комітет, комісії.....	25
10. Розкрити економічну програму МОК: програма співробітництва з телевізійними компаніями. Доходи МОК та їх розподіл.....	28
11. Розкрити економічну програму МОК: рекламно-спонсорська програма TOP. Доходи МОК та їх розподіл.....	31
12. Розкрити місію та роль національних олімпійських комітетів відповідно до Олімпійської хартії на прикладі НОК України.....	33
13. Розкрити порядок визнання національних олімпійських комітетів відповідно до Олімпійської хартії.....	34
14. Розкрити призначення, місію та роль міжнародних федерацій відповідно до Олімпійської хартії.....	35
15. Розкрити порядок визнання міжнародних федерацій відповідно до Олімпійської хартії.....	36
16. Надати визначення поняттям «Олімпійські ігри», «Олімпіада», визначити тривалість Олімпійських ігор.....	37
17. Розкрити порядок обрання міста-організатора Олімпійських ігор.....	40
18. Охарактеризувати історію формування олімпійської програми.....	42
19. Розкрити критерії для включення видів спорту в олімпійську програму.....	44

20. Розкрити критерії для включення видів змагань в олімпійську програму.....	46
Рекомендована література та інтернет-ресурси до розділу 1.....	49

РОЗДІЛ 2. ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ»

1. Надати визначення поняттям «професійний спорт», «спортсмен-професіонал». Визначити мету та задачі професійного спорту.....	52
2. Охарактеризувати основні джерела доходів у професійному спорті та джерела доходів спортсменів-професіоналів.....	52
3. Охарактеризувати статті видатків у професійному спорті	56
4. Розкрити призначення і функції професійних ліг (асоціацій).....	58
5. Розкрити поняття: «професійна спортивна ліга (асоціація)». Організаційна структура ліги (асоціації) у професійному спорті.....	59
6. Розкрити поняття: «професійний спортивний клуб». Організаційна структура професійного клубу.....	60
7. Розкрити поняття «професійний контракт» та його зміст.....	61
8. Розкрити поняття професійного спорту – «драфт» та його особливості. Організація і проведення драфту.....	63
9. Охарактеризувати особливості відбору та підготовки спортсменів в індивідуальних (ігрових) видах професійного спорту (вид спорту за вибором).....	64
10. Охарактеризувати систему змагань в індивідуальних (ігрових) видах професійного спорту (вид спорту за вибором).....	69
Рекомендована література та інтернет-ресурси до розділу 2.....	78

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

1. Надати загальну характеристику структури системи підготовки спортсменів.....	81
2. Розкрити загальну структуру спортивного тренування	82
3. Розкрити особливості застосування тренувальних занять виборчої спрямованості	83
4. Розкрити особливості застосування тренувальних занять комплексної спрямованості	84
5. Розкрити роль змагань в системі підготовки спортсменів	86
6. Охарактеризувати основні спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів	87
7. Охарактеризувати основні загальнодидактичні принципи в системі підготовки спортсменів	88
8. Розкрити роль позатренувальних та позазмагальних чинників в системі підготовки спортсменів	90
9. Розкрити загальні положення побудови підготовки спортсменів протягом року	92

10. Розкрити чинники, що визначають структуру річної підготовки спортсменів.....	94
11. Охарактеризувати загальну структуру багаторічної підготовки спортсменів (за В.М. Платоновим)	94
12. Охарактеризувати етап початкової підготовки спортсменів (за В.М. Платоновим)	96
13. Охарактеризувати етап попередньої базової підготовки спортсменів (за В.М. Платоновим)	97
14. Охарактеризувати етап спеціалізованої базової підготовки спортсменів (за В.М. Платоновим)	98
15. Надати характеристику тренувального навантаження і його вплив на підготовку спортсменів	99
16. Надати загальну класифікацію тренувальних навантажень в спорті..	101
17. Розкрити загальні засади побудови мікроциклів (за В.М. Платоновим)	105
18. Розкрити загальні засади побудови мезоциклів (за В.М. Платоновим)	108
19. Визначити поняття техніка та технічна підготовленість в спорті.....	110
20. Визначити поняття тактика та тактична підготовленість в спорті.....	111
21. Надати загальні засади побудови розминки в спорті	113
22. Розкрити мету та об'єкт контролю в процесі підготовки спортсменів	114
23. Охарактеризувати види контролю в процесі підготовки спортсменів	116
24. Розкрити мету та об'єкт управління в процесі підготовки спортсменів	117
25. Надати характеристику етапного управління в процесі підготовки спортсменів	118
26. Надати характеристику поточного управління в процесі підготовки спортсменів	120
27. Надати характеристику оперативного управління в процесі підготовки спортсменів	121
28. Охарактеризувати управління стартовими станами спортсменів	122
29. Розкрити значення відбору і орієнтації спортсменів в системі багаторічної підготовки	123
30. Надати критерії, що використовуються в процесі відбору і орієнтації спортсменів	125
Рекомендована література та інтернет-ресурси до розділу 3.....	126

РОЗДІЛ 4. ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ»	128
1. Розкрити основні завдання спортивної підготовки в обраному виді спорту	128
2. Розкрити особливості побудови макроциклу в обраному виді спорту	130

3. Розкрити особливості підготовки спортсменів в підготовчому періоді в обраному виді спорту	132
4. Розкрити особливості підготовки спортсменів в змагальному періоді в обраному виді спорту	133
5. Надати характеристику засобів спортивної підготовки в обраному виді спорту	134
6. Надати характеристику методів спортивної підготовки в обраному виді спорту	136
7. Охарактеризувати класифікацію техніки в обраному виді спорту.....	136
8. Розкрити особливості технічної підготовки в обраному виді спорту..	142
9. Надати послідовність навчання технічним прийомам і діям в обраному виді спорту	149
10. Надати характеристику засобів спортивної підготовки в обраному виді спорту	157
11. Розкрити особливості контролю за рівнем технічної підготовленості в обраному виді спорту	159
12. Охарактеризувати тактику змагальної діяльності в обраному виді спорту	160
13. Розкрити зміст тактичної підготовки в обраному виді спорту	161
14. Надати методику навчання тактичним діям в обраному виді спорту...	164
15. Розкрити особливості контролю за рівнем тактичної підготовленості в обраному виді спорту	165
16. Розкрити особливості психологічної підготовки в обраному виді спорту	166
17. Розкрити особливості спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту	169
18. Охарактеризувати методику розвитку сили в обраному виді спорту..	170
19. Охарактеризувати методику розвитку спритності і координаційних здібностей в обраному виді спорту	173
20. Охарактеризувати методику розвитку швидкісних здібностей в обраному виді спорту	176
21. Охарактеризувати методику розвитку гнучкості в обраному виді спорту	179
22. Охарактеризувати методику розвитку витривалості в обраному виді спорту	181
23. Розкрити особливості побудови підвідного мікроциклу в обраному виді спорту	186
24. Розкрити особливості побудови змагального мікроциклу в обраному виді спорту	187
25. Надати характеристику побудови базового мезоциклу в обраному виді спорту	188
26. Надати характеристику побудови спеціально-підготовчого мезоциклу в обраному виді спорту	189

27. Охарактеризувати структуру змагальної діяльності в обраному виді спорту	189
28. Розкрити зміст та структуру (значення) передзмагальної розминки в обраному виді спорту	194
29. Охарактеризувати особливості управління змагальною діяльністю в обраному виді спорту	195
30. Охарактеризувати особливості та критерії відбору в обраному виді спорту	197
Рекомендована література та інтернет-ресурси до розділу 4.....	198

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

МОА	–	Міжнародна олімпійська академія
МОК	–	Міжнародний олімпійський комітет
МСФ, МФ	–	Міжнародна спортивна федерація, міжнародна федерація
НКЗ	–	Неофіційний командний залік
НОК	–	Національний олімпійський комітет
НСФ, НФ	–	Національна спортивна федерація, національна федерація
ОАУ	–	Олімпійська академія України
ОКОІ	–	Організаційний комітет з підготовки Олімпійських ігор
ІОС	–	International Olympic Committee
ТОР	–	The Olympic Partners
ГБЛ	–	Головна бейсбольна ліга
НБА	–	Національна баскетбольна асоціація
НФЛ	–	Національна футбольна ліга
НХЛ	–	Національна хокейна ліга

ПЕРЕДМОВА

Довідник «Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях» другого видання, переробленого й доповненого призначений для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які складають комплексний атестаційний екзамen 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».

За змістом довідник складається із чотирьох розділів, де у кожному, за його назвою – «Олімпійський спорт», «Професійний спорт», «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія та методика обраного виду спорту», подано запитання та відповіді із зазначених навчальних дисциплін, список рекомендованої літератури та інтернет-ресурсів.

До переліку запитань увійшли найбільш важливі питання, які розкривають отриманні фахові компетентності спеціальності, програмні результати навчання, визначають рівень теоретичних знань, практичних навичок та вмінь із профільюючих дисциплін, отриманих студентами за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та які відповідають робочим програмам цих навчальних дисциплін.

Для успішного складання екзаменів здобувач *повинен знати*:

- структуру міжнародного олімпійського руху;
- самостійні напрямки спорту та їх характеристику;
- розподіл Олімпійських ігор сучасності по п'яти періодам та загальну характеристику п'ятого періоду Олімпійських ігор сучасності;
- розвиток олімпійського руху в Україні;
- побудову олімпійського руху, основи функціонування Міжнародного олімпійського комітету, національних олімпійських комітетів, міжнародних федерацій;
- економічні програми Міжнародного олімпійського комітету;
- основні аспекти щодо організації та проведення Олімпійських ігор, формування їх програми;
- мету і предмет дисципліни професійний спорт;
- фінансово-економічні аспекти функціонування видів професійного спорту;
- організаційну структуру клубу (команди), ліг (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 ТА ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»

1. Визначити структуру 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 (Olympic Charter IOC, 2026) Олімпійський рух включає в себе:

- Міжнародний олімпійський комітет (МОК);
- міжнародні спортивні федерації (МФ: 30 (у програмі Ігор Олімпіад) та 7 (у програмі зимових Олімпійських ігор)) і їх асоціації (3);
- національні олімпійські комітети (НОК – 206) і їх асоціації (6);
- Організаційні комітети Олімпійських ігор (ОКОІ). На цей час працюють ОКОІ з підготовки Олімпійських ігор 2028 – Лос-Анджелес (США), 2030 – Брісбен (Австралія), 2032 – Французькі Альпи (Франція), 2034 – Юта (США).;
- національні спортивні федерації, спортивні клуби;
- атлетів (дотримання інтересів яких становить основний елемент діяльності Олімпійського руху);
- суддів, рефері, тренерів й інших спортивних офіційних осіб й технічних фахівців;
- інші організації й установи, визнані МОК.

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

Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

Спорт – діяльність, спрямована на вдосконалення людини, що поєднує спортивні тренування і участь у змаганнях з метою досягнення бажаних спортивних результатів.

Серед основних *факторів, що відрізняють спорт від фізичної культури*, можна зазначити наступні:

1. наявність змагальної діяльності;
2. спрямованість на досягнення високих результатів;
3. широке коло видів спорту: плавання, стрільба, шахи, мотоспорт та ін.;
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.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів фізичної культури і спорту, спорт ветеранів війни, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, службово-прикладний та військово-прикладний спорт, спорт осіб з інвалідністю тощо.

Доцільно розділити спорт на самостійні *напрямки* (рис. 1.1): масовий та вищих досягнень. До масового спорту, яким можуть займатись різні верстви населення та виходячи з його цільового призначення, будуть мати приналежність дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт ветеранів фізичної культури і спорту, спорт ветеранів війни, службово-прикладний та військово-прикладний спорт, спорт осіб з інвалідністю тощо. Спорт вищих досягнень передбачає підготовку і участь у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів та об'єднує олімпійський спорт, професійний спорт, неолімпійський спорт, адаптивний спорт.

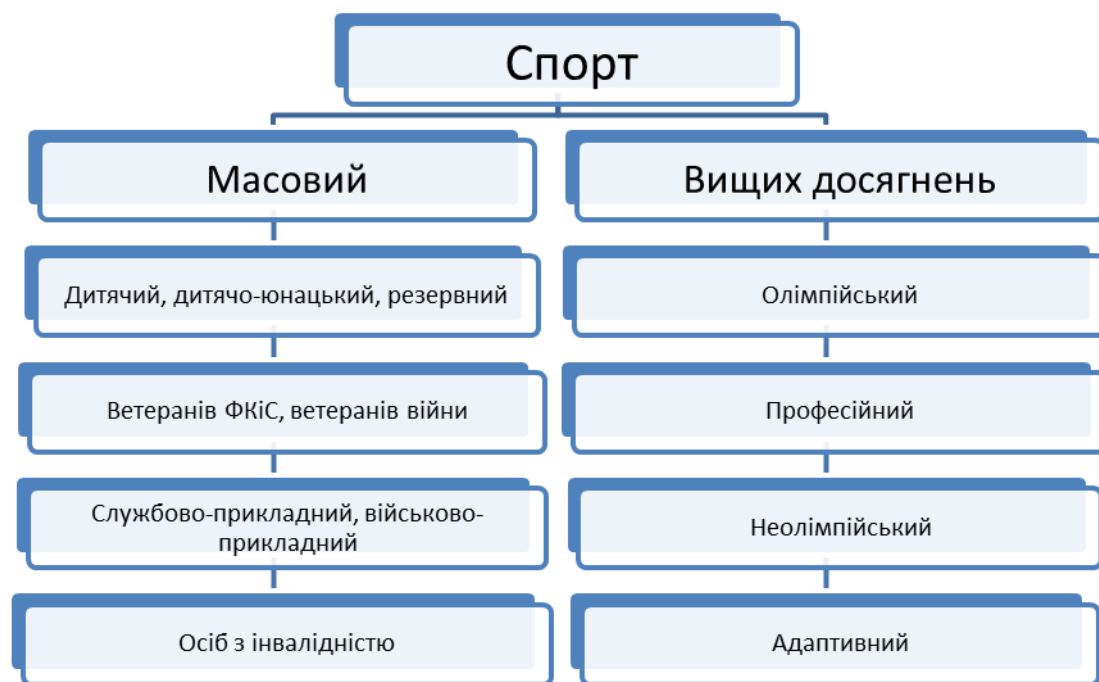


Рисунок 1.1. Напрямки спорту

Масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

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.

Спорт вищих досягнень – напрям спорту, який забезпечує залучення спортсменів з резервного спорту шляхом подальшої спеціалізації та індивідуалізації їхнього навчально-тренувального процесу з певного виду спорту для підготовки та участі у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

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

Олімпійський спорт – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

Олімпійський спорт – система міжнародних змагань цілі яких обумовлені певними ідеями та цінностями.

У сучасному олімпізмі можна виділити три основні ідеї – політичну, гуманістичну та філософсько-педагогічну (Булатова М.М., 2021; Булатова М.М., Єрмолова В.М., Радченко Л.О., Кроль І.М., Єгупов М.В., 2024).

Політична ідея полягає в спільності і примиренні всіх народів світу, в підтримці міжнародного антивоєнного руху. Прагнення Кубертена поставити олімпійську ідею мирного спілкування народів вище від міждержавних конфліктів і протиріч стає в наш час все більш реальним.

Гуманістична ідея олімпізму полягає в утвердженні рівності людей, у прагненні через спортивний рух довести людству необхідність подолання станових, національних, расових, майнових протиріч.

Філософсько-педагогічна ідея олімпізму полягає в тому, щоб, спираючись на переваги спортивно-ігрового методу виховання, забезпечити вільний і всебічний розумовий, моральний і фізичний розвиток особистості, пов'язати заняття спортом з діяльністю в інших сферах суспільного життя. В основі цієї ідеї лежить прагнення людини до особистої досконалості, до максимально доступного розвитку своїх здібностей, до рекордних досягнень (Тарасевич О.А., Лавриненко М.О., Таран Л.М., 2025).

Сучасний Олімпізм був задуманий П'єром де Кубертенем, за чиєю ініціативою в червні 1894 року в Парижі відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. 23 червня 1894 року самозаснувався Міжнародний олімпійський комітет (МОК) (Olympic Charter IOC, 2026).

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

Олімпізм являє собою філософію життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі та розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, Олімпізм намагається створити спосіб життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу, соціальній відповідальності та повазі до міжнародно визнаних прав людини та універсальних фундаментальних етичних принципів у рамках Олімпійського руху (Olympic Charter IOC, 2026).

Професійний спорт – комерційний напрям діяльності у спорті, пов'язаний з підготовкою та проведенням видовищних спортивних змагань та заходів на високому організаційному рівні з метою отримання прибутку (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

Професійний спорт – різновид підприємницької діяльності спортивних функціонерів та спортсменів-професіоналів, метою якої є виробництво спортивного видовища, що набуває форми товару (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2022).

Професійний спорт – підприємницька діяльність у сфері спорту, організації відпочинку та розваг, продуктом якої є спортивне видовище (Бріскін Ю.А., 2022).

Неолімпійський спорт – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з неолімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

Неолімпійський спорт – соціокультурне явище, один з напрямків спортивного руху, де реалізуються взаємопов'язані між собою процеси спортивної підготовки, організації та проведення спортивних змагань переважно з тих видів спорту, які не входять до олімпійської програми (Імас Є.В., Матвєєв С.Ф., Борисова О.В. 2015).

Спорт осіб з інвалідністю – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту осіб з інвалідністю та підготовкою спортсменів до цих змагань (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

Адаптивний спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на залучення осіб з інвалідністю та/або осіб з обмеженням повсякденного функціонування до занять фізичною культурою з метою сприяння відновленню для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, соціально-трудової адаптації та інтеграції в суспільство, сприяння фізичній, психологічній реабілітації, забезпечення можливості ведення самостійного способу життя та залученості до місцевої спільноти (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

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).

Метою адаптивного спорту є соціалізація інвалідів, задоволення їхніх потреб як членів суспільства у самоактуалізації та реалізації своїх можливостей в умовах змагальної діяльності (Передерій А.В., Нерода Н.В., 2018).

3. Надати загальну характеристику V періоду Олімпійських ігор сучасності (з 2002 р. до сьогодні; за В.М. Платоновим).

Періодизацію Олімпійських ігор сучасності по п'яти періодам, де враховується весь комплекс політичних, економічних і спортивних факторів, які у сукупності впливають на розвиток олімпійського руху та олімпійського спорту на конкретному історичному етапі запропонував Платонов В.М., 1994;

доповнено Platonov V.N., Guskov S.I., 1997; Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М., 2021:

- перший період: 1896–1912 рр. (Ігри I–V Олімпіад);
- другий період: 1920–1948 рр. (Ігри VII–XIV Олімпіад і I–V зимові Олімпійські ігри);
- третій період: 1952–1988 рр. (Ігри XV–XXIV Олімпіад і VI–XV зимові Олімпійські ігри);
- четвертий період: 1992–2000 рр. (Ігри XXV–XXVII Олімпіад і XVI–XVIII зимові Олімпійські ігри);
- п'ятий період: з 2002 р. до сьогодні (Ігри XXVIII Олімпіади і наступні Ігри Олімпіад, XIX і наступні зимові Олімпійські ігри).

П'ятий період сучасних Олімпійських ігор (з 2002 р. до сьогодні) характеризується:

Визначились сучасні країни-лідери на олімпійській арені, а саме:

- США та Китай за результатами НКЗ на Іграх Олімпіад;
- Норвегія та Німеччина за результатами НКЗ на зимових Олімпійських іграх.

Під керівництвом МОК з 2010 і 2012 рр. почали проводитися Юнацькі Олімпійські ігри – спортивний форум молоді віком 15-18 років, що поєднує в собі спорт, освіту і культуру.

Відбулися зміни щодо організації Олімпійських ігор – в Олімпійській хартії зазначено, що Виконавчий комітет МОК визначає структуру для кожних Ігор, терміни обрання організатора Олімпійських ігор, а також правила, яких повинні дотримуватися всі зацікавлені сторони, що мають відношення до кандидатури. Видалено пункт, що олімпійські змагання повинні проходити саме в олімпійській столиці – тепер для МОК більш пріоритетним є наявність постійних або тимчасових спортивних і інфраструктурних об'єктів.

Розвиток тенденцій комерціалізації та професіоналізації олімпійського спорту, що були започатковані в III періоді та дістали подальшого розвитку IV періоді Олімпійських ігор сучасності. 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.

Спостерігаються протиріччя між інтересами держава-НОК та МСФ-спортсмени, останні будують свою діяльність виходячи з інтересів, зумовлених підготовкою до дуже великої кількості комерційних змагань. Як результат знижується ефективність олімпійської підготовки – і такі спортсмени гірше виступають на Олімпійських іграх.

Характерною ознакою є залежність рівня спортивних результатів не тільки від якості олімпійської підготовки, але й від оперативного впровадження у тренувальний процес та 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.).

Сучасний спорт пов'язаний з негативними наслідками фізичних та психічних перевантажень спортсменів, зі зростаючим травматизмом в результаті великих обсягів тренувальної та змагальної діяльності. Спортивний травматизм ламає кар'єру приблизно 60-70% видатних спортсменів. В ХХІ ст. основний фактор ризику перемістився в бік різко збільшених обсягів змагальної діяльності.

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.і.) необхідно розширювати та активізувати роз'яснювальну та виховну роботу.

МОК прийняв стратегічний план розвитку Олімпійського руху «Олімпійський порядок денний 2020» (2014 р.) та «Олімпійський порядок денний 2020+5» (2021 р.). «Олімпійський порядок денний 2020» (2014) — це стратегічна реформа МОК, спрямована на здешевлення та спрощення проведення Олімпійських ігор, підвищення їхньої гнучкості, стійкості та інтеграції в розвиток міст без непотрібного будівництва. «Олімпійський порядок денний 2020+5» (2021) — оновлена стратегія, що враховує наслідки пандемії COVID-19, і акцентує розвиток цифрових технологій, зміцнення спортивної спільноти, рівність, інклюзивність та довгострокову стійкість олімпійського руху в умовах глобальних змін.

Вплив пандемії COVID-19 на терміни проведенні Олімпійських ігор — Ігри XXXII Олімпіади 2020 р. в Токіо перенесені на 2021 рік.

Стабілізувались показники кількості спортсменів, що приймають участь в Іграх Олімпіад (які були закріплені в Олімпійській хартії в 2002 році) на рівні 10500 атлетів (з 2024 року).

Організаторам Ігор надано можливість пропонувати на включення до програми нові види спорту (з 2020 року): ОКОІ конкретних Олімпійських ігор може запропонувати МОКу включити, лише на ці Олімпійські ігри, один або більше додаткових видів змагань (Олімпійська хартія, роз'яснення до Правил 45).

Олімпійські нагороди отримують менше ніж 50% країн-учасниць. Так, на Іграх-2024 медалі отримали 91 країна (45%) із 203 та на Іграх-2026 медалі отримали 29 країн (32%) із 92.

Протистояння країні-агресору, враховуючи мирну місію Олімпійського руху та введення поняття «індивідуальні нейтральні спортсмени» по відношенню до спортсменів росії та білорусі (в 2024 р. допущено у 32 спортсмена у 10 видах спорту, а в 2026 р. допущено 20 спортсменів у 8 видах спорту).

Розвиток гендерної рівності у спорті. Обрання на посаду МОК вперше в історії олімпійського руху жінки — Кірсті Ковентрі. Кількість учасниць Ігор-2024 р. склала 49%, а зимових Ігор-2026 р. — 47% (Women in the Olympic Movement, 2025).

МОК ухвалив нові правила (березень, 2026), згідно з якими право на участь у будь-яких змаганнях жіночої категорії на Олімпійських іграх

починаючи з 2028 року, або будь-яких інших змаганнях МОК, включаючи індивідуальні та командні види спорту, тепер обмежене біологічними жінками, що визначається на основі одноразового скринінгу гена SRU (International Olympic Committee announces new Policy on the Protection of the Female (Women's) Category in Olympic Sport).

Започаткування напряму – Олімпійські кіберспортивні ігри. МОК прагне моделі партнерства та вдосконаленого підходу, щоб забезпечити відповідність Олімпійських кіберспортивних ігор довгостроковим амбіціям Олімпійського руху.

Зростання авторитету МОК у світовому співтоваристві.

Кількість країн-учасниць Олімпійських ігор розширилася з 202 до 206 (таблиця 1.1, 1.2).

Таблиця 1.1

Ігри Олімпіад

№	Рік	Місце проведення	Кількість учасників*			К-сть НОК	К-сть видів змагань
			чоловіків	жінок	всього		
1	1896	Афіни, Греція	241	-	241	14	43
2	1900	Париж, Франція	975	22	997	24	95
3	1904	Сент-Луїс, США	645	6	651	12	95
4	1908	Лондон, Велика Британія	1971	37	2008	22	110
5	1912	Стокгольм, Швеція	2359	48	2407	28	102
7	1920	Антверпен, Бельгія	2563	63	2626	29	156
8	1924	Париж, Франція	2953	135	3088	44	126
9	1928	Амстердам, Нідерланди	2606	277	2883	46	109
10	1932	Лос-Анджелес, США	1208	126	1334	37	117
11	1936	Берлін, Німеччина	3632	331	3963	49	129
14	1948	Лондон, Велика Британія	3714	390	4104	59	136
15	1952	Гельсінкі, Фінляндія	4436	519	4955	69	149
16	1956	Мельбурн, Австралія	2938	376	3314	72	151
17	1960	Рим, Італія	4727	611	5338	83	150
18	1964	Токіо, Японія	4473	678	5151	93	163
19	1968	Мехіко, Мексика	4435	781	5516	112	172
20	1972	Мюнхен, ФРН	6075	1059	7134	121	195
21	1976	Монреаль, Канада	4824	1260	6084	92	198
22	1980	Москва, СРСР	4064	1115	5179	80	203
23	1984	Лос-Анджелес, США	5263	1566	6829	140	221
24	1988	Сеул, Республіка Корея	6197	2194	8391	159	237
25	1992	Барселона, Іспанія	6652	2704	9356	169	257
26	1996	Атланта, США	6806	3512	10318	197	271
27	2000	Сідней, Австралія	6582	4069	10651	199	300
28	2004	Афіни, Греція	6296	4329	10625	201	301
29	2008	Пекін, Китай	6305	4637	10942	204	302
30	2012	Лондон, Велика Британія	5892	4676	10568	204	302
31	2016	Ріо-де-Жанейро, Бразилія	6385	5059	11444	206	306
32	2020	Токіо, Японія	5633	5457	11090	205	339
33	2024	Париж, Франція	5414	5300	10714	203	329

* за статистичними даними International Olympic Committee

Таблиця 1.2

Зимові Олімпійські ігри

№	Рік	Місце проведення	Кількість учасників*			К-сть НОК	К-сть видів змагань
			чоловіків	жінок	всього		
1	1924	Шамоні, Франція	247	11	258	16	16
2	1928	Санкт-Моріц, Швейцарія	438	26	464	25	14
3	1932	Лейк-Плесіді, США	231	21	252	17	14
4	1936	Гарміш-Партенкірхен, Німеччина	566	80	646	28	17
5	1948	Санкт-Моріц, Швейцарія	592	77	669	28	22
6	1952	Осло, Норвегія	585	109	694	30	22
7	1956	Кортіна д'Ампеццо, Італія	687	134	821	32	24
8	1960	Скво-Веллі, США	521	144	665	30	27
9	1964	Інсбрук, Австрія	892	199	1091	36	34
10	1968	Гренобль, Франція	947	211	1158	37	35
11	1972	Саппоро, Японія	801	205	1006	35	35
12	1976	Інсбрук, Австрія	892	231	1123	37	37
13	1980	Лейк-Плесід, США	840	232	1072	37	38
14	1984	Сараєво, Югославія	998	274	1272	49	39
15	1988	Калгарі, Канада	1122	301	1423	57	46
16	1992	Альбервіль, Франція	1313	488	1801	64	57
17	1994	Ліллекхаммер, Норвегія	1215	522	1737	67	61
18	1998	Нагано, Японія	1389	787	2176	72	68
19	2002	Солт-Лейк-Сіті, США	1513	886	2399	77	78
20	2006	Турин, Італія	1548	960	2508	80	84
21	2010	Ванкувер, Канада	1522	1044	2566	82	86
22	2014	Сочі, Росія	1659	1121	2780	88	98
23	2018	Пхенчхан, Республіка Корея	1664	1169	2833	92	102
24	2022	Пекін, Китай	1604	1267	2871	91	109
25	2026	Мілан і Кортіна-д'Ампеццо, Італія	1538	1362	2900	92	116

* за статистичними даними International Olympic Committee

4. Розкрити структуру олімпійського руху в Україні. Діяльність Національного олімпійського комітету України: призначення, організаційна структура.

До *структури олімпійського руху України* входять організації: Національний олімпійський комітет України, національні спортивні федерації, Олімпійська академія України (Платонов В.М., 2005; Куроченко І.П., 2014; Бубка С.Н., Булатова М.М., 2021).

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

Створений 22.12.1990, тимчасове визнання було отримано 09.03.1992, визнаний Міжнародним олімпійським комітетом 24.09.1993.

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 (Статут НОК України, 2023 р.).

Статутними органами НОК України є: генеральна асамблея, виконавчий комітет, президент, ревізійна комісія, постійні комісії НОК України (постійними комісіями НОК України є Комісія атлетів та Етична комісія).

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 173 особи, що є представниками:

- члени МОК – Борзов В.П., Бубка С.Н.;
- федерацій з олімпійських видів спорту (46);
- Олімпійської академії України – президент Булатова М.М.;
- регіональних відділень НОК України (28);
- фізкультурно-спортивних товариств та відомств: ФСТ «Динамо» України, ВФСТ «Колос», ВФСТ «Україна», ФСТ «Спартак», Центральний спортивний клуб Збройних Сил України;
- 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 21 особа.

- Президент – Гутцайт Вадим Маркович (з 2022 р., обирається на 4 роки).

Президенти НОК України:

1990-1994, 1994-1998 – Борзов В.П.,

1998-2002 – Федоренко І.М.,

2002-2005 – Янукович В.Ф.,

2005-2006, 2006-2010, 2010-2014, 2014-2018, 2018-2022 – Бубка С.Н.,

- Віце-президенти: Перевезенцев О.Ю., Дніпров О.С., Булатова М.М., Крикун О.В.

- Члени виконкому у кількості 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 14 комісій: комісія атлетів, етична комісія, комісія «Олімпійські федерації та суб'єкти олімпійського руху», комісія НОК України з кіберспорту, юридична комісія, комісія «Преса та комунікації», комісія «Сталий розвиток і спадщина», комісія

«Осередки НОК України», комісія «Жінки в спорті», комісія «Олімпійська освіта і культура», комісія «Закордонне українство», комісія «Антураж атлета», комісія з нагороджень, Асоціація олімпійців України (Комісії НОК України, 2026).

5. Розкрити структуру олімпійського руху в Україні. Діяльність національних спортивних федерацій України: призначення національної спортивної федерації з обраного виду спорту, розподіл видів спорту згідно до Реєстру визнаних видів спорту в Україні.

До *структури олімпійського руху України* входять організації: Національний олімпійський комітет України, національні спортивні федерації, Олімпійська академія України (Платонов В.М., 2005; Куроченко І.П., 2014; Бубка С.Н., Булатова М.М., 2021).

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.

Національні спортивні федерації

Національні спортивні федерації (НСФ) почали утворюватися починаючи з 1991 року

Статус національної спортивної федерації надається лише одній спортивній федерації з відповідного виду спорту, яка має всеукраїнський статус (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»).

Спортивні федерації із статусом національної спортивної федерації відповідно до договору з центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту:

- забезпечують розвиток відповідного виду спорту;
- представляють вид спорту у відповідних міжнародних спортивних федераціях, перелік яких затверджується центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, з урахуванням пропозицій Національного олімпійського комітету України, Національного комітету спорту інвалідів України, Спортивного комітету України, та на міжнародних спортивних змаганнях;
- здійснюють у визначеному порядку організацію та проведення офіційних міжнародних спортивних змагань на території України та всеукраїнських спортивних змагань;
- сприяють розвитку адаптивного спорту, беруть участь у проведенні відповідних спортивних заходів;
- інформують центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, про проведення всіх спортивних змагань та про рейтинг спортсменів за їх підсумками.

Спортивні федерації із статусом національної спортивної федерації можуть отримувати з державного бюджету фінансову підтримку відповідно до закону на розвиток відповідного виду спорту, організацію і проведення

спортивних заходів та спортивних змагань.

Відповідно до Реєстру визнаних видів спорту в Україні (2024) види спорту розвиваються за напрямками:

1. Олімпійські види спорту (60): літніх – 45, зимових – 15.
2. Неолімпійські види спорту – 114 (із них спортивно-технічні і прикладні види спорту – 25).
3. Національні види спорту – 5.
4. Види спорту осіб з інвалідністю з ураженням опорно-рухового апарату, порушеннями зору, слуху та розумового і фізичного розвитку – 46.

6. Розкрити структуру олімпійського руху в Україні. Діяльність Олімпійської академії України: призначення, організаційна структура.

До *структури олімпійського руху України* входять організації: Національний олімпійський комітет України, національні спортивні федерації, Олімпійська академія України (Платонов В.М., 2005; Куроченко І.П., 2014; Бубка С.Н., Булатова М.М., 2021).

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.

Олімпійська академія України

Олімпійська академія України (ОАУ) була створена 20 вересня 1991 року згідно до рішення I сесії ОАУ та відповідно до рекомендацій Міжнародного олімпійського комітету для сприяння розвитку та зміцненню олімпійського руху в нашій країні, духовного взаємозбагачення людей, поширення обміну цінностями національної культури під знаком ідей і принципів олімпізму. ОАУ є самостійною громадською організацією і діє під егідою НОК України (Олімпійська академія України, 2026).

Основними завданнями ОАУ є:

1. Всебічне вивчення, популяризацію, розвиток і розповсюдження олімпійських ідеалів і принципів, гуманістичних цінностей олімпізму, олімпійського руху та олімпійських ігор, сприяння розвитку спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення України.
2. Всебічне сприяння фізичному, моральному й духовному вдосконаленню особистості в міжнародному спортивному русі в ім'я зміцнення миру, дружби і співробітництва між народами всіх країн нашої планети.
3. Підтримка дій усіх прогресивних сил, що ведуть боротьбу за єдність олімпійського руху, проти політичної, расової, національної, релігійної чи будь-якої іншої дискримінації в олімпійському спорті.
4. Пропаганда ідей олімпізму, як одного із дійових засобів залучення громадян до ідеалів добра, миротворчості, здорового і щасливого способу життя.
5. Сприяння участі фахівців України в діяльності Міжнародної олімпійської академії, в роботі наукових симпозіумів, конгресів і конференцій,

у діяльності міжнародних спортивних федерацій, об'єднань і асоціацій, олімпійських конгресів та інших заходів, які проводить Міжнародний олімпійський комітет.

6. Участь в організації та проведенні науково-дослідних робіт та освітньої діяльності, поширенні наукової інформації за результатами наукових розробок щодо олімпійської тематики.

7. Репрезентація Академії і захист її інтересів у МОА, а також здійснення міжнародних контактів та зовнішньоекономічних зв'язків зі спортивних питань.

8. Участь в організації підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичної культури і спорту.

9. Створення регіональних відділень Олімпійської академії України в Автономній Республіці Крим, областях України, містах Києві і Севастополі.

Керівними органами ОАУ є сесія, виконком та Президент. Вищим керівним органом ОАУ є сесія, яка скликається один раз на рік. Виконавчим та керівним органом ОАУ у міжсесійний період є виконавчий комітет. Президент ОАУ обирається на чотирирічний термін на засіданні виконкому ОАУ та делегується до складу виконкому НОК України.

Президент Олімпійської академії України – Булатова Марія Михайлівна.

У 2023 році Олімпійська академія України здобула перемогу у конкурсі Національних Олімпійських академій країн Європи «ЕОА Flame awards», який вперше був організований Європейськими Олімпійськими Академіями, що є визнанням результатів роботи Олімпійської академії України як найкращої в Європі з реалізації культурно-освітніх програм, методичного супроводу процесу олімпійської освіти, поширення олімпійських цінностей.

7. 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 (Olympic Charter IOC, 2026).

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'єр де Кубертен представив рукопис «Регламенти», де викладалися принципи олімпізму, цілі МОК та правові основи олімпійського спорту.

Відповідно до Олімпійської хартії, ухваленої на Конгресі (Париж, 1894), на МОК покладалося регулярно проведення Ігор, а також турбота про те, щоб вони були гідними їх славної історії і високих ідеалів. Крім того, на МОК покладалося керівництво аматорським спортивним рухом, сприяння поглибленню дружби між спортсменами, заохочення зростання числа організацій, що сприяють проведенню змагань спортсменів-аматорів (Булатова М.М., 2021).

1898 р. П'єром де Кубертенем були написано деякі правила.

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

У подальшому до змісту Олімпійської хартії вносилися зміни і доповнення (часом досить істотні). Однак ці зміни не вступали у протиріччя з основоположними принципами олімпізму, запропонованими П'єром де Кубертенем, які він послідовно відстоював і протягом усього періоду посади президента МОК, і в подальшому – до кінця свого життя (Булатова М.М., 2021).

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 внесені до редакції Олімпійської хартії на 145-ій сесії МОК 3 лютого 2026 р.

Структура Олімпійської хартії

Фундаментальні принципи Олімпізму (7)

Глава 1. Олімпійський рух (правила 1-14).

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

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

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

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

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

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

5.3 Програма Олімпійських ігор (правила 45-50);

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

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

8. Визначити правовий статус, місію та роль Міжнародного олімпійського комітету відповідно до Олімпійської хартії.

Юридичний статус МОК згідно до Олімпійської хартії (Olympic charter IOC, 2026):

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 та своєї ролі, МОК може створювати, здобувати або 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 (Olympic charter IOC, 2026)

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, що впливає на Олімпійський рух;

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 створенню позитивної спадщини від проведення Олімпійських ігор містами, регіонами і країнами, 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.

9. Охарактеризувати організацію роботи Міжнародного олімпійського комітету: сесія, виконавчий комітет, комісії.

Організація роботи МОК регламентується правилами 18-22 Олімпійської хартії (Olympic Charter IOC, 2026). 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 (2026 – 106), почесного президента (1), почесних членів (38);
- 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, набуває чинності негайно.

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

До складу виконкому входять 15 осіб:

- президент – Кірсті Ковентрі (Зімбабве, з 2025 р.)
- віце-президенти (4),
- члени виконкому (10).

Термін повноважень президента – вісім років, з можливістю одноразового продовження терміну повноважень на чотири роки.

Термін повноважень віце-президентів і членів виконкому – 4 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 2026 рік при МОК створено та працюють 33 комісії (IOC commission, 2026), які виконують функції консультування Президента, Виконавчого секретаря і Сесії.

1. Комісія спортсменів.

2. Комісія з питань супроводу спортсменів.

3. Аудиторський комітет.

4. Координаційна комісія XXV зимових Олімпійських ігор Мілан Кортіна 2026.

5. Координаційна комісія IV Юнацьких Олімпійських ігор Дакар 2026.

6. Координаційна комісія Ігор XXXIV Олімпіади LA28.

7. Координаційна комісія XXVI зимових Олімпійських ігор Французькі Альпи 2030.

8. Координаційна комісія Ігор XXXV Олімпіади Брісбен 2032.

9. Комісія з питань культури та олімпійської спадщини. *Від України до складу комісії входять Борзов В.П., Булатова М.М.*

10. Комісія з цифрової взаємодії та маркетингових комунікацій.

11. Комісія з кіберспорту.

12. Комісія з етики.

13. Комісія фінансів.

14. Комісія з питань майбутнього господаря Ігор Олімпіади.

15. Комісія з питань майбутнього господаря зимових Олімпійських ігор.

16. Комісія з гендерної рівності, різноманітності та інклюзії.

17. Комісія з охорони здоров’я, медицини та науки.

18. Комітет з питань людських ресурсів.
19. Консультативний комітет МОК з прав людини.
20. Комісія з виборів членів МОК.
21. Телевізійні та маркетингові послуги МОК. Рада директорів.
22. Комісія з правових питань.
23. Олімпійські мовні послуги. Рада директорів.
24. Олімпійський канал. Рада директорів.
25. Комісія з олімпійської освіти. *Від України до складу комісії входить*

Передерій В.В.

26. Комісія з олімпійської програми.
27. Комісія олімпійської солідарності.
28. Комісія Olympism365.
29. Комісія з питань зв'язків з громадськістю та корпоративних комунікацій.
30. Комісія з доходів і комерційних партнерств.
31. Комісія з питань сталого розвитку та спадщини.
32. Комісія з технологій і технічних інновацій.
33. Члени-делегати.

10. Розкрити економічну програму МОК: програма співробітництва з телевізійними компаніями. Доходи МОК та їх розподіл.

До сучасних маркетингових програм, які реалізує МОК належать наступні (Olympic Marketing Fact File, 2024, 2025):

- програма продажу телевізійним компаніям прав на здійснення трансляцій змагань Олімпійських ігор (Broadcast and New Media Rights);
- рекламно спонсорська програма (TOP Worldwide Sponsorship Programme);
- програма співпраці з постачальниками (IOC Official Supplier and Licensing Programme).

Програма співробітництва з телевізійними компаніями

Перші телевізійні трансляції з Олімпійських ігор було здійснено в 1936 р. – під час Ігор XI Олімпіади, що проходили в Берліні.

Вперше телекомпаніям довелося платити за трансляцію Ігор XIV Олімпіади у Лондоні у 1948 р. Телекомпанія ВВС вважала завищеними вимоги оргкомітету сплатити 3000 доларів, тому сигнал можна було прийняти тільки в невеликому радіусі від Лондона.

Маркетингова стратегія, застосовувана МОК у роботі з телевізійними компаніями, передбачає такі цілі:

- гарантувати довготривале й успішне фінансове майбутнє Олімпійських ігор і всього олімпійського руху;
- установити ділові зв'язки з тими медіакомпаніями, які, по-перше, гарантують якісне глобальне висвітлення Олімпійських ігор, по-друге – забезпечують поширення й популяризацію ідеалів олімпізму, по-третє – поглиблюють розуміння суспільством місії олімпійського руху у світі;

- гарантувати залучення до партнерської співпраці тільки тих компаній, які своєю діяльністю довели здатність забезпечувати найвищу якість телевізійних трансляцій;

- дозволяти медіа-партнерам активно асоціювати себе з олімпійським рухом і розвивати їхні можливості як провідників ідей олімпізму у відповідних країнах або на території мовлення телекомпаній;

- стимулювати телевізійні компанії на максимальне використання новітніх технологій мовлення;

- формувати тісні зв'язки між спонсорами, медіа-партнерами й олімпійською родиною, що повинні забезпечити більш дієву підтримку олімпійського руху;

- посилювати наступність у мовній підтримці олімпійського руху, надаючи оргкомітетам майбутніх Олімпійських ігор можливість використовувати й поглиблювати накопичений досвід висвітлення Ігор.

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.

Нині до сформованої МОК системи маркетингової діяльності в олімпійському спорті включено найбільші телевізійні компанії. Зокрема, висвітлення телебаченням Олімпійських ігор у країнах Європи забезпечується Європейським мовним союзом (EBU), у Сполучених Штатах Америки – компаніями ABC, NBC, CBS, у регіоні Австралії й Океанії – телевізійними каналами 7, 9, 10, і TV Olympics і т. д. Протягом тривалого часу міжнародні позиції на ринку телевізійних прав посідають телевізійні компанії США.

Що надає придбання прав на трансляцію Олімпійських ігор телекомпаніям?

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.

Приклад. NBC володіла ексклюзивним правом трансляції олімпійських стартів на зимові Олімпійські ігри 2002 р. Вона купила право на показ (900-годин) за 738 млн дол. За розрахунками компанії вона отримала 858 млн дол рекламних від 64 корпорацій, які демонстрували свою рекламну картинку на 160 країн світу під час проведення олімпійських змагань. У підсумку: $858 - 738 = 120$ млн дол. Вартість 1 хвилини реклами під час Олімпійських ігор 2002 р. складала 1 млн 600 тис дол.

Сьогодні прибутки МОК від продажу прав на трансляцію Олімпійських ігор є найважливішим джерелом фінансування його діяльності (таблиця 1.3),

зокрема завдяки збільшенню сумарної аудиторії глядачів телебачення та цифрових платформ.

Таблиця 1.3

Прибутки МОК від продажу телевізійних прав на трансляцію Олімпійських ігор 1960-2024 рр. (ІОС, 2025)

Ігри Олімпіад	Прибуток, млн дол. США	Зимові Олімпійські ігри	Прибуток, млн дол. США
Рим, 1960	1,2	Скво-Веллі, 1960	0,05
Токіо, 1964	1,6	Інсбрук, 1964	0,9
Мехіко, 1968	9,8	Гренобль, 1968	2,6
Мюнхен, 1972	17,8	Саппоро, 1972	8,5
Монреаль, 1978	34,9	Інсбрук, 1976	11,6
Москва, 1980	88,0	Лейк-Плесід, 1980	20,7
Лос-Анджелес, 1984	286,9	Сараєво, 1984	102,7
Сеул, 1988	402,6	Калгарі, 1988	324,9
Барселона, 1992	636,1	Альбервіль, 1992	291,9
Атланта, 1996	898,3	Ліллекхаммер, 1994	352,9
Сідней, 2000	1331,6	Нагано, 1998	513,5
Афіни, 2004	1494,0	Солт-Лейк-Сіті, 2002	738,0
Пекін, 2008	1739,0	Турин, 2006	831,0
Лондон, 2012	2569,0	Ванкувер, 2010	1279,5
Ріо-де-Жанейро, 2016	2868,0	Сочі, 2014	1289,0
Токіо, 2020	3107,0	Пхьончхан, 2018	1436,0
Париж, 2024	3251,0	Пекін, 2022	1454,0

Доходи від продажу телевізійних прав на трансляцію Ігор розподіляються між ОКОІ, МОК, МСФ 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 комісія олімпійської солідарності, яка контролює використання фінансових ресурсів за цільовим призначенням.

Доходи МОК та їх розподіл

Загальний прибуток МОК за 2021-2024 рр. сягає 7,7 млрд. долл. та має тенденцію до зростання. Внесок кожного виду економічної діяльності МОК у формування доходів олімпійського руху різний. Найбільше джерело прибутків – продаж прав на трансляцію, вклад якого за 2021-2024 рр. становить 55%, надходження від ТОР програм складає 36%, та 9% – інші права та доходи.

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

- НОК, для підтримки спортсменів;
- МФ для просування своїх видів спорту в усьому світі;

- окремим спортсменам та тренерам через фінансування Олімпійської солідарності;
- організаційним комітетам кожних Олімпійських ігор;
- іншим спортивним організаціям для сприяння розвитку спорту;
- на діяльність, проекти та програми МОК, спрямовані на підтримку проведення Ігор та сприяння всесвітньому розвитку спорту та 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 – НОК, МСФ, ОКОІ, а також інших організацій, що мають стосунок до олімпійського спорту.

11. Розкрити економічну програму МОК: рекламно-спонсорська програма TOP. Доходи МОК та їх розподіл.

До сучасних маркетингових програм, які реалізує МОК належать наступні (Olympic Marketing Fact File, 2024, 2025):

- програма продажу телевізійним компаніям прав на здійснення трансляцій змагань Олімпійських ігор (Broadcast and New Media Rights);
- рекламно-спонсорська програма (TOP Worldwide Sponsorship Programme);
- програма співпраці з постачальниками (IOC Official Supplier and Licensing Programme).

Рекламно-спонсорська програма (TOP Worldwide Sponsorship Programme)

Ділове співробітництво Міжнародного олімпійського комітету зі спонсорами має більш ніж 120- річну історію. Першим спонсором Ігор I Олімпіади 1896 р. в Афінах була компанія «Kodak», що надалі стала найвідомішим у світі виробником товарів для фотографування.

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 – залучення спонсорів до фінансування олімпійського руху та Олімпійських ігор.

Особливо слід зазначити, що компанії–учасниці програми TOP ставали не просто офіційними спонсорами Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, а й ексклюзивними офіційними спонсорами Міжнародного олімпійського комітету й кожного з національних олімпійських комітетів, визнаних МОК. Цей статус партнерства гарантував компанії, що брала участь у програмі TOP, ряд досить істотних прав:

- використовувати на своїй продукції олімпійську символіку, включаючи зображення п'яти кілець;
- згадувати в рекламі своєї продукції причетність до Міжнародного олімпійського комітету або національних олімпійських комітетів – шляхом

включення в рекламні тексти таких, наприклад, фраз «Офіційний спонсор МОК», «Офіційний спонсор олімпійської збірної команди (назва країни)» тощо;

- згадувати в рекламі своєї продукції про причетність до оргкомітету Олімпійських ігор – шляхом включення в рекламний текст таких, наприклад, фраз, як «Офіційний спонсор Олімпійських ігор у (назва міста, що приймає Ігри)»;

- мати можливість під час Олімпійських ігор рекламувати й продавати свою продукцію;

- мати свою квоту на придбання квитків на олімпійські змагання й переважне право на розміщення й проживання під час проведення Олімпійських ігор;

- мати пріоритетне право на розміщення своєї реклами в друкованих засобах масової інформації й на проведення рекламних компаній за допомогою аудіовізуальних засобів;

- мати право укладати з Міжнародним олімпійським комітетом угоду про участь у програмі TOP;

- мати вільний доступ до архівів і іншої документації МОК, яка може виявитися корисною для компанії в здійсненні її комерційної діяльності;

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

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 (Імас Є.В., 2016).

Загалом реалізовано десять олімпійських рекламно-спонсорських програм TOP, а наразі триває одинадцята (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Показники рекламно-спонсорських програм The Olympic Partners 1985-2024 рр. (IOC, 2025)

Найменування програми	Роки реалізації	Олімпійські ігри	Число компаній	Національні олімпійські комітети	Отримані доходи, млн. дол. США
TOP-1	1985-1988	Калгарі / Сеул	9	159	96
TOP-2	1989-1992	Альбервіль / Барселона	12	169	172
TOP-3	1993-1996	Ліллекхаммер / Атланта	10	197	279
TOP-4	1997-2000	Нагано / Сідней	11	199	579
TOP-5	2001-2004	Солт-Лейк-Сіті / Афіни	10	202	663
TOP-6	2005-2008	Турін / Пекін	12	205	866
TOP-7	2009-2012	Ванкувер / Лондон	9	205	950
TOP-8	2013-2016	Сочі / Ріо-де-Жанейро	12	205	1003
TOP-9	2017-2020/21	Пхенчхан / Токіо	14-15	205	2295
TOP-10	2022-2024	Пекін / Париж	15	203	3040
TOP-11	2025-2028	Мілан-Кортіно / Лос-Анджелес			

Учасниками програм TOP 1-10 стали 36 всесвітньо відомих компаній. До участі в конкретній програмі TOP залучалось від 9 до 15 спонсорів (Olympic

Marketing Fact File, 2024, 2025).

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

Доходи від рекламно-спонсорських програм TOP розподіляються між МОК, ОКОІ та НОК.

Доходи МОК та їх розподіл – розкрито у питанні №10.

12. Розкрити місію та роль національних олімпійських комітетів відповідно до Олімпійської хартії на прикладі НОК України.

Місія і роль НОК регламентується правилом 27 Олімпійської хартії (Olympic Charter IOC, 2026). *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 (приклад – реалізація проєктів Національним олімпійським комітетом України);

2. забезпечувати дотримання Олімпійської хартії в своїх країнах;

3. сприяти розвитку спорту вищих досягнень, а також спорту для всіх (приклад – пріоритетний розвиток літніх олімпійських видів спорту на 2025–2028 роки та зимових олімпійських видів спорту на 2022-2026 роки);

4. сприяти підготовці спортивних адміністраторів, організовуючи навчальні курси та слідкуючи за тим, щоб такі курси пропагували фундаментальні принципи Олімпізму (*спортивні адміністратори можуть працювати у спортивних клубах, федераціях. Виконують організаційні завдання за широким спектром функцій – відіграють вирішальну роль у загальному забезпеченні спорту*);

5. вживати заходів проти всіх форм дискримінації і насильства в спорті;

6. прийняти і забезпечувати виконання Всесвітнього антидопінгового кодексу (приклад – діяльність Національного антидопінгового центру України);

7. впроваджувати Кодекс Олімпійського руху щодо запобігання маніпуляціям змаганнями (приклад – Кодекс олімпійського руху України про запобігання маніпулюванню змаганнями, 2024);

8. заохочувати і підтримувати заходи, пов'язані з медичним обслуговуванням і здоров'ям атлетів;

9. представляти свої країни на Олімпійських іграх, регіональних, континентальних і світових комплексних змаганнях, які проводяться під патронатом МОК;

10. вибирати і призначати місто, який може представити свою кандидатуру для організації Олімпійських ігор у своїй країні.

З метою виконання своїх завдань, НОКи можуть співпрацювати з урядовими організаціями, з якими вони повинні розвивати гармонійні відносини. Проте, вони не повинні брати участь у будь якій діяльності, що суперечить Олімпійській хартії. НОКи можуть також співпрацювати з неурядовими організаціями.

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.

13. Розкрити порядок визнання національних олімпійських комітетів відповідно до Олімпійської хартії.

Процедура визнання національних олімпійських комітетів з боку Міжнародного олімпійського комітету регламентується правилом 28 та роз'ясненнями до правила 27 і 28 Олімпійської хартії (Olympic Charter IOC, 2026).

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;
- обраних представників атлетів у своїх генеральних асамблеях та виконавчому органі. Такі представники повинні обиратися комісією атлетів НОК та принаймні один з них має бути учасником 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 напрямлення 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 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. НОК не повинен визнавати більше однієї національної федерації для кожного виду спорту, яким керує МФ. 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 посилається.

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 та перевірені фінансові звіти, а також, у разі необхідності, вибори посадових осіб та 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 своїх обов'язків. Їм можуть бути відшкодовані витрати на проїзд, проживання та інші виправдані витрати, понесені під час виконання своїх функцій.

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: Канадський олімпійський комітет, Національний олімпійський комітет України, 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 2023 р. МОК було визнано 206 НОК.

Згідно до рішення Виконкому МОК від 12 жовтня 2023 р. діяльність Олімпійського комітету росії призупинено. Одностороннє рішення Олімпійського комітету росії від 5 жовтня 2023 року про включення до його складу регіональних спортивних організацій, які перебувають у підпорядкуванні Національного олімпійського комітету України (а саме Донецької, Херсонської, Луганської та Запорізької областей), становить порушення Олімпійської хартії, оскільки це порушує територіальну цілісність НОК України, визнану Міжнародним олімпійським комітетом відповідно до Олімпійської хартії (IOC Executive Board suspends Russian Olympic Committee with immediate effect, 2023).

14. Розкрити призначення, місію та роль міжнародних федерацій (МФ) відповідно до Олімпійської хартії.

Призначення, місія і роль міжнародних федерацій регламентується правилом 25 та 26 Олімпійської хартії (Olympic Charter IOC, 2026).

Міжнародні 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 МФ:

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.

15. Розкрити порядок визнання міжнародних федерацій (МФ) відповідно до Олімпійської хартії.

Процедура визнання міжнародних федерацій з боку Міжнародного олімпійського комітету регламентується правилом 25 Олімпійської хартії (Olympic Charter IOC, 2026).

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 37 МФ (30 літніх і 7 зимових). Види спорту, керовані цими МФ, в даний час є частиною олімпійської програми (табл. 1.5). Крім цього МОК визнає ще 40 МФ з метою стимулювання розвитку цих видів спорту (табл. 1.6) (Recognised Federations, 2026).

Міжнародна асоціація боксу (ІВА, 1946 р.), була позбавлена визнання МОК у 2023 році. Це рішення було ухвалене через системні проблеми ІВА з управлінням, фінансовою прозорістю, суддівством та етикою. Міжнародний олімпійський комітет (МОК) надав тимчасове визнання *Всесвітній федерації боксу World Boxing* (2023 р.) 26 лютого 2025 року. Рішення МОК ґрунтується на низці критеріїв, які демонструють відповідність нової федерації стандартам олімпійського руху.

16. 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 правила 6 Олімпійської хартії (Olympic charter IOC, 2026) *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, чії 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 роз'яснення до Правила 6 Олімпійської хартії (Olympic charter IOC, 2026) *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. Зимові Олімпійські ігри нумеруються в тому порядку, в якому вони проводяться.

МОК є власником всіх прав на Олімпійські ігри та на олімпійську власність (Olympic charter IOC, 2026).

Тривалість змагань Олімпійських ігор, як зазначено у роз'ясненні до Правила 32 Олімпійської хартії (Olympic charter IOC, 2026), 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.

Таблиця 1.5

**Міжнародні федерації, які керують видами спорту, що в даний час
включені до офіційної спортивної програми Олімпійських ігор**

№ з/п	Найменування МСФ		Рік створення
Ігри Олімпіад			
1	Всесвітня федерація гімнастики	FIG	1881
2	Всесвітня федерація регбі		1886
3	Всесвітня федерація академічного веслування	FISA	1892
4	Міжнародний союз велосипедистів	UCI	1900
5	Міжнародна федерація футбольних асоціацій	FIFA	1904
6	Міжнародна федерація важкої атлетики	IWF	1905
7	Міжнародна федерація стрілецького спорту	ISSF	1907
8	Всесвітня федерація вітрильного спорту	WS	1907
9	Всесвітня федерація водних видів спорту	AQUA	1908
10	Всесвітня федерація легкої атлетики		1912
11	Об'єднаний світ боротьби	UWW	1912
12	Міжнародна федерація фехтування	FIE	1913
13	Міжнародна федерація тенісу	ITF	1913
14	Міжнародна федерація кінного спорту	FEI	1921
15	Міжнародна федерація веслування на байдарках і каное	ICF	1924
16	Міжнародна федерація хокею на траві	FIH	1924
17	Міжнародна федерація настільного тенісу	ITTF	1926
18	Всесвітня федерація стрільби із лука	WA	1931
19	Міжнародна федерація баскетболу	FIBA	1932
20	Всесвітня федерація бадмінтону	BWF	1934
21	Міжнародна федерація гандболу	IHF	1946
22	Міжнародна федерація волейболу	FIVB	1947
23	Міжнародний союз сучасного п'ятиборства	UIPM	1948
24	Міжнародна федерація дзюдо	IJF	1951
25	Міжнародна федерація гольфу	IGF	1958
26	Всесвітня федерація тхеквондо	WT	1973
27	Всесвітня федерація триатлону	TRI	1989
28	Всесвітня федерація роликових видів спорту	World Skate	1924
29	Міжнародна асоціація серфінгу	ISA	1964
30	Всесвітня федерація скелелазіння	IFSC	2007
Зимові Олімпійські ігри			
1	Міжнародний союз ковзанярського спорту	ISU	1892
2	Міжнародна федерація хокею на льоду	IIHF	1908
3	Міжнародна федерація бобслею і скелетону	IBSF	1923
4	Міжнародна федерація лижного спорту та сноубордингу	FIS	1924
5	Міжнародна федерація санного спорту	FIL	1957
6	Всесвітня федерація керлінгу		1966
7	Міжнародний союз біатлоністів	IBU	1993

Таблиця 1.6

**Міжнародні спортивні федерації, які визнані
Міжнародним олімпійським комітетом**

№ з/п	Найменування МСФ		Рік створення
1	Міжнародна федерація автомобільного спорту	FIA	1904
2	Міжнародна федерація мотоциклетного спорту	FIM	1904
3	Всесвітня федерація повітряного спорту	FAI	1905
4	Міжнародна рада крикету	ICC	1909
5	Міжнародна федерація порятунку життя на воді	ILS	1910
6	Міжнародна федерація водно-моторного спорту	UIM	1922
7	Всесвітня федерація шахів	FIDE	1924
8	Міжнародна федерація баскської пелоти	FIPV	1929
9	Міжнародна федерація скелелазіння та альпінізму	UIAA	1932
10	Міжнародна федерація корфболу	IKF	1933
11	Міжнародна федерація водних лиж і вейкборду	IWSF	1946
12	Міжнародна федерація льодового спорту	IFI	1950
13	Міжнародна федерація боулінгу	IBF	1952
14	Міжнародна федерація хокею з м'ячем	FIB	1955
15	Всесвітня федерація танцювального спорту	WDSF	1957
16	Всесвітня федерація бриджу	WBF	1958
17	Всесвітня конфедерація підводної діяльності	CMAS	1959
18	Міжнародна федерація перетягування канату	TWIF	1960
19	Всесвітній нетбол	WN	1960
20	Міжнародна федерація спортивного орієнтування	IOF	1961
21	Міжнародна федерація самбо	FIAS	1966
22	Всесвітній сквош	WSF	1967
23	Всесвітня федерація карате	WKF	1970
24	Міжнародна федерація ракетболу	IRF	1979
25	Міжнародна федерація поло	FIP	1983
26	Всесвітня федерація літаючих дисків	WFDF	1985
27	Всесвітня федерація петанку та боулінгу	WPBF	1985
28	Міжнародна федерація флорболу	IFF	1986
29	Всесвітня асоціація організацій кікбоксингу	WAKO	1986
30	Міжнародна федерація ушу	IWUF	1990
31	Всесвітня конфедерація більярдного спорту	WCBS	1992
32	Міжнародна федерація сумо	ISF	1992
33	Міжнародна федерація асоціацій муай-тай	IFMA	1993
34	Міжнародна федерація американського футболу	IFAF	1998
35	Міжнародний союз черлідінгу	ICU	2004
36	Всесвітня федерація лакросу	WL	2008
37	Міжнародна федерація гірськолижного спорту	ISMF	2008
38	Всесвітня конфедерація бейсболу та софтболу	WBSC	2013
39	Всесвітня федерація боксу	World Boxing	2023
40	Міжнародна федерація університетського спорту	FISU	1949

17. Розкрити порядок обрання міста-організатора Олімпійських ігор.

Порядок обрання міста-організатора Олімпійських ігор визначено Правилем 33 та роз'ясненням до Правила 33, Правилем 36 Олімпійської хартії (Olympic charter IOC, 2026).

Процес вибору міста-організатора Ігор був реформований в останні роки, щоб зменшити вартість проведення та зробити їх організацію більш стабільною. Наприклад, усі господарі Олімпійських ігор повинні використовувати максимум існуючих і тимчасових об'єктів і будувати нові лише за наявності довгострокової потреби у спадщині. Щоб досягти цього, змагання можна проводити в кількох містах, регіонах чи країнах.

Олімпійські проекти, або заявки, оцінюються за низкою елементів, включаючи те, наскільки добре вони відповідають існуючим регіональним і національним планам розвитку, на додаток до довгострокових стратегічних цілей Олімпійського руху.

Обрання будь-якого організатора Олімпійських ігор є прерогативою Сесії МОК. Виконавчий комітет 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.

Процес відбору міст на проведення Олімпійських ігор відбувається у кілька етапів:

- 1) висування кандидатур міст і подача заявок;
- 2) вивчення кандидатур міст, що подали заявки Комісіями майбутніх організаторів;
- 3) обрання міста організатора Олімпійських ігор на сесії МОК.

Висування кандидатур міст і подача заявок

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. Приклад: претендентами ХХІ 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).

НОК відповідної країни повинен контролювати і нести спільну відповідальність за дії, пов'язані з кандидатурою, та поведінку органів державної влади своєї країни та інших сторін, які мають відношення до

кандидатури на проведення Олімпійських ігор.

В межах процедури, (виконком МОК визначає процедуру, якої потрібно дотримуватись до проведення виборів на Сесії), Виконавчий комітет МОК визначає структуру для кожних Ігор, терміни обрання організатора Олімпійських ігор, а також правила, яких повинен дотримуватися НОК відповідної країни, її органи державної влади та інші сторони, що мають відношення до кандидатури. Виконавчий комітет МОК надалі визначає гарантії та інші зобов'язання, які мають бути надані на підтримку кандидатури для забезпечення того, щоб організація, фінансування та проведення Олімпійських ігор відповідали Олімпійській хартії та будь-яким іншим вимогам та умовам МОК, а також технічним нормам МФ з відповідних видів спорту.

Вивчення кандидатур міст, що подали заявки

Комісіями майбутніх організаторів

Президент призначає дві Комісії майбутніх організаторів для вивчення, створення та спостереження за інтересом до майбутніх Олімпійських ігор відповідно до їх типу: одну – для Ігор Олімпіад, а іншу – 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.

Усі положення та процедури Комісій майбутніх організаторів приймаються Виконавчим комітетом МОК і дозволяють членам комісій виконувати свою місію гнучко, активно та контекстуально, з урахуванням географічних, стратегічних, технологічних, економічних та суспільних розробок і можливостей. Вони можуть включати в себе рамки та терміни обрання Сесією будь-якої кандидатури на проведення конкретних Олімпійських ігор.

Комісії майбутніх організаторів повинні 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.

Процес обрання організаторів Олімпійських ігор на другому етапі починається з переговорів неформального обміну між МОК і НОК, разом з містом або регіоном, продовжується у безперервному діалозі з потенційними кандидатами, та у разі, якщо проект представляє стратегічну можливість для Олімпійського руху, Комісія майбутнього організатора може рекомендувати

Виконавчому комітету розпочати цільовий діалог для певних Ігор (The process to elect Olympic hosts, The Approach to Olympic Host Elections, 2026).

Обрання міста організатора Олімпійських ігор на сесії МОК

Вибори організатора Олімпійських ігор відбуваються після розгляду Сесією МОК звіту та будь-яких рекомендацій і оцінки Виконавчого комітету МОК.

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.

18. Охарактеризувати історію формування олімпійської програми.

Програма Олімпійських ігор – один з найважливіших компонентів олімпійського спорту. Від неї багато в чому залежить популярність Ігор, їх привабливість для спортивних організацій, дітей та молоді, ділових кіл, представників засобів масової інформації, глядацької аудиторії. Програма Ігор впливає на стратегію розвитку спорту в світі, зміст національної систем олімпійської підготовки і розвиток масового спорту (Бубка С.Н., Булатова М.М., Гуніна Л.М., Платонов В.М., 2018). 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 (Томашевський В.В., 2002; Булатова М.М., 2021).

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 міжнародних федерацій.

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 чотирьох чинників: економічних, розвитку жіночого спорту в світі, популярності виду спорту серед молоді, пропозицій від організаційних комітетів з підготовки Олімпійських ігор (ОКОІ) щодо включення додаткових видів змагань.

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 2028 рік в програмі Ігор Олімпіад з'явилося 26 нових види спорту:

- 1984 – художня гімнастика, артистичне (синхронне) плавання;
- 1988 – теніс та настільний-теніс;
- 1992 – бадмінтон, гребний слалом на байдарках і каное, бейсбол;
- 1996 – софтбол, волейбол пляжний, маутенбайк;
- 2000 – стрибки на батуті, триатлон, тхеквондо;
- 2016 – гольф, регбі-7;
- 2020 – карате, скейтбордінг, спортивне скелелазіння, серфінг;
- 2024 – брейк данс;
- 2028 – бейсбол (софтбол), крикет, флаг-футбол, лакрос та сквош.

З 1980 по 2026 в програмі зимових Олімпійських ігор з'явилося 6 нових видів спорту:

- 1992 – фристайл, шорт-трек;
- 1998 – керлінг, сноубординг;
- 2002 – скелетон;
- 2026 – скі-альпінізм.

Розширення програми зимових Ігор відбувається переважно за рахунок включення нових видів змагань в окремих видах спорту.

2) *Розвиток жіночого спорту в світі.* Олімпійськими для жінок стали традиційно «чоловічі» види спорту:

- 1992 – дзюдо;
- 1996 – футбол;
- 1998 – хокей;
- 2000 – важка атлетика, сучасне п'ятиборство, тхеквондо;

2002 – бобслей;
2004 – вільна боротьба;
2012 – бокс;
2014 – стрибки на лижах з трампліну.

Відповідно до сучасної політики МОК, нові види спорту включаються до програми Олімпійських ігор лише за умови, що змагання в них проводяться одночасно для чоловіків і жінок. Це є частиною стратегії МОК щодо досягнення гендерної рівності.

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

3) *Популярність виду спорту серед молоді.* Включення до програми Ігор таких видів спорту як скейтбординг, спортивне скелелазіння, серфінг, баскетбол 3х3.

4) *Пропозиції від організаційних комітетів з підготовки Олімпійських ігор (ОКОІ) щодо включення додаткових видів змагань.*

ОКОІ отримали можливість пропонувати на включення до програми Ігор нові види спорту завдяки плану розвитку Олімпійського руху «Олімпійський порядок денний 2020».

До програми Ігор були включені:

2020 (2021) – карате, серфінг, скейтбординг, спортивне скелелазіння, бейсбол/софтбол;

2024 – брейкінг (брейк данс), також до програми включено скейтбординг, спортивне скелелазіння та серфінг, які стали частиною офіційної програми;

2026 – скі-альпінізм;

2028 – флаг-футбол, сквош, бейсбол/софтбол, лакрос та крикет.

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 (Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024).

19. Розкрити критерії для включення видів спорту в олімпійську програму.

Включення видів спорту та видів змагань в Олімпійську програму регламентується правилом 45 Олімпійської хартії (Olympic charter IOC, 2026).

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 Олімпійській хартії, Всесвітньому антидопінговому кодексу та Кодексу Олімпійського руху щодо запобігання маніпуляціям змаганнями, можуть бути включені в програму.

Спортивна програма

1. За пропозицією Виконавчого комітету МОК, Сесія приймає рішення щодо спортивної програми Олімпійських ігор. Якщо Виконавчий комітет МОК не вирішить інакше, таке рішення Сесії приймається, як правило, за сім років до відкриття відповідних Олімпійських ігор або на Сесії, на якій обирається відповідний організатор Олімпійських ігор, залежно від того, що відбудеться пізніше. 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 (27), і які в даний час включені в програму, а саме:

1. Всесвітня федерація водних видів спорту (АКВА);
2. Світова легка атлетика;
3. Всесвітня федерація академічного веслування (ФІСА);
4. Всесвітня федерація бадмінтону (БВФ);
5. Міжнародна федерація баскетболу (ФІБА);
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. Міжнародний союз сучасного п'ятиборства (УПІМ);
19. Всесвітня федерація регбі;
20. Всесвітня федерація тхеквондо (ВТ);
21. Міжнародна федерація тенісу (ІТФ);

22. Міжнародна федерація настільного тенісу (ІТТФ);
23. Міжнародна федерація стрілецького спорту (ІССФ);
24. Всесвітня федерація стрільби із лука (ВА);
25. Всесвітня федерація триатлону (ТРІ);
26. Всесвітня федерація вітрильного спорту (ВС);
27. Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ).

На 144-ій сесії МОК схвалено питання про включення боксу до програми Ігор 2028 р., у зв'язку із тимчасовим визнанням Всесвітньої федерації боксу (World Boxing) в якості міжнародної федерації в рамках Олімпійського руху.

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

Наприклад, до програми Ігор-2020 були включені:

- карате (Всесвітня федерація карате, WKF);
- скейтбордінг (Всесвітня федерація роликових видів спорту, World Skate);
- спортивне скелелазіння (Всесвітня федерація скелелазіння, IFSC);
- серфінг (Міжнародна асоціація серфінгу, ISA).

До програми Ігор-2024 був включений брейкінг (Всесвітня федерація танцювального спорту, WDSF).

До програми Ігор-2028 включені:

- флаг-футбол (Міжнародна федерація американського футболу, IFAF);
- сквош (Всесвітня федерація сквошу, WSF);
- бейсбол/софтбол (Всесвітня конфедерація бейсболу та софтболу, WBSC);
- лакрос (Всесвітня федерація лакросу, World Lacrosse);
- крикет (Міжнародна рада з крикету, ICC).

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 (ІХФ);
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.

Наприклад, до програми Ігор-2026 був включений скі-альпінізм (Міжнародна федерація гірськолижного спорту, ISMF).

20. Розкрити критерії для включення видів змагань в олімпійську програму.

Включення видів спорту та видів змагань в Олімпійську програму регламентується правилом 45 Олімпійської хартії (Olympic charter IOC, 2026).

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 Олімпійській хартії, Всесвітньому антидопінговому кодексу та Кодексу Олімпійського руху щодо запобігання маніпуляціям змаганнями, можуть бути включені в програму.

Програма видів змагань

Вид змагання – це конкретне змагання у виді спорту, яке завершується розподілом місць, врученням медалей і дипломів (табл. 1.7).

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.

Приклад. Затвердження програми видів спорту та видів змагань LA28:

– Програму видів спорту LA28 відбулося на 139-ї Сесії МОК 03-05.02.2022.

– Програму видів змагань LA28 відбулося на засіданні Виконавчого комітету МОК 09.04.2025

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 Правилем 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.

**Кількість видів змагань в олімпійській програмі
IV та V періодів (1980-2026 рр.)**

Рік	Місце проведення	К-сть видів змагань або комплектів нагород
Ігри Олімпіад		
1980	Москва, СРСР	203
1984	Лос-Анджелес, США	221
1988	Сеул, Республіка Корея	237
1992	Барселона, Іспанія	257
1996	Атланта, США	271
2000	Сідней, Австралія	300
2004	Афіни, Греція	301
2008	Пекін, Китай	302
2012	Лондон, Велика Британія	302
2016	Ріо-де-Жанейро, Бразилія	306
2020	Токіо, Японія	339
2024	Париж, Франція	317
2028	Лос-Анджелес, США	353
Зимові Олімпійські ігри		
1980	Лейк-Плесід, США	38
1984	Сараєво, Югославія	39
1988	Калгарі, Канада	46
1992	Альбервіль, Франція	57
1994	Ліллекхаммер, Норвегія	61
1998	Нагано, Японія	68
2002	Солт-Лейк-Сіті, США	78
2006	Турин, Італія	84
2010	Ванкувер, Канада	86
2014	Сочі, росія	98
2018	Пхенчхан, Республіка Корея	102
2022	Пекін, Китай	109
2026	Мілан і Кортіна-д'Ампеццо, Італія	116

3. Сесія МОК має право виключити з програми будь-який вид спорту в будь-який час на власний розсуд, зокрема (але не обмежуючись цим), якщо відповідна МФ, що керує таким видом спорту, не дотримується Олімпійської хартії, Всесвітнього антидопінгового кодексу, Кодексу Олімпійського руху щодо запобігання маніпуляціям змаганнями або рішення Виконавчого комітету МОК що застосовується до відповідної МФ, або якщо відповідна МФ діє таким чином, що може запламувати репутацію Олімпійського руху. Крім цього, можуть бути застосовані заходи і санкції, зазначенні в Правилі 59.

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.

Рекомендована література та інтернет-ресурси до розділу 1

1. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади. Навчальний посібник. Львів: «Ахіл», 2003. 128 с.
2. Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В. Загальна теорія професійного спорту як навчальна дисципліна. 2022. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/33575>
3. Бубка С.Н., Булатова М.М. Олімпійський рух в Україні: історія і сучасність. Київ. 2021. 304с.
4. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ. 2021. Кн.1. 640с.
5. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ. 2021. Кн.2. 672с.
6. Булатова М.М. Твій олімпійський путівник. Київ, 2017. 144 с.
7. Булатова М.М., Єрмолова В.М., Радченко Л.О., Кроль І.М., Єгупов М.В. Олімпійський спорт у таблицях. Частина І. Курс ІІІ. Київ, 2024. URL: <https://reposit.un-sport.edu.ua/handle/787878787/5213>
8. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ, 2019. 912 с.: іл.
9. Енциклопедія олімпійського спорту України / заг. ред. В.М. Платонова. Київ: Олімп. л-ра, 2005. 464 с.
10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>
11. Імас Є.В. Маркетинг у спорті: теорія та практика: монографія. Київ : НУФВСУ, 2016. 272 с.
12. Імас Є.В., Матвєєв С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К.: НУФВСУ, Олімп. л-ра, 2015. 184 с.
13. Кодекс олімпійського руху України про запобігання маніпулюванню змаганнями. URL: <https://noc-ukr.org/pages/dobrochesnist-sportu/kodeks-olimpiyskogo-ruhu-ukraini-pro-zapobigannya-manipulyuvannyu-zmagannyami>
14. Комісії НОК України. URL: <https://noc-ukr.org/about/structures/commissions/athletes/>
15. Куроченко І.П. Організація олімпійського руху в Україні. К.: Олімп. л-ра, 2014. 232 с. : іл.
16. Національний антидопінговий центр України. URL: <https://nadc.gov.ua/>
17. Олімпійська академія України. URL: <https://noc-ukr.org/pages/structures/academy>
18. Передерій А.В., Нерода Н.В. Лекція на тему «Адаптивний спорт як соціальне явище» з дисципліни «Загальна теорія адаптивного спорту». 2018. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14419>
19. Про внесення змін до Реєстру визнаних видів спорту в Україні: наказ Міністерства молоді та спорту України від 11.03.2015 № 639 (у редакції наказу Міністерства молоді та спорту України від 12.08.2024 № 5021)

20. Про пріоритетність зимових олімпійських видів спорту на 2022-2026 роки. URL: <https://mms.gov.ua/npas/pro-prioritetnist-zimovih-olimpijskih-vidiv-sportu-na-2022-2026-roki>
21. Про пріоритетність літніх олімпійських видів спорту на 2025-2028 роки. URL: <https://mms.gov.ua/npas/pro-priorytetnist-litnikh-olimpiiskykh-vydiv-sportu-na-20252028-roky>
22. Проєкти НОК України. URL: <https://noc-ukr.org/about/proekti/>
23. Статут Громадської організації «Національний олімпійський комітет України». Київ, 2019.
24. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / під ред. С.Н. Бубки, В.М. Платонова. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
25. Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях. Довідник. Харків: ХДАФК, 2024. 280 с.
26. Тарасевич О.А., Лавриненко М.О., Таран Л.М. Олімпійська освіта. Конспект лекцій для здобувачів III-го курсу навчання. Харків: ХДАФК, 2025. 214 с.
27. Томашевський В.В. Історія і тенденції розвитку програми сучасних Олімпійських ігор: автореф. дис. ... к.фіз.вих.: 24.00.01. Київ, 2002. 20 с.
28. Funding. URL: <https://olympics.com/ioc/funding>
29. International Olympic Committee announces new Policy on the Protection of the Female (Women's) Category in Olympic Sport. URL: <https://www.olympics.com/ioc/news/international-olympic-committee-announces-new-policy-on-the-protection-of-the-female-women-s-category-in-olympic-sport>
30. IOC commission. URL: <https://olympics.com/ioc/commissions>
31. IOC Executive Board suspends Russian Olympic Committee with immediate effect. URL: <https://olympics.com/ioc/news/ioc-executive-board-suspends-russian-olympic-committee-with-immediate-effect>
32. IOC Olympic Agenda 2020 Closing report. URL: <http://www.olympic.org>
33. IOC Olympic Agenda 2020. URL: <http://www.olympic.org>
34. IOC Olympic Agenda 2020+5. 15 Recommendations. URL: <http://www.olympic.org>
35. Olympic Charter IOC (03.02.2026). URL: <http://www.olympic.org>
36. Olympic Marketing Fact File 07.2025. URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/International-Olympic-Committee/IOC-Marketing-And-Broadcasting/IOC-Marketing-Fact-File.pdf>
37. Olympic Marketing Fact File 2024 Edition. URL: <https://olympics.com/ioc/licensing>
38. Platonov V.N., Guskov S.I. Olympic sports. Kiev. Olympic literature, 1997. 368 p.
39. Recognised Federations. URL: <https://www.olympics.com/ioc/recognised-international-federations>

40. The Approach to Olympic Host Elections . URL:
<https://olympics.com/ioc/becoming-an-olympic-games-host/the-process-to-elect-olympic-hosts>

41. The process to elect Olympic hosts. URL:
<https://olympics.com/ioc/becoming-an-olympic-games-host/the-process-to-elect-olympic-hosts>

42. Women in the Olympic Movement 2025. URL:
<https://olympics.com/ioc/documents/olympic-movement/factsheets-olympic-movement>

РОЗДІЛ 2

ЗАПИТАННЯ ТА 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 (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2022).

Професійний спорт – підприємницька діяльність у сфері спорту, організації відпочинку та розваг, продуктом якої є спортивне видовище (Бріскін Ю.А., 2022).

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

Спортсмен-професіонал – фізична особа, яка на підставі трудової угоди (контракту) з відповідним суб'єктом підприємницької діяльності систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях, що проводяться суб'єктами підприємницької діяльності з метою отримання прибутку (Бріскін Ю.А., 2022).

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 та джерела доходів спортсменів-професіоналів.

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. (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2023).

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

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 (Імас Є.В., 2016; Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2023):

- 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;
- 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 комфортність 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 – черлідінг; 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. 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 pp.). 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 статей – 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 (Імас Є.В., 2016). 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 якої 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, чий ім'я, на їхню думку, асоціюється 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 Suzuki I.

Мерчендайзинг – мистецтво торгувати, продавати свій товар. У професійному спорті 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 (Імас Є.В., 2016).

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.

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.

Джерела доходів спортсменів-професіоналів.

Доходи спортсменів-професіоналів складаються з джерел: зарплата за контрактом, премії, призи та інші заохочення, рекламні контракти (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2023).

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 агенту, 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 перстні 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 (2025) список найбільш високооплачуваних спортсменів за 2025 рік очолив португальський спортсмен, представник футболу Кріштіану Роналду. Загальний прибуток спортсмена склав 260 млн дол., з них зарплата за контрактом 200 млн дол., рекламні контракти – 60 млн дол.

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

(Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2023):

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

Основне призначення ліги (асоціації) – формує стратегію і тактику розвитку конкретного професійного виду спорту (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2023).

Основні управлінські функції ліги (асоціації):

- 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).
- Складання календаря змагань. Тривалість змагального сезону становить 6-8 місяців на рік. Більшість професійних ліг мають стабільні календарі проведення змагань.
- 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 (2025/2026). Грають 16 команд по 2 матчі за коловою системою, за сезон 30 ігор (15 – вдома, 15 – на виїзді).
- 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.
- 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».
- 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.
- Підтримка слабких професійних клубів з метою підвищення конкурентоспроможності. Для цього застосовується: перерозподіл гравців між клубами ліги та фінансова підтримка клубам-аутсайдерам.
- Укладання контрактів на продаж прав радіо- і телетрансляцій ігор. Професійні ліги укладають угоди з телекомпаніями від імені всіх професійних клубів.
- Укладення колективного договору з Асоціацією спортсменів-професіоналів та ін.

5. 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 (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2022).

Професійне спортивне об'єднання (ліга, асоціація, союз, федерація, рада тощо) – об'єднання суб'єктів підприємницької діяльності (юридичних та/або фізичних осіб) з метою досягнення економічних і соціальних результатів у сфері професійного спорту (Бріскін Ю.А., 2022).

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.

6. 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 (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2022).

Професійний спортивний клуб (команда) – юридична особа, суб'єкт підприємницької діяльності у сфері професійного спорту (Бріскін Ю.А., 2022).

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). Окрім них кожний клуб може утримувати певну кількість гравців у «факультативних списках» в нижчих лігах («фарм-клуби») (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2023). Цих гравців команди залучають до окремих ігор сезону.

Загальний чисельний склад команд від 70 до 100 осіб.

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.

7. Розкрити поняття «професійний контракт» та його зміст.

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 (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2023).

Стандартний контракт містить більше 20 пунктів. За основними параметрами типові контракти мало відрізняються один від іншого

Основні положення контрактів:

- 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):

- перебувати 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.

- 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 (Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В., 2023).

8. Розкрити поняття професійного спорту – «драфт» та його особливості. Організація і проведення драфту.

«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 (Линець М.М., 2018).

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

Суть «драфту» 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 драфту

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 драфту. 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.

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

Особливості відбору спортсменів в індивідуальних видах спорту

Автомобілісти «Формула-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» (Линець М.М., 2018).

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 (Линець М.М., 2018).

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 (Линець М.М., 2018).

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.

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 (Линець М.М., 2018).

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 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 (Линець М.М., 2018).

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 (2025). Всього до складу команди входить 88 осіб, із них 30 осіб складають гонщики.

– 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, настильних 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 (Линець М.М., 2018):

- 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 двобій. 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.

Рациональне 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, 2020, 2024 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.

10. 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 (Линець М.М., 2018).

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 2025 р. «Тур де Франс» проходила 05-27.07.2025 і складалася з 21 етапу. Гонщики подолали дистанцію 3302,0 км. (Франція, Іспанія). Переможець: Тадей Погачар (Словенія). У гонці стартувало 184 спортсменів, які склали 23 команди (Дідух О., 2025).

Бокс

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

(Линець М.М., 2018):

- 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 передують 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) (Линець М.М., 2018).

Особливості проведення:

- Складається з 17-22 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 2025 р. в календар 76 Чемпіонату світу з автогонок у класі «Формула-1» увійшли 24 Гран-прі. Приймали участь 23 пілота від 10 команд. Переможцем став –Ландо Норрис (Велика Британія), а в кубку конструкторів – команда McLaren (Формула-1, 2025).

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 (рис. 2.1): східна – 15 команд та західна – 15 команд. Конференції підрозділяються на дивізіони (Линець М.М., 2018).

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.

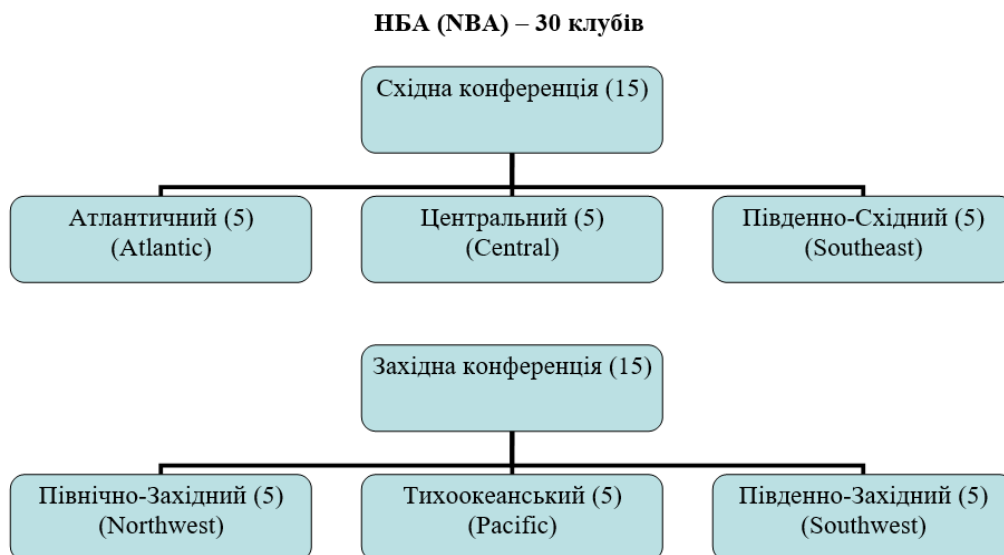


Рисунок 2.1 – Розподіл клубів НБА на конференції та дивізіони (сезон 2025/2026)

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 ($4 \times 4 = 16$ ігор);
- по 4 матчі проти кожної з 6 команд своєї конференції ($4 \times 6 = 24$ гри);
- по 3 матчі проти кожної з 4 команд, що залишилися, своєї конференції, враховуючи територіальну віддаленість ($3 \times 4 = 12$ ігор);
- по 2 матчі з кожної з 15 команд протилежної конференції ($2 \times 15 = 30$ 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 (Христина Хіменес, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, 2025).

Кубок НБА – кубок Ларрі О'Брайєна (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'Брайєна, який обіймав цю посаду з 1975 по 1983 роки.

Гравцям команди-переможця кубка НБА так само вручаються перстні з діамантами. Рекордсменом за їх кількістю є Білл Рассел – 11 перстнів, 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 збірній 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 Жіночій національній баскетбольній 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 (Линець М.М., 2018).

Національна хокейна ліга (НХЛ). Регулярний чемпіонат НХЛ починається в жовтні і закінчується в квітні. У сезоні 2025/2026 у складі ліги 32 клуби (рис. 2.2). Кожна з команд грає під час регулярного чемпіонату 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.) (Таран Л.М., Мішин М.В., 2021; Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024).

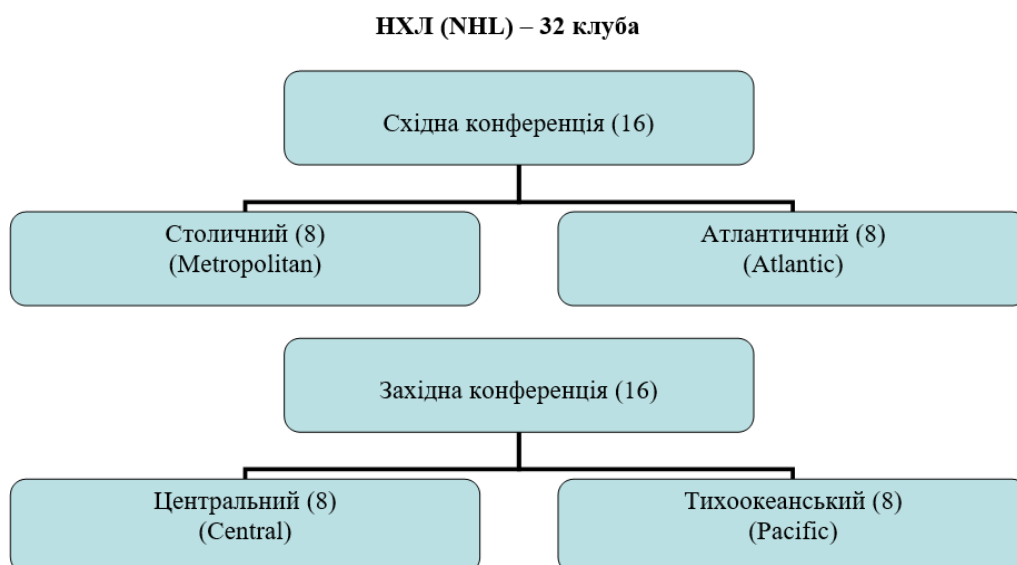


Рисунок 2.2 – Розподіл клубів НХЛ на конференції та дивізіони (сезон 2025/2026)

Головна бейсбольна ліга (ГБЛ). Регулярний чемпіонат ГБЛ починається в лютому і закінчується в жовтні. Це один з найбільш напружених календарів змагань в професійному спорті. Ліга об'єднує 30 професійних клубів (рис. 2.3). 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.

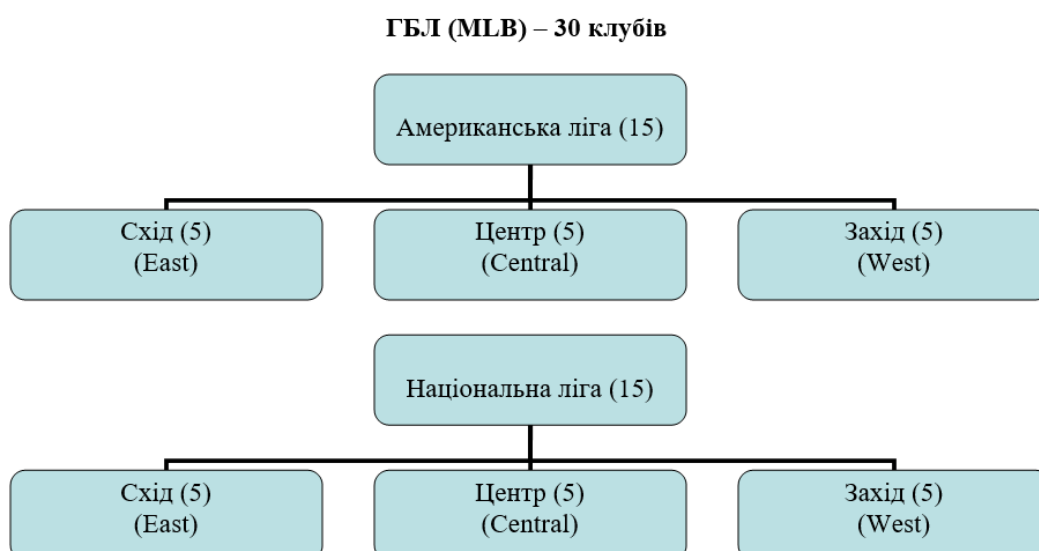


Рисунок 2.3 – Розподіл клубів ГБЛ на конференції та дивізіони (сезон 2025)

Національна футбольна ліга (НФЛ). Регулярний сезон НФЛ починається у вересні і закінчується в грудні. У складі ліги 32 професійних клуби (рис. 2.4).

НФЛ (NFL) – 32 клуби

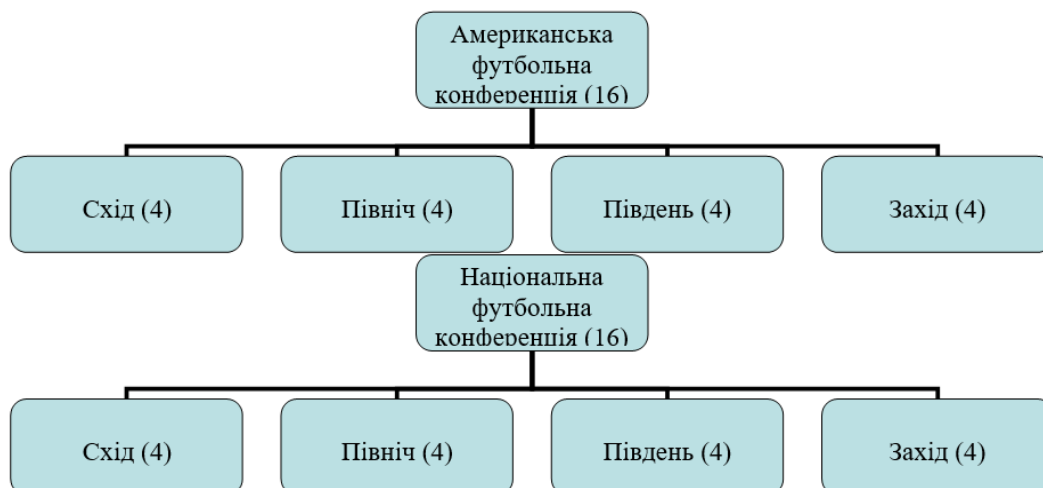


Рисунок 2.4 – Розподіл клубів НФЛ на конференції та дивізіони (сезон 2025/2026)

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 (Таран Л.М., Мішин М.В., 2021; Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024).

Рекомендована література та інтернет-ресурси до розділу 2

1. Аматорство і професіоналізм в спорті: лекція з дисципліни «Загальна теорія професійного спорту» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт VII-й с. (денна форма навчання), VIII-IX-й с. (заочна форма навчання) / уклад. Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 21 с.

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/34797>

2. Головна бейсбольна ліга. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Major_League_Baseball

3. Дідух Олег. Погачар виграв Тур де Франс-2025. URL: <https://champion.com.ua/ukr/velosport/viznachivsyia-peremozhec-tur-de-frans-2025-1044699/>

4. Економічні засади професійного спорту: лекція з дисципліни «Загальна теорія професійного спорту» для студентів за спеціальністю 017

Фізична культура і спорт VII-й с. (денна форма навчання), VIII-IX-й с. (заочна форма навчання) / уклад. Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 27 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/34802>

5. Загальна теорія професійного спорту як навчальна дисципліна: лекція з дисципліни «Загальна теорія професійного спорту» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт VII-й с. (денна форма навчання), VIII-IX-й с. (заочна форма навчання) / уклад. Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 19 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/33575>

6. Імас Є.В. Маркетинг у спорті: теорія та практика Монографія. Київ : НУФВСУ, 2016. 272 с.

7. Історія розвитку професійного спорту : лекція з дисципліни «Загальна теорія професійного спорту» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт VII-й с. (денна форма навчання), VIII-IX-й с. (заочна форма навчання) / уклад. Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 24 с.

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/34799>

8. Линець М.М. Особливості підготовки професійних спортсменів в індивідуальних та індивідуально-командних видах спорту: лекція з дисципліни «Професійний спорт» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Львів, 2018. 35 с.

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14286>

9. Линець М.М. Система змагань у професійних видах спорту : лекція з дисципліни «Професійний спорт» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Львів, 2018. 36 с.

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14279>

10. Линець М.М. Системи відбору новачків у професійному спорті: лекція з дисципліни «Професійний спорт» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Львів, 2018. 23 с.

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14285>

11. Національна баскетбольна асоціація. URL: <https://uk.wikipedia.org/>

12. Національна футбольна ліга. URL: <https://uk.wikipedia.org/>

13. Національна хокейна ліга. URL: <https://uk.wikipedia.org/>

14. Організаційно-правові засади професійного спорту : лекція з дисципліни «Загальна теорія професійного спорту» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт VII-й с. (денна форма навчання), VIII-IX-й с. (заочна форма навчання) / уклад. Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 46 с.

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/34801>

15. Професійний спорт як соціальне явище : лекція з дисципліни «Загальна теорія професійного спорту» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт VII-й с. (денна форма навчання), VIII-IX-й с. (заочна форма навчання) / уклад. Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 28 с.

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/34798>

16. Рекордні \$1,4 млрд на десятиох. Хто ще, крім Роналду і Ф'юрі, підкорив Олімп найбільш високооплачуваних спортсменів 2025 року? Рейтинг Forbes. URL: <https://forbes.ua/richest/krishtianu-ronaldu-tayson-fyuri-ta-lebron-dzheymz-10-naybilsh-visokooplachuvanikh-sportsmeniv-2025-roku-vid-forbes-usa-16052025-29811>

17. Системи змагань в ігрових командних видах професійного спорту Північної Америки та Європи. Від історії до сучасних викликів : монографія / Христина Хіменес, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 376 с.

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

19. Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях. Довідник. Харків: ХДАФК, 2024. 280 с.

20. Формування та розвиток професійного спорту : лекція з дисципліни «Загальна теорія професійного спорту» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт VII-й с. (денна форма навчання), VIII-IX-й с. (заочна форма навчання) / уклад. Бріскін Ю.А., Линець М.М., Нерода Н.В. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 60 с.

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/34800>

21. Формула-1. Залік 2025. URL: <https://formula1.com.ua/zalik-sezonu-2025/>

22. Astana Cycling Team. URL: <https://www.astana-qazaqstan.com/>

23. Raul Amoros. Which Professional Sports Leagues Make the Most Money? URL: [http:// https://howmuch.net/articles/sports-leagues-by-revenue](http://https://howmuch.net/articles/sports-leagues-by-revenue)

РОЗДІЛ 3

ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ

«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»

1. Надати загальну характеристику структури системи підготовки спортсменів.

Сучасна система підготовки спортсмена являє собою складне й багатofакторне явище. Вона охоплює цілі та завдання, засоби й методи, організаційні форми та матеріально-технічне забезпечення, що в своїй сукупності спрямовані на досягнення найвищих спортивних результатів. Це педагогічний процес підготовки, що формує готовність спортсмена до змагань (Мулик В.В., Камаєв О.І., 2017).

Система спортивної підготовки має специфічний зміст і форму організації, здійснює системний вплив на особистість, фізичний стан і здоров'я спортсмена. Вона спрямована на всебічне виховання: набуття спеціальних знань, умінь і навичок, розвиток фізичної працездатності, оволодіння технікою вправ та мистецтвом змагальної боротьби (Пітин М.П., 2015).

При загальному огляді педагогічних засобів та чинників, що використовуються для досягнення високих результатів, можна виділити три відносно самостійні підсистеми:

1. *Система тренувань.* Це центральна і найважливіша складова підготовки. Спортивне тренування виступає спеціалізованим педагогічним процесом, заснованим на використанні фізичних вправ для вдосконалення різних якостей і здібностей. Воно охоплює фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку, забезпечує гармонійний розвиток, формування спеціальних фізичних і психічних якостей, моральне та інтелектуальне виховання. У процесі тренувань відбуваються морфологічні та функціональні зміни в організмі спортсмена, що відображають його адаптаційні можливості.

2. *Система змагань.* Змагання є специфічною формою спортивної діяльності, яка визначає цілі та спрямованість підготовки. Вони виконують функцію контролю рівня тренуваності, виступають засобом вдосконалення майстерності та формування мотивації.

Система змагань має багаторівневу структуру – від світових і національних до регіональних і місцевих. Вона впливає на розвиток виду спорту, популяризацію, формування «спортивного характеру», витривалості та психічної стійкості. Участь у змаганнях сприяє мобілізації вольових зусиль і вихованню стійкості до екстремальних умов. Водночас окремі змагання (Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи) виступають підсумком багаторічної підготовки.

3. *Система чинників, які доповнюють тренування і змагання і оптимізують їх ефект.* Це комплекс засобів, що оптимізують ефект тренувань і змагань. До них належать загальний режим життя, спеціалізоване харчування, засоби відновлення (масаж, сауна, гідропроцедури), а також позатренувальні форми виховання і самовиховання спортсмена.

Особливе значення має організація добового режиму, врахування

біоритмів, фаз працездатності та вікових особливостей. Відновлення включає педагогічні засоби (раціональне співвідношення навантажень і відпочинку, індивідуалізація процесу), психологічні (створення сприятливого клімату, психорегуляція, релаксація) та медичні (харчування, вітамінізація, фізіотерапія).

Принципово важливим положенням є єдність тренування, змагань і відновлення. Лише їх органічне поєднання забезпечує ефективність системи та зростання спортивної майстерності. Відсутність цього взаємозв'язку стає серйозним бар'єром для досягнення високих результатів (Костюкевич В.М., 2014).

Таким чином, система підготовки спортсменів – це інтегрована структура, що складається з трьох взаємопов'язаних підсистем. Вона забезпечує гармонійний розвиток фізичних, технічних, тактичних, психологічних і моральних якостей спортсмена та функціонує як цілісний педагогічний процес, спрямований на досягнення спортивних вершин (Костюкевич В.М., 2016).

2. Розкрити загальну структуру спортивного тренування.

Спортивне тренування є самостійною та ключовою структурною одиницею процесу підготовки спортсменів. Воно реалізується через використання різноманітних засобів і методів, спрямованих на вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки. У ході тренування створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних і відновних процесів в організмі спортсмена, що забезпечує його поступове вдосконалення та зростання спортивної майстерності.

Структура тренування визначається низкою чинників: метою та завданнями заняття, закономірними коливаннями функціональної активності організму під час м'язової діяльності, величиною навантаження, особливостями підбору й поєднання вправ, режимом роботи та відпочинку (Платонов В.М., 2020).

Відповідно до закономірних змін функціонального стану організму спортсмена, тренування складається з трьох взаємопов'язаних частин (Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Градусов В.О., Мішин М.В., Масляк І.П., 2020):

1. Підготовча частина

- виконує організаційні заходи та забезпечує налаштування спортсмена на майбутню діяльність;
- чіткий початок заняття дисциплінує, концентрує увагу та формує передстартовий стан;
- розминка підвищує активність функціональних систем організму, сприяє оптимальній готовності до основної роботи.

2. Основна частина

- реалізує головні завдання тренування;

- спрямована на розвиток спеціальної фізичної та психологічної підготовленості, вдосконалення техніки й тактики;
- тривалість залежить від характеру вправ, методики їх застосування та величини навантаження;
- підбір і кількість вправ визначають спрямованість заняття та його інтенсивність.

3. *Заключна частина*

- забезпечує поступове зниження навантаження;
- сприяє приведенню організму до стану, близького до вихідного;
- створює умови для активного протікання відновних процесів після роботи.

Спортивні тренування розрізняють за кількома критеріями (Платонов В.М., 2020):

- *за педагогічною спрямованістю*: основні та додаткові;
- *за спрямованістю засобів і методів*: вибіркові та комплексні;
- *за величиною навантаження*: заняття з великим, значним, середнім і малим навантаженням;
- *за змістом конкретних завдань*: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні.

Таким чином, спортивне тренування є багатокomпонентним педагогічним процесом, що має чітку структуру, яка складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Воно виконує комплекс завдань, спрямованих на розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсмена, забезпечує адаптацію організму до навантажень та створює умови для ефективного відновлення.

3. Розкрити особливості застосування тренувальних занять вибіркової спрямованості.

У спортивній практиці широко використовуються заняття, що спрямовані на переважний розвиток окремих властивостей і здібностей, які визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів. Це можуть бути швидкісні та силові якості, анаеробна чи аеробна продуктивність, спеціальна витривалість. Окремі заняття можуть мати на меті вдосконалення технічних і тактичних дій, підвищення економічності роботи або ефективності використання функціональних можливостей організму в умовах змагальної діяльності (Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А., 2018).

У спортивній практиці виділяють три основні варіанти організації занять вибіркової спрямованості:

1. *Перший варіант*: заняття будуються на основі використання однакових, найбільш популярних засобів, причому програма таких занять залишається стабільною протягом певного етапу підготовки.

2. *Другий варіант*: програма зберігає загальну спрямованість, проте на різних етапах застосовуються різні методи та засоби, що дозволяє урізноманітнити тренувальний процес і уникнути швидкої адаптації організму.

3. *Третій варіант*: у кожному занятті використовується широкий комплекс односпрямованих засобів, які застосовуються в режимах кількох методів, що забезпечує багатогранний вплив на організм спортсмена та мобілізує різні функціональні системи.

Особливості побудови програм окремих занять не можуть не відбитися на ефективності тренувального процесу (Платонов В.М., 2020):

- заняття з різноманітними програмами забезпечують значно вищу працездатність спортсменів порівняно з одноманітними, так як створюють ширший спектр впливу на організм, активізуючи різні функції, що визначають прояв відповідних якостей;
- найбільший приріст тренуваності спостерігається при використанні занять вибіркової спрямованості з різноманітними програмами, побудованими на основі різних методів;
- найменш ефективним є тривале застосування одних і тих самих засобів, навіть якщо вони дієві, адже організм швидко адаптується, що призводить до уповільнення або припинення зростання тренуваності.

Використання різноманітних односпрямованих засобів не означає повного виключення занять з одноманітною програмою. Останні можуть бути доцільними у випадках, коли необхідно:

- вдосконалити здатність економічно виконувати задану роботу;
- підвищити психічну стійкість до тривалого виконання монотонної та напруженої діяльності;
- забезпечити розвиток спеціальної витривалості, особливо при проходженні довгих дистанцій.

Заняття вибіркової спрямованості є важливим інструментом у системі спортивної підготовки. Їх ефективність залежить від варіативності програм, поєднання методів і засобів, а також від правильного співвідношення одноманітних і різноманітних занять. Саме така організація дозволяє забезпечити стабільний прогрес і високий рівень спеціальної підготовленості спортсменів.

4. Розкрити особливості застосування тренувальних занять комплексної спрямованості.

У спортивній практиці широко застосовуються заняття комплексної спрямованості, які передбачають одночасний розвиток кількох якостей і здібностей спортсмена. Їхня методика побудови має два основні варіанти: з послідовним та паралельним вирішенням завдань (Кутек Т.Б., Вовченко І.І., 2022).

1. *Послідовне вирішення завдань*. Програма заняття ділиться на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад:

- у першій частині застосовуються засоби для розвитку швидкісних можливостей, у другій – для підвищення анаеробної витривалості, у третій – для розвитку аеробної продуктивності;

- у першій частині вирішуються завдання навчання новим технічним елементам, у другій – фізичної підготовки, у третій – робота над тактичним вдосконаленням.

2. *Паралельне вирішення завдань.* У межах одного заняття одночасно вирішуються завдання розвитку двох або більше сторін підготовленості. Наприклад:

- технічне й тактичне вдосконалення;
- фізична та психологічна підготовка.

При побудові занять із послідовним вирішенням завдань виникають два ключові питання:

1. Рациональна послідовність застосування засобів:

- нові рухові дії та складні тактичні схеми доцільно планувати на початку заняття, після розминки;
- реалізацію вже засвоєних техніко-тактичних дій у складних умовах змагальної боротьби варто проводити наприкінці заняття, коли спортсмен перебуває в стані втоми.

2. Оптимальне співвідношення обсягу засобів:

- на початку підготовчого періоду переважають засоби розвитку аеробної витривалості;
- у міру зростання тренуваності акцент зміщується на швидкісні можливості та спеціальну витривалість;
- якщо спринтерські вправи виконуються на початку заняття, їх обсяг може становити 20-30% загальної роботи; якщо наприкінці – не більше 5-10%.

При поєднанні засобів різної спрямованості в комплексних заняттях слід враховувати взаємодію вправ. Вона може мати:

- *позитивний ефект* – наступне навантаження посилює зрушення, викликані попереднім;
- *нейтральний ефект* – нове навантаження не змінює суттєво реакцій організму;
- *негативний ефект* – наступне навантаження зменшує ефект попереднього.

Особливою формою є заняття, що передбачають інтегральну підготовку – комплексне й паралельне вдосконалення всіх основних компонентів спортивної майстерності. Їхня доцільність пояснюється:

- великим сумарним обсягом роботи;
- широтою впливу на організм;
- можливістю одночасного розвитку різних сторін підготовленості;
- відповідністю вимогам ефективної змагальної діяльності.

Заняття комплексної спрямованості забезпечують багатогранний розвиток спортсмена, поєднуючи фізичні, технічні, тактичні та психологічні аспекти підготовки. Вони можуть будуватися як послідовно, так і паралельно, а їх ефективність залежить від правильної методики поєднання засобів, обсягу навантажень та врахування індивідуальних особливостей спортсмена.

5. Розкрити роль змагань в системі підготовки спортсменів.

Змагання в системі підготовки спортсменів виконують багатогранні функції. Вони є не лише засобом контролю за рівнем підготовленості та способом визначення переможця, а й одним із найважливіших засобів підвищення тренуваності та вдосконалення спортивної майстерності.

У ході змагальної діяльності проявляються професійні вміння спортсменів, їх інтелектуальні здібності, воля до перемоги, а також знання й досвід тренерів, рівень розвитку спортивної науки, технічне оснащення та застосування різних засобів підготовки. Саме змагання створюють педагогічні умови для формування мотивів спортивної діяльності, адже вони пов'язані з потребою у відповідному виді активності, з особистим позитивним досвідом, із усвідомленням значущості отриманих результатів (Пітин М.П., 2015).

Особливості безпосередньої підготовки до змагань і сама змагальна боротьба є потужним засобом мобілізації функціонального потенціалу організму спортсмена, стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психологічної стійкості до складних умов діяльності, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень. Тому змагання розглядаються як одна з найважливіших форм підготовки, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів високого класу.

Значення і місце змагань змінюються залежно 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 сучасному спорті можна виділити три основні підходи до організації змагальної діяльності (Платонов В.М., 2020):

1. *Перший підхід* – прагнення стартувати якомога частіше, домагаючись високих результатів у кожному змаганні.

- перевага: адаптація до умов змагань, стабільність результатів, тривале утримання високої готовності;
- недолік: надмірні нервово-психічні та фізичні навантаження, погіршення технічної підготовленості, зниження результатів у головних стартах.

2. *Другий підхід* – малоінтенсивна змагальна практика, концентрація на підготовці до головних змаганнях сезону.

- перевага: збереження ресурсів для ключових стартів;
- недолік: недостатній змагальний досвід, непередбачуваність ситуацій, стресові реакції, що можуть негативно вплинути на результат.

3. *Третій підхід* – велика, але строго диференційована змагальна діяльність, і вся система підготовки концентрується на необхідності досягнення високих результатів у головних змаганнях.

- перевага: дозволяє використовувати переваги і одночасно згладити недоліки перших двох підходів та вважається найбільш ефективним підходом.

При плануванні змагань протягом року необхідно враховувати єдність тренувальної та змагальної діяльності. Змагальні навантаження повинні гармонійно поєднуватися з динамікою тренувальних навантажень і утворювати єдине ціле.

Кожне змагання має відповідати завданням конкретного етапу підготовки, рівню готовності спортсмена та його здатності реалізувати поставлені цілі. Всі старті річного циклу повинні бути підпорядковані головній меті – досягненню піку функціональних, техніко-тактичних і психологічних можливостей у головних змаганнях сезону.

Змагання є універсальним механізмом управління спортивною майстерністю. Вони виконують функції контролю, розвитку, виховання та вдосконалення, забезпечують інтегративний прояв різних сторін підготовленості й формують готовність спортсмена до максимальної реалізації своїх можливостей у головних стартах.

6. Охарактеризувати основні спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів.

Об'єктивні закономірності соціального, медико-біологічного та спортивно-педагогічного характеру, що визначають ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності, дозволили сформулювати спеціальні принципи підготовки спортсменів. Вони є теоретичними узагальненнями, які лежать в основі методичних рекомендацій та раціональної організації спільної роботи тренера і спортсмена.

Розвиток науково-методичних основ, організаційні зміни в спорті вищих досягнень та досвід передової практики зумовлюють постійне вдосконалення цих принципів – як уточнення вже існуючих, так і розробку нових. До найважливіших, перевірених багаторічною практикою, належать (Платонов В.М., 2020):

1. *Принцип «Спрямованість до вищих досягнень».* Спорт за своєю природою орієнтований на перемогу та рекорди. Тому тренувальний процес будується на використанні найбільш ефективних засобів і методів, постійній інтенсифікації навантажень та вдосконаленні умов змагальної діяльності. Цей принцип зумовлює також розвиток спортивного інвентарю, обладнання та правил змагань.

2. *Принцип «Поглиблена спеціалізація».* У теперішній час неможливо досягти однаково високих результатів у різних видах спорту чи навіть у різних дисциплінах одного виду. Тому цей принцип передбачає концентрацію сил і часу в певному виді спорту або вузької спеціалізації виду спорту, та має враховувати індивідуальні особливості спортсмена, дозволяючи максимально реалізувати його обдарованість.

3. *Принцип «Єдність загальної (фундаментальної, базової) і спеціальної підготовки».* Високий рівень техніко-тактичної, фізичної та психологічної

готовності неможливий без поєднання загальної (базової) та спеціальної підготовки. Загально-підготовчі вправи створюють фундамент для ефективної спеціалізації, а їх взаємозв'язок формує цілісний процес спортивного вдосконалення.

4. *Принцип «Безперервність тренувального процесу».* Регулярні тренувальні впливи протягом тривалого часу забезпечують кумулятивний ефект, що призводить до адаптаційних змін і зростання функціональних можливостей. Взаємодія термінових, поточних і кумулятивних ефектів формує основу безперервності тренування.

5. *Принцип «Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень».* Прогрес спортивних досягнень можливий лише за умови поступового, але постійного зростання навантажень. Кожен новий етап вимагає виконання завдань, близьких до межі функціональних можливостей спортсмена, що стимулює адаптаційні процеси.

6. *Принцип «Хвилеподібність навантажень».* Зміна навантажень за величиною та спрямованістю в різних циклах тренування є принципом періодизації спортивного тренування, що забезпечує баланс між стомленням, відновленням і розвитку відставленого тренувального ефекту, раціональної наступності в розвитку рухових якостей і становленні різних сторін підготовленості спортсмена, забезпечення балансу між тренувальними навантаженнями і чинниками, що забезпечують ефективне відновлення й протікання адаптаційних реакцій, профілактику перевтоми й перетренованості тощо. Хвилеподібність проявляється на рівні занять, мікроциклів, мезоциклів і річних макроциклів.

7. *Принцип «Варіативність навантажень».* Використання різних засобів і методів дозволяє уникнути монотонності, забезпечує багатогранний вплив на організм і сприяє розвитку різних сторін підготовленості.

8. *Принцип «Циклічність процесу підготовки».* Тренувальний процес будується у вигляді циклів (мікро-, мезо-, макроциклів), що забезпечують послідовність і наступність розвитку якостей та формування готовності до головних стартів.

9. *Принцип «Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості».* Зміст і спрямованість тренувань повинні відповідати вимогам змагальної діяльності. Лише органічний взаємозв'язок між ними забезпечує ефективну реалізацію підготовленості в змаганнях.

Спеціальні принципи спортивної підготовки є фундаментом для побудови тренувального процесу. Вони відображають закономірності розвитку організму спортсмена, формування його майстерності та забезпечують досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

7. Охарактеризувати основні загальнодидактичні принципи в системі підготовки спортсменів.

У сучасній спортивній підготовці широко застосовуються загальнодидактичні принципи, що мають універсальне значення для організації навчально-тренувального процесу (Платонов В.М., 2020). Вони забезпечують

ефективність засвоєння знань, формування умінь і навичок, розвиток особистісних якостей спортсмена.

Принцип доступності. Реалізується через організацію навчання відповідно до рівня підготовленості, вікових та індивідуальних особливостей спортсменів. Класичні правила «від простого до складного», «від відомого до невідомого» доповнюються з урахуванням здатності спортсмена до засвоєння нового матеріалу. Важливо поєднувати доступність із складністю, яка мобілізує пізнавальні здібності.

Принцип свідомості й активності. Передбачає розвиток інтересу до знань і потреби в їх засвоєнні. Реалізація забезпечується чітким розумінням цілей і завдань, усвідомленням значення засобів, які використовуються, логічним зв'язком нового матеріалу з раніше засвоєним, розвитком творчого мислення й самостійності.

Принцип наочності. Спирається на реальні уявлення спортсменів про предмет навчання. Використовується демонстрація схем, моделей, прикладів, що полегшують сприйняття й запам'ятовування. Абстрактні положення підкріплюються конкретними фактами та концентрацією уваги на головному.

Принцип систематичності та послідовності. Забезпечує поступове й логічне засвоєння знань. Матеріал поділяється на завершені частини, кожна з яких вивчається у взаємозв'язку з іншими, поєднується з повторенням, узагальненням та систематизацією.

Принцип міцності. Вимагає ґрунтовного осмислення й закріплення знань, умінь і навичок. Реалізується через активність спортсменів, логічний взаємозв'язок матеріалу, уникнення перевантаження та монотонності, практичне застосування засвоєного.

Принцип доцільності й практичності. Навчання повинно бути цілеспрямованим, відповідати як ближнім, так і віддаленим завданням підготовки. Всі методичні й програмні елементи мають узгоджуватися з цілями.

Принцип готовності. Вимагає відповідної готовності як від тренера (професійні знання, навички), так і від спортсмена (психологічна та фізична готовність до навчання).

Принцип керованості та підконтрольності. Навчання має бути системним, із розвиненими зворотними зв'язками між тренером і спортсменом. Необхідним компонентом є поточний контроль.

Принцип позитивної мотивації. Ефективне навчання неможливе без психологічного стимулу. Мотивація забезпечує активність і наполегливість у засвоєнні складних вправ.

Принцип систематичності. Ефективне засвоєння нового матеріалу можливе лише за умови систематичної, упорядкованої роботи з раціональним чергуванням праці та відпочинку. Це дозволяє узгодити процес підготовки з закономірностями адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип смислової і перцептивної «наочності». Підкреслює важливість не лише зорового образу руху, а й цілісного концептуального образу, що включає сенсомоторну інформацію. Такий підхід забезпечує глибше розуміння

та закріплення рухових навичок у процесі навчання.

Принцип плановірності й поступовості. Навчання складним вправам повинно слідувати певній стратегії, яка враховує ступінь готовності спортсмена.

Принцип динамізму й прогресування. Процес навчання має постійно рухатися вперед, уникати застою. Це потребує своєчасної зміни методів і засобів, відповідності їх поточним завданням.

Принцип функціональної надмірності й надійності. Передбачає створення запасу рухових ресурсів, що забезпечують гнучкість і надійність рухових дій навіть у стані стомлення чи під впливом зовнішніх факторів.

Принцип міцності й пластичності. Рухові навички повинні бути достатньо міцними, але водночас пластичними, здатними до корекції й розвитку. Варіативне тренування допомагає уникнути надмірної автоматизації.

Принцип доступності й стимулювальних труднощів. Матеріал має бути оптимально складним: достатньо легким для засвоєння, але водночас таким, що стимулює мобілізацію інтелектуальних і фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Взаємодія в групі сприяє обміну інформацією, технічній взаємодопомозі, використанню групових методів. Атмосфера суперництва підвищує працездатність і мотивацію.

Принцип формально-евристичної єдності. Навчання має поєднувати традиції й новаторство. Важливий баланс між консерватизмом і радикалізмом, що забезпечує розвиток без втрати основ.

Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності. Методика навчання рухам повинна ґрунтуватися на наукових даних, але водночас враховувати інтуїтивний досвід тренера й спортсмена. Надмірний догматизм може бути менш ефективним, ніж гнучке інтуїтивне керування.

Загальнодидактичні принципи є універсальними орієнтирами, що забезпечують ефективність навчально-тренувального процесу. Вони формують основу для розвитку знань, умінь і навичок, сприяють гармонійному поєднанню науково обґрунтованих методів і практичного досвіду, забезпечують цілісність і результативність системи підготовки спортсменів.

8. Розкрити роль позатренувальних та позазмагальних чинників в системі підготовки спортсменів.

Позатренувальні та позазмагальні чинники відіграють важливу роль у забезпеченні ефективності спортивної підготовки, оскільки створюють умови для реалізації потенціалу спортсменів.

Узагальнення спеціальної літератури, вивчення передового світового досвіду, опитування провідних фахівців дозволяють виділити в зовнішньому середовищі чинники опосередкованого і прямого впливу, що впливають на ефективність процесу підготовки в сучасному спорті вищих досягнень (Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024) (табл. 3.1).

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

Чинники опосередкованого 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. Розвиток економіки	3. Рівень підготовки спортивних кадрів

Окрім цього, позатренувальні та позазмагальні чинники можна поділити на:

- чинники опосередкованого впливу (загальні та спеціальні);
- чинники прямого впливу (базові, пов'язані з тренувальною чи змагальною діяльністю).

Загальні чинники опосередкованого впливу:

- соціально-політична стабільність, консолідація суспільства, рівень національної самосвідомості;
- економічний розвиток, рівень життя населення, стан охорони здоров'я;
- урбанізація, чисельність і структура населення;
- ставлення державних керівників та суспільства до спорту;

Ці чинники формують основу для розвитку спорту вищих досягнень, визначають доступність ресурсів, фінансування та підтримку спортсменів.

Спеціальні чинники опосередкованого впливу:

- історичні традиції та спортивні досягнення країни;
- законодавство в сфері спорту, організаційно-управлінські моделі;
- місце фізичного виховання в системі освіти;
- інфраструктура дитячо-юнацького та професійного спорту;
- підготовка фахівців, розвиток спортивної науки;
- проведення міжнародних змагань, висвітлення спорту в ЗМІ.

Вони визначають рівень відповідності спортивної галузі сучасним вимогам і сприяють формуванню позитивного іміджу спорту.

Базові чинники прямого впливу:

- організаційне та нормативне забезпечення підготовки;
- стан спортивних споруд, сучасне обладнання, тренувальні центри;
- структурування спортивної кар'єри, умови переходу між етапами;
- соціальні умови життя, мікроклімат у команді, підтримка оточення;
- медичне, науково-методичне та фінансове забезпечення;
- наявність змагань, моральні й матеріальні стимули.

Вони безпосередньо впливають на якість тренувального процесу та мотивацію спортсменів.

Чинники прямого впливу, пов'язані зі змагальною діяльністю:

- місце проведення змагань, кліматичні умови, стан споруд;
- проживання, харчування, умови відпочинку й відновлення;
- транспортне забезпечення, профілактика травм і захворювань;
- взаємини з тренерами, командою, керівниками;
- інформаційний фон (ЗМІ, увага журналістів).

Ігнорування цих чинників здатне негативно позначитися на настрої, самопочутті, працездатності, мотивації та, зрештою, на спортивному результаті. В умовах гострої конкуренції сучасного спорту навіть один несприятливий чинник може стати причиною не лише невдачі в конкретному старті, а й краху всієї кар'єри, адже для багатьох спортсменів участь у змаганнях найвищого рівня, зокрема Олімпійських іграх, є унікальною можливістю. Тому діяльність спортсмена та тренера повинна враховувати ці чинники, мінімізувати їхній можливий негативний вплив і створювати максимально сприятливі умови для підготовки та виступів.

Сучасна система спорту вищих досягнень характеризується постійним зростанням значущості позатренувальних і позазмагальних факторів, що потребує їхнього глибокого аналізу, систематизації та науково-організаційного забезпечення. Саме вони визначають ефективність процесу підготовки, стійкість спортсмена до зовнішніх викликів і його здатність реалізувати потенціал на світовій та олімпійській арені.

Позатренувальні та позазмагальні чинники створюють соціально-економічне, організаційне й психологічне середовище, в якому формується спортивна майстерність. Їх комплексний вплив визначає можливості реалізації потенціалу спортсмена, ефективність тренувального процесу та результативність змагальної діяльності.

9. Розкрити загальні положення побудови підготовки спортсменів протягом року.

Структура річної підготовки спортсменів визначається головним завданням конкретного етапу багаторічного вдосконалення. Періодизація річної підготовки є творчим процесом, що дозволяє варіювати тривалість тренувань різної спрямованості, використовувати різноманітні засоби й методи, змінювати навантаження та враховувати індивідуальні особливості спортсменів і календар змагань, не порушуючи основних закономірностей побудови тренувального процесу (Платонов В.М., 2020).

В основу раціональної періодизації покладено послідовно-паралельний розвиток різних сторін підготовленості шляхом варіювання структури й змісту макро-, мезо- та мікроциклів. Важливим є оптимальне співвідношення між обсягом засобів, спрямованих на розвиток окремих якостей, і всіма іншими компонентами підготовки. Недостатній обсяг не буде стимулювати потрібних адаптаційних реакцій, а надмірний може призвести до переадаптації та дисбалансу.

У річній структурі застосовують одноциклову, двоциклову та трициклову

моделі. Кожен макроцикл включає три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. При дво- і трицикловій побудові можливі варіанти «здвоєного» та «строєного» циклів, коли перехідні періоди не плануються, а змагальний етап одного макроциклу переходить у підготовчий період наступного (рис. 3.1).

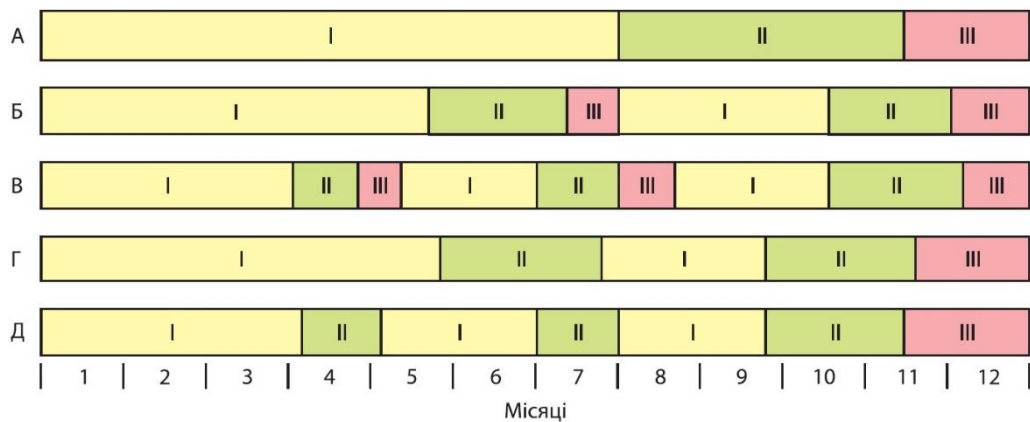


Рисунок 3.1. Варіанти періодизації спортивного тренування протягом року і макроциклу:

А – одноциклове планування; Б – двоциклове планування; В – трициклове планування; Г – «здвоєний» цикл; Д – «строєний» цикл; І – підготовчий період; ІІ – змагальний період; ІІІ – перехідний період

Не можна сказати, яка з моделей підготовки протягом року є більш прогресивною. Якщо при побудові тренувального процесу враховуються специфіка виду спорту, особливості етапу багаторічної підготовки, індивідуальні можливості спортсмена, вимоги календаря змагань, то будь-яка з цих моделей може виявитися ефективною. Специфіка окремих видів спорту пов'язана з істотною корекцією представлених моделей.

При багатocyкловій 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 трицикловому плануванні:

- перший макроцикл має базовий характер і включає виступи у менш відповідальних змаганнях;
- другий макроцикл більш специфічний, орієнтований на підготовку до важливих стартів;
- третій макроцикл кульмінаційний, з максимальними навантаженнями та заходами для відновлення перед головними змаганнями року.

Таким чином, незалежно від моделі, річна підготовка повинна враховувати специфіку виду спорту, етап багаторічного вдосконалення, індивідуальні можливості спортсмена та календар змагань. Усі макроцикли взаємопов'язані: кожен спирається на результати попереднього й визначає зміст наступного, формуючи цілісну систему річної та багаторічної підготовки.

10. Розкрити чинники, що визначають структуру річної підготовки спортсменів.

У побудові тренувального процесу протягом року в структурі макроциклу чітко простежуються відносно самостійні й водночас тісно взаємопов'язані елементи: періоди, етапи, мезоцикли, мікроцикли. Вони мають різні завдання та зміст, що визначаються специфікою виду спорту, етапом багаторічної підготовки, кваліфікацією й індивідуальними особливостями спортсменів, календарем змагань та вимогами головних стартів (Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А., 2018).

Тривалість періодів і етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різних чинників:

- *специфіка виду спорту* – структура змагальної діяльності та підготовленості, система змагань;
- *етап багаторічної підготовки* – закономірності розвитку якостей і здібностей, що забезпечують спортивні досягнення;
- *індивідуальні особливості спортсменів* – морфофункціональні характеристики, адаптаційні ресурси, досвід попередніх макроциклів, індивідуальний календар змагань;
- *організаційні та зовнішні умови* – форма підготовки (централізована чи місцева), кліматичні умови, матеріально-технічне забезпечення, відновлювальні засоби, харчування.

Усі ці чинники визначають спрямованість і зміст тренувального процесу, структуру макроциклів, періодів, етапів, мезо- та мікроциклів. Розподіл на періоди й етапи допомагає планувати тренування, узгоджувати завдання та час, підвищуючи ефективність підготовки (Платонов В.М., 2020).

Таким чином, річна підготовка будується як система взаємопов'язаних структурних елементів, тривалість і зміст яких визначаються видом спорту, рівнем кваліфікації та індивідуальними можливостями спортсмена. Наприклад: 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.

11. Охарактеризувати загальну структуру багаторічної підготовки спортсменів (за В.М. Платоновим).

Процес багаторічної підготовки спортсменів у сучасному спорті поділяють на дві тривалі стадії, кожна з яких має свої критерії ефективності та організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Перша стадія охоплює період від початку занять до виходу на рівень найвищих досягнень та поділяється на чотири етапи:

- *етап початкової підготовки;*
- *етап попередньої базової підготовки;*
- *етап спеціалізованої базової підготовки;*

- *етап підготовки до найвищих досягнень.*

Критеріями ефективності підготовки спортсменів на першій стадії є дотримання закономірностей становлення найвищої спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень найвищих досягнень у нижній границі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони.

Тривалість першої стадії досить стабільна і в різних видах спорту становить від 6-7 до 9-10 років у жінок і від 7-8 до 10-11 років у чоловіків. Зменшення тривалості підготовки в цій стадії, зазвичай не більш ніж на 1-2 роки, як правило, обумовлене індивідуальними темпами вікового розвитку спортсменів, їх явною обдарованістю до занять конкретним видом спорту, високою реактивністю функціональних систем, їх підвищеною здатністю до адаптаційних перебудов і, зрозуміло, методикою тренування. Збільшення тривалості тренування в цій стадії, яке може досягати 2-3 і більше років, зазвичай пов'язане з раннім початком занять спортом і великою тривалістю етапів початкової і попередньої базової підготовки, сповільненням процесу вікового розвитку, невисоким темпом протікання адаптаційних перебудов як реакції на застосовувані тренувальні та змагальні навантаження, а також специфікою окремих видів спорту.

Друга стадія охоплює період від рівня найвищих досягнень до завершення кар'єри в якій виділяють три етапи:

- *етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;*
- *етап збереження досягнень;*
- *етап поступового зниження результатів.*

Критеріями ефективності підготовки спортсменів на другій стадії є інтенсивна та успішна змагальна діяльність, здатність поєднувати участь у великій кількості стартів із раціональною підготовкою, збереження високих результатів протягом тривалого часу.

Тривалість другої стадії багаторічної підготовки може коливатися у виключно широкому діапазоні – від 2-3 до 15-20 і більше років, що залежить від великої кількості різних чинників спортивно-педагогічного, психологічного, медичного і соціального порядку.

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.

Чинники, що визначають тривалість і структуру багаторічної підготовки:

- індивідуальні та статеві особливості, темпи біологічного дозрівання;
- вік початку занять і спеціального тренування;
- структура змагальної діяльності та підготовленості;
- закономірності формування спортивної майстерності й адаптаційних процесів;

• зміст тренувального процесу, динаміка навантажень, застосування додаткових чинників (харчування, відновлення, обладнання).

Таким чином, багаторічна підготовка спортсменів є складним і тривалим процесом, що включає дві стадії з чіткими етапами, критеріями ефективності та залежністю від широкого спектра індивідуальних, соціальних і організаційних чинників.

12. Охарактеризувати етап початкової підготовки спортсменів (за В.М. Платоновим).

Етап початкової підготовки є першим у багаторічній системі спортивного вдосконалення і має свої специфічні завдання та особливості.

Основними завданнями етапу є:

- зміцнення здоров'я дітей;
- різнобічна фізична підготовка;
- усунення недоліків фізичного розвитку;
- навчання техніки обраного виду спорту та допоміжних вправ.

Підготовка юних спортсменів повинна бути різноманітною, з використанням матеріалу різних видів спорту, рухливих ігор та ігрового методу. Тренування має носити емоційний, розважальний і пізнавальний характер, супроводжуватися позитивними емоціями та заохоченням з боку тренера і батьків.

Важливо уникати одноманітної тривалої роботи, що викликає перевтому та ризик перетренованості. Навантаження повинні бути помірними, з акцентом на різнобічність і розвиток координаційних здібностей.

На цьому етапі закладається широка технічна база: освоюється комплекс різноманітних рухових дій без прагнення до стабілізації техніки чи формування стійких навичок. Це створює основу для подальшого вдосконалення.

Основна орієнтація – на різноманітні вправи технічної та координаційної спрямованості. Спеціалізовані комплекси для розвитку окремих якостей займають лише 10-15% часу занять.

Особливості організації занять:

- частота: 2-3 рази на тиждень;
- тривалість: до 60 хвилин;
- річний обсяг: 100-200 годин (залежно від віку початку занять);
- заняття повинні органічно поєднуватися з заняттями фізичною культурою в школі та мати переважно ігровий характер.

Змагання на цьому етапі мають бути емоційними й різноманітними, спрямованими на контроль якості підготовки та розвиток інтересу до

спортивної діяльності. Вони не повинні орієнтуватися на високі результати, а мають формувати прагнення до змагальності. Особливу увагу слід звернути на виключення негативного тиску на юних спортсменів з боку дорослих.

Таким чином, етап початкової підготовки створює фундамент для подальшого спортивного вдосконалення, забезпечує різнобічний розвиток і позитивне ставлення дітей до занять спортом.

13. Охарактеризувати етап попередньої базової підготовки спортсменів (за В.М. Платоновим).

Етап попередньої базової підготовки є другим у багаторічній системі спортивного вдосконалення і має вирішальне значення для формування фундаменту майбутньої спеціалізації.

Основними завданнями етапу є:

- різнобічний розвиток фізичних можливостей організму;
- зміцнення здоров'я юних спортсменів;
- усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- створення рухового потенціалу через освоєння різноманітних навичок, у тому числі специфічних для майбутньої спеціалізації;
- формування стійкого інтересу до багаторічного спортивного вдосконалення.

Тренування на етапі попередньої базової підготовки повинно відзначатися винятковою різноманітністю засобів і методів. Це забезпечує:

- створення міцної бази для подальшої спеціалізації, особливо у сфері нервово-м'язової координації та м'язової пам'яті;
- профілактику перевтоми, перенапруження, перетренованості та травм.

Надмірне збільшення обсягу спеціальних вправ чи прагнення до швидкого виконання нормативів у підлітковому віці може дати короточасний результат, але негативно позначається на становленні майстерності в майбутньому.

Технічне вдосконалення має бути різноманітним, без формування жорстких навичок та відповідати рівню розвитку фізичних якостей. Недопустиме форсування силової підготовки для освоєння техніки з високим силовим компонентом. На цьому етапі вже більше уваги приділяється матеріалу обраного виду спорту, але зберігається різнобічність підготовки. Особливий акцент робиться на розвиток швидкісних здібностей, координації та гнучкості.

Етап попередньої базової підготовки охоплює пубертатний період, коли швидкі зміни розмірів тіла ускладнюють координацію та технічне вдосконалення. Це не повинно знижувати увагу до розвитку цих якостей, навпаки – адаптація до змін стимулює розширення м'язової пам'яті та пристосувальних реакцій.

На цьому етапі вже планується регулярна участь у змаганнях, але їхня мета – не високі результати, а:

- формування бажання змагатися;

- розвиток звички порівнювати власні досягнення з іншими;
- контроль якості підготовки.

Змагання повинні мати різноманітний і контрольний-підготовчий характер. Діти, які до завершення пубертату брали участь у кількох видах спорту, надалі мають більше шансів досягти високих результатів, ніж ті, хто обмежився лише одним видом.

Таким чином, етап попередньої базової підготовки формує міцний фундамент для подальшої спеціалізації, забезпечує гармонійний розвиток фізичних і технічних якостей та виховує інтерес до багаторічного спортивного вдосконалення.

14. Охарактеризувати етап спеціалізованої базової підготовки спортсменів (за В.М. Платоновим).

Етап спеціалізованої базової підготовки є важливим рубежем у багаторічному процесі спортивного вдосконалення. Він розпочинається наприкінці пубертатного періоду, коли організм юних спортсменів уже пройшов фазу інтенсивних вікових змін і готовий до більш цілеспрямованих та спеціалізованих навантажень. Для дівчат цей етап зазвичай починається після 13-14 років, для хлопців – після 14-15 років. Якщо ж діти розпочали заняття спортом пізніше, у 11-12 років, то початок спеціалізованої базової підготовки відсувається на 2-3 роки.

На етапі спеціалізованої базової відбувається поступовий перехід від переважно загальної та допоміжної підготовки до більш спеціалізованої. Формується орієнтація на конкретний вид змагальної діяльності, закладаються основи індивідуальної моделі змагальної практики. Зростає роль силових вправ, у тому числі тих, що сприяють розвитку м'язової маси та енергетичних систем організму. Технічна підготовка набуває більшої стабільності: рухові навички починають закріплюватися відповідно до антропометричних характеристик спортсмена та вимог обраного виду спорту.

На початку етапу провідне місце займає загальна фізична підготовка, використання вправ із суміжних видів спорту, що розширює руховий досвід. У другій половині етапу тренування стає більш спеціалізованим, визначається майбутня спортивна спеціалізація. Важливо, що навіть у цей період не допускається вузька спеціалізація чи форсована підготовка, адже вони можуть призвести до травм, перетренованості та серйозних проблем зі здоров'ям.

Особливу увагу приділяють систематичній роботі над технікою. Завершення пубертатного періоду супроводжується значними змінами зросту й маси тіла, що потребує перебудови рухових дій. Тому планується великий обсяг різноманітних спеціально-підготовчих вправ, які допомагають узгодити техніку з новими антропометричними параметрами та забезпечують її ефективне вдосконалення.

У практиці тренування часто застосовуються великі обсяги роботи з відносно невисокою інтенсивністю, що дозволяє створити потужну аеробну базу. Вона стає фундаментом для подальшої спеціальної роботи, підвищує здатність переносити навантаження та швидко відновлюватися.

Змагальна діяльність на цьому етапі має бути обмеженою й носити контрольно-підготовчий характер, без надмірної концентрації на результатах.

Таким чином, етап спеціалізованої базової підготовки є перехідним від загальної багатопланової роботи до більш спеціалізованого тренування. Він створює необхідні передумови для подальшої напруженої підготовки та досягнення найвищих результатів, формуючи міцний фундамент спортивної майстерності.

15. Надати характеристику тренувального навантаження і його вплив на підготовку спортсменів.

Поняття «навантаження» в спорті відображає фізіологічну міру впливу спеціалізованої м'язової роботи на організм, що проявляється у вигляді функціональних реакцій різної глибини та тривалості (Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024). Під тренувальним навантаженням розуміють кількісну міру виконаної роботи (Коспокевич В.М., 2014).

Прийнято розрізняти такі поняття:

- «зовнішнє навантаження» – кількість виконаної роботи;
- «внутрішнє навантаження» – вплив навантаження на організм;
- «психологічне навантаження» – психологічне сприйняття навантаження спортсменом.

Результат впливу навантаження виражається в його тренувальному ефекті (ТЕ), який оцінюється перш за все за величиною зміни стану спортсмена.

У практиці спорту виділяють:

- *терміновий ТЕ* – це поточна реакція організму на фізичне навантаження;
- *відставлений ТЕ* – це зміна стану організму, що спостерігається після тренувального процесу;
- *кумулятивний ТЕ* – результат послідовного підсумовування організмом всіх ТЕ, створюваних в ході тренувального процесу.

Щоб з безлічі можливих варіантів тренувального навантаження обрати 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 (табл. 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 в часі 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:

- *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;
- *тренувальний потенціал навантаження* – це сила впливу навантаження на стан спортсмена.

Слід зазначити, що чим вище тренувальний потенціал навантаження по відношенню до поточного стану спортсмена, тим вище ймовірність підвищення рівня спеціальної працездатності спортсмена. Але з ростом рівня спеціальної працездатності тренувальний потенціал застосовуваних засобів знижується, тому важливо постійно його підтримувати за рахунок введення в тренування більш ефективних засобів. У зв'язку з цим, правильно оцінити тренувальний потенціал обраного навантаження і тим самим забезпечити той його тренувальний ефект, який об'єктивно необхідний на конкретному етапі підготовки є однією з головних вимог до планування тренування.

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 роботи (Костюкевич В.М., 2014).

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.

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.

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.

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.

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. За цією межею навантаження вже не має розвиваючого ефекту і тягне непотрібні витрати часу і енергії спортсмена.

Організація тренувального навантаження означає таке його впорядкування в рамках конкретного часу (етапу, періоду), яке забезпечує 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.

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 в 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.

Зосереджений обсяг односпрямованого тренувального навантаження забезпечує більш глибокі функціональні зміни в організмі і більш суттєві зрушення в рівні спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, водночас при розподіленому варіанті тренувальні впливи як би «розпорошуються» в часі і викликають лише короточасні 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 навантаження в часі, що забезпечує досягнення необхідного кумулятивного тренувального ефекту.

Таким чином тренувальне навантаження є ключовим інструментом управління процесом підготовки спортсменів. Його зміст, обсяг та організація визначають якість адаптаційних реакцій, розвиток спеціальної працездатності та довготривалу стабільність спортивних результатів. Раціональне планування навантаження дозволяє уникнути перевтоми, забезпечити поступове зростання майстерності та досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

16. Надати загальну класифікацію тренувальних навантажень в спорті.

У спортивній практиці більшість засобів тренування мають комплексний вплив: вони одночасно впливають на техніку, тактику та розвиток рухових якостей. Тому класифікація навантажень повинна ґрунтуватися на найбільш

суттєвих ознаках, які визначають їхню роль у підготовці спортсмена (Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024).

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. Велика 2. Значна 3. Середня 4. Мала

Спеціалізованість тренувального навантаження це міра подібності даного тренувального засобу зі змагальною вправою, що передбачає розподіл тренувальних вправ на групи в залежності від їх схожості зі змагальними. У результаті всі тренувальні засоби поділяються на:

- *спеціалізовані*, які володіють найбільшим тренувальним впливом і використовуються як засоби спеціальної підготовки, а при їх виконанні навантаження носить специфічний характер;
- *неспеціалізовані*, які використовуються як засоби загальної підготовки, їх специфічний тренувальний момент менш значний, на підставі чого навантаження розглядають як неспецифічне.

Спрямованість тренувального навантаження це вплив тренувальної вправи на розвиток тієї чи іншої рухової якості.

У сучасній спортивній підготовці тренувальні навантаження розподіляють на п'ять зон інтенсивності. Кожна з них має свої фізіологічні межі, педагогічні критерії та специфічний вплив на організм спортсмена. Така класифікація дозволяє більш точно управляти процесом тренування, поступово розвиваючи різні сторони працездатності.

1 зона (аеробна) – характеризується помірною інтенсивністю роботи, коли частота серцевих скорочень не перевищує 140 уд/хв, споживання кисню досягає 40-70% від МСК, а рівень лактату залишається в межах спокою (не перевищує 2 ммоль/л). Основним джерелом енергії є жири, глікоген і глюкоза. Робота виконується повільними м'язовими волокнами, які повністю утилізують лактат, тому його накопичення не відбувається. Тривалість вправ може становити кілька годин, що сприяє розвитку аеробних здібностей, стимулює відновні процеси та вдосконалює жировий обмін.

Обсяг роботи протягом макроциклу в цій зоні в різних видах спорту становить від 20 до 30%.

2 зона (аеробно-анаеробна) – характеризується зростанням ЧСС до 160 уд/хв, а рівня лактату – до 4-6 ммоль/л, споживання кисню 60-80% від

МСК. Енергозабезпечення здійснюється переважно за рахунок вуглеводів, хоча жири також беруть участь у процесі. Робота виконується як повільними, так і швидкими м'язовими волокнами типу «а». Тренування в цій зоні спрямоване на розвиток загальної витривалості, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем. Використовуються безперервний метод (рівномірна або змінна швидкість) та інтервальний метод, що дозволяє ефективно тренувати здатність організму швидко розгортати функціональні можливості.

Обсяг роботи в цій зоні в макроциклі в різних видах спорту становить від 40 до 80%.

3 зона (анаеробна) починається після порога анаеробного обміну. Частота серцевих скорочень сягає 160-180 уд/хв, а рівень лактату – 8-12 ммоль/л. Споживання кисню наближається до максимального (80-100% від МСК). Робота виконується на високій швидкості (85-90% від максимальної), енергозабезпечення відбувається переважно за рахунок вуглеводів. Тут активно працюють швидкі м'язові волокна типу «б», які не здатні утилізувати лактат, що призводить до його швидкого накопичення. Тренування в цій зоні стимулює розвиток спеціальної витривалості, поєднуючи аеробні та анаеробні механізми.

Обсяг роботи в цій зоні в макроциклі в різних видах спорту становить від 5 до 35%.

4 зона (анаеробно-гліколітична) відзначається дуже високою інтенсивністю роботи – до 90-95% від максимальної швидкості. Лактат у крові може досягати від 10 до 20 ммоль/л, а ЧСС – 180-200 уд/хв. Споживання кисню поступово знижується зі 100 до 80% від МСК. Основним джерелом енергії є глікоген м'язів і печінки. Робота виконується всіма типами м'язових волокон, що супроводжується значним кисневим боргом. Тренування в цій зоні спрямоване на розвиток анаеробних гліколітичних можливостей, використовується інтервальний або інтервально-серійний метод. Тривалість вправ – від 30 секунд до 2 хвилин, з неповними паузами відпочинку.

Обсяг роботи в цій зоні в макроциклі в різних видах спорту становить від 2 до 7%.

5 зона (анаеробно-алактатна) – це зона максимальної інтенсивності, де вправи виконуються протягом 3-15 секунд. Енергозабезпечення здійснюється за рахунок АТФ і креатинфосфату, які швидко виснажуються. Лактат у крові не встигає значно накопичуватися, а показники ЧСС не є інформативними через коротку тривалість роботи. Тренування в цій зоні спрямоване на розвиток швидкісних, швидкісно-силових і максимально-силових здібностей. Використовується повторно-серійний метод із тривалими паузами відпочинку для відновлення запасів креатинфосфату.

Сумарна тренувальна діяльність у цій зоні не перевищує 120-150 с за одне тренувальне заняття. Обсяг роботи в макроциклі становить у різних видах спорту від 1 до 5%.

Координаційна складність тренувального навантаження це вплив який позначається на величині тренувальних ефектів та 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 це кількісна міра впливу вправи на організм спортсмена (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Класифікація навантаження за величиною

Величина навантаження	Критерії величини навантаження	Вирішення задач	Відсоткове співвідношення до максимуму
<i>Мала</i>	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу виконуваної до настання явного стомлення)	Підтримка досягнутого рівня підготовки, прискорення процесів відновлення після навантаження	25-40%
<i>Середня</i>	Друга фаза періоду стійкої працездатності (40-60% обсягу виконуваної до настання явного стомлення)	Підтримка досягнутого рівня підготовленості, рішення приватних завдань підготовки	45-65%
<i>Значна</i>	Фаза прихованої (компенсованої) втоми (60-75% обсягу виконуваної до настання явного стомлення)	Стабілізація та подальший підвищення підготовки	70-85%
<i>Велика</i>	Явна втома	Підвищення підготовки	90-100%

Характеристика тренувальних засобів дозволяє оцінити не лише їх кількісну, а й якісну міру впливу на організм спортсмена. Важливо розуміти, що кожна вправа викликає певні біохімічні та функціональні зрушення, які можуть змінюватися залежно від того, чи виконується вона на «чистому» тлі після тривалого відпочинку, чи перед нею вже була інша вправа, наслідки якої впливають на терміновий тренувальний ефект (ТТЕ).

У спортивній практиці виділяють три типи взаємодії вправ різної спрямованості:

- *позитивна взаємодія* – попереднє навантаження підсилює ефект наступної вправи;
- *негативна взаємодія* – попереднє навантаження зменшує ефект наступної вправи;
- *нейтральна взаємодія* – попереднє навантаження майже не впливає на ефект наступної вправи.

Позитивний ефект проявляється тоді, коли вправи виконуються в певній послідовності:

- спочатку алактатно-анаеробні (швидкісно-силові), а потім гліколітичні (на швидкісну витривалість);
- спочатку алактатно-анаеробні, а потім аеробні (на загальну витривалість);

- спочатку анаеробно-гліколітичні (у невеликому обсязі), а потім – аеробні.

Правильне врахування взаємодії ТТЕ вправ різної спрямованості має вирішальне значення для ефективності тренування. Невдала послідовність може призвести до протилежного результату – зниження працездатності або навіть до перевтоми. Натомість грамотне поєднання вправ дозволяє досягти кумулятивного ефекту, коли кожна наступна дія підсилює попередню, створюючи оптимальні умови для розвитку фізичних якостей і спортивної майстерності.

Таким чином, взаємодія тренувальних навантажень є ключовим механізмом управління тренувальним процесом. Вона дозволяє не лише контролювати терміновий ефект окремих вправ, а й формувати довготривалу адаптацію організму, забезпечуючи поступове й стабільне зростання спортивних результатів.

17. Розкрити загальні засади побудови мікроциклів (за В.М. Платоновим).

Мікроцикл у спортивній підготовці розглядається як серія тренувальних занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань певного етапу. Його тривалість може коливатися від 2 до 14 днів, однак найбільш поширеними є семиденні мікроцикли, які добре узгоджуються з календарним тижнем та режимом життя спортсменів.

Зовнішніми ознаками мікроциклу є:

- наявність двох фаз: стимуляційної (кумулятивної) та відновної (розвантаження і відпочинок);
- завершення мікроциклу зазвичай збігається з відновною фазою, хоча вона може бути і в середині;
- регулярне повторення занять різної спрямованості, обсягу та інтенсивності у певній послідовності (Кошура А.В., 2021).

Розрізняють такі типи мікроциклів:

Втягувальні мікроцикли. Цей тип використовується на початку підготовчого періоду або мезоциклу. Його головна мета – поступово підвести організм спортсмена до більш інтенсивної роботи. Навантаження тут невисокі, особливо після перехідного періоду, коли спортсмен повертається до тренувань. Згодом, у міру зростання підготовленості, сумарне навантаження втягувальних мікроциклів може досягати 70-75% від навантаження ударних. Важливо, щоб їх зміст був узгоджений із загальною спрямованістю тренувального процесу та готував спортсмена до наступних більш напружених занять.

Ударні мікроцикли. Цей тип є основним у розвитку спортсмена. Вони характеризуються великим обсягом роботи та високими навантаженнями. Їх завдання – стимулювати адаптаційні процеси, вирішувати ключові питання технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки. Ударні мікроцикли складають основу підготовчого періоду, але застосовуються і в змагальному, коли потрібно підтримати високий рівень працездатності. Для спортсменів

високої кваліфікації вони можуть включати щоденні заняття з великими навантаженнями, що забезпечує значний тренувальний ефект.

Відновлювальні мікроцикли. Цей тип мікроциклів плануються після серії ударних або після напружених змагань. Їхня головна мета – створити умови для відновлення та стабілізації адаптаційних процесів. Навантаження тут невеликі: сумарний обсяг роботи зменшується удвічі, а кількість занять із великими навантаженнями скорочується в 3-4 рази. Широко застосовуються засоби активного відпочинку, вправи емоційного характеру, які віддалені від змагальної діяльності.

Підвідні мікроцикли. Цей тип використовується безпосередньо перед головними змаганнями. Їх зміст залежить від системи підведення спортсмена до стартів, індивідуальних особливостей та рівня підготовки. У таких мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуватися питання психологічного налаштування та відновлення. Зазвичай вони входять до складу 2-3-тижневого мезоциклу, що передує головним стартам. У перших підвідних мікроциклах навантаження невисокі, але спеціалізовані, а заключний підвідний мікроцикл часто наближається за характеристиками до відновлювального.

Змагальні мікроцикли. Вони будуються відповідно до програми змагань і враховують кількість стартів, паузи між ними та специфіку виду спорту. У таких мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Вони можуть бути однопіковими, двопіковими або багатопіковими залежно від кількості стартів. Змагальні мікроцикли включають як самі старты, так і відновлювальні процедури, а іноді й спеціальні тренувальні заняття. Їх головна мета – забезпечити оптимальні умови для максимальної працездатності спортсмена у вирішальні дні змагань.

Структура мікроциклів у спортивній підготовці завжди визначається низкою чинників: видом спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом тренувального процесу, індивідуальними особливостями спортсмена та завданнями, які стоять перед ним у конкретний момент. Саме ці умови впливають на сумарну величину навантаження, його спрямованість, склад засобів і методів, а також на поєднання занять різної інтенсивності.

У практиці тренування мікроцикли можуть мати різний характер. На ранніх етапах підготовки, коли спортсмени ще не адаптовані до великих навантажень, у структурі ударних мікроциклів переважають заняття середньої та значної інтенсивності. Це дозволяє поступово підготувати організм до більш напруженої роботи. Згодом, на етапі спеціалізованої базової підготовки, у мікроциклах починають з'являтися заняття з великими навантаженнями, кількість яких може становити від одного до трьох. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей їх число зростає до чотирьох-шести, адже саме така структура забезпечує прогрес висококваліфікованих спортсменів. Досвід показує, що мікроцикли з майже щоденними заняттями високої інтенсивності є одним із найефективніших шляхів досягнення високих результатів, проте вони дають позитивний ефект лише за умови раціонального поєднання навантажень різної спрямованості.

Поряд із напруженими мікроциклами завжди плануються періоди з меншим обсягом роботи. Це втягувальні та відновлювальні мікроцикли, які мають меншу кількість занять і нижчий рівень навантаження. Вони створюють умови для поступового входження в тренувальний процес або для відновлення після серії інтенсивних занять чи змагань. У відновлювальних мікроциклах особливе місце займають вправи емоційного характеру, які віддалені від змагальної діяльності та сприяють психологічному розвантаженню.

Особливу увагу при побудові мікроциклів приділяють індивідуальним особливостям спортсменів. Наприклад, для екстравертів, схильних до надмірного збудження, доцільно планувати більш м'який режим роботи з невеликим обсягом спринтерських вправ і помірними навантаженнями. Для інтровертів, які відрізняються інертністю та переважанням гальмівних процесів, ефективними є мікроцикли з широким використанням спринтерських вправ і змагального методу.

Особливої специфіки набуває структура мікроциклів у командних ігрових видах спорту, де змагальний період є тривалим. Тут постійно виникає проблема поєднання планомірної підготовки зі змагальною діяльністю. Якщо календар передбачає одну гру на тиждень, тренувальний процес можна будувати на основі стандартних семиденних мікроциклів, де навчально-тренувальні завдання поєднуються з безпосередньою підготовкою до матчу. Якщо ж ігор дві на тиждень, то структура мікроциклу змінюється: вона підпорядковується виключно підготовці до чергової гри. У такому випадку перший день після матчу присвячують фізичному та психологічному відновленню, другий – роботі середньої або значної інтенсивності з комплексною спрямованістю, а заключний день перед грою має відновлювальний характер і включає психологічну та техніко-тактичну підготовку.

Мікроцикл є базовою структурною одиницею тренувального процесу, яка дозволяє гнучко поєднувати навантаження різної спрямованості та забезпечувати поступове зростання адаптаційних можливостей. Кожен тип мікроциклу має своє місце в системі багаторічної підготовки: втягувальні готують організм до роботи, ударні стимулюють розвиток, відновлювальні забезпечують відпочинок, підвідні налаштовують на змагання, а змагальні створюють умови для реалізації спортивної майстерності. Їх правильне чергування та індивідуалізація є ключем до ефективного тренувального процесу.

Таким чином, загальні засади побудови мікроциклів полягають у гнучкому поєднанні різних типів навантажень, врахуванні етапу багаторічної підготовки та індивідуальних особливостей спортсмена. Раціональне чергування інтенсивних і відновлювальних періодів, а також адаптація структури до специфіки виду спорту забезпечують ефективність тренувального процесу та створюють умови для досягнення високих результатів.

18. Розкрити загальні засади побудови мезоциклів (за В.М. Платоновим).

Мезоцикл у спортивній підготовці – це відносно цілісний етап тренувального процесу, який триває зазвичай від двох до шести тижнів і складається з серії мікроциклів. Його побудова дозволяє систематизувати тренувальний процес, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, раціональне співвідношення засобів і методів, а також логічну послідовність їх використання. Завдяки цьому створюються умови для розвитку різних фізичних якостей, формування спеціальної працездатності та підготовки до змагальної діяльності.

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 (Кошура А.В., 2021).

Головне завдання побудови мезоциклів полягає в створенні оптимальних умов для протікання процесів адаптації та розвитку відставленого тренувального ефекту. Це означає, що навантаження, які пропонуються протягом мезоциклу, повинні забезпечувати не лише термінові реакції організму, а й довготривалі зміни, які формують стійку спортивну працездатність.

У межах мезоциклу вирішуються завдання розвитку різних сторін підготовленості. Залежно від періоду тренувального процесу та етапу багаторічної підготовки, мезоцикли можуть мати різну структуру: від більш об'ємних і загальнопідготовчих у початкових фазах до спеціалізованих і максимально інтенсивних у періодах безпосередньої підготовки до змагань.

Слід розрізняти: втягувальні, базові, спеціально-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновно-підготовчі й відновно-підтримувальні мезоцикли. Така класифікація представляється досить суворою теорією, що природно вписується в загальне русло періодизації.

Втягувальні мезоцикли. Використовуються на початку нового тренувального року або після тривалих перерв. Їх головна мета – поступове підведення спортсмена до специфічної роботи. У структурі переважають вправи загальної та допоміжної фізичної підготовки, а також у певному обсязі застосовуються спеціально-підготовчі засоби. Тривалість коливається від 2 до 5 тижнів, іноді – до 6-8, якщо спортсмен повертається після травми чи тривалої паузи.

Базові мезоцикли. Використовуються для основної та максимальної роботи, спрямованої на розвиток функціональних можливостей організму, фізичних якостей, технічної та тактичної майстерності. Вони відрізняються великим обсягом і високою інтенсивністю, широким використанням занять із

великими навантаженнями. Тривалість залежить від завдань: створення аеробної бази може вимагати 6-8 тижнів, силової – 4-5. У тижневих мікроциклах кількість занять сягає 10-12, а іноді й 15, з 4-5 тренуваннями високої інтенсивності. Завершуються базові мезоцикли відновними мікроциклами для формування відставленого тренувального ефекту.

Спеціально-підготовчі мезоцикли. Основний акцент робиться на інтегральну підготовку та відпрацювання компонентів змагальної діяльності. Тут широко застосовуються вправи, максимально наближені до змагальних, а також власне змагальні елементи. Тривалість залежить від моделі періодизації: у перших макроциклах – 2-3 тижні, у заключних – 4-5.

Передзмагальні мезоцикли. Мають завдання забезпечити повноцінне відновлення після напруженої роботи та створити умови для виходу на пік функціональної готовності. Вони тривають близько трьох тижнів і включають засоби, що моделюють майбутню змагальну діяльність, поєднуючи фізичну, техніко-тактичну та психологічну підготовку. Плануються лише в заключному макроциклі року перед головними змаганнями.

Змагальні мезоцикли. Використовуються у випадках, коли протягом 3-5 тижнів проводиться кілька стартів. Обсяг роботи знижується до 25-30% від рівня напруженого тренування, кількість занять скорочується до 5-6 на тиждень. Основний зміст складають вправи середньої та малої інтенсивності, а великі навантаження можливі лише при довгих паузах між змаганнями. Головна мета – підтримати стабільні компоненти підготовленості та забезпечити найвищу готовність до стартів.

Відновно-підготовчі мезоцикли. Плануються після періодів, коли не було забезпечене повноцінне відновлення. Починаються з відновного мікроциклу з невеликим навантаженням і широким використанням засобів відновлення. Через 4-7 днів спортсмени переходять до основної програми, яка може мати базову або спеціально-підготовчу спрямованість. Обсяг роботи тут великий, орієнтований на подальше зростання підготовленості.

Відновно-підтримувальні мезоцикли. Передбачають фізичне та психічне відновлення після напружених періодів і тренування підтримувального характеру. Їх тривалість не перевищує 2-3 тижнів. У змагальному періоді вони застосовуються між стартами, коли є пауза 2-3 тижні, а сумарний обсяг роботи становить 50-60% від рівня характерного для ударних мікроциклів. У перехідному періоді навантаження ще нижчі – близько 20-25%, із чергуванням активного відпочинку та занять середньої інтенсивності.

Величина та динаміка навантаження в межах мезоциклу визначаються його типом, місцем у структурі макроциклу та функціональним станом спортсмена. Саме ці параметри формують логіку побудови тренувального процесу, забезпечуючи поступове нарощування роботи, адаптацію організму та вихід на необхідний рівень спортивної форми.

У втягувальних мезоциклах навантаження зростає поступово. Це дозволяє спортсмену після перехідного періоду адаптуватися до майбутньої інтенсивної роботи. Якщо перехідний період був тривалим і не підтримував досягнутий рівень підготовленості, втягувальний мезоцикл може тривати 3-5 тижнів із

поступовим нарощуванням обсягу. Якщо ж він був коротким і включав активний відпочинок, достатньо двотижневого втягувального мезоциклу з відносно великим сумарним навантаженням.

Базові, спеціально-підготовчі та відновно-підготовчі мезоцикли відзначаються великим сумарним обсягом роботи та високою інтенсивністю. Їхня мета – стимулювати адаптаційні процеси, накопичити кумулятивний тренувальний ефект і перевести спортсмена на більш високий рівень готовності. У таких мезоциклах планується велика кількість занять у тижневих мікроциклах, часто з використанням навантажень високої потужності. Динаміка навантаження тут будується за принципом: втягувальний мікроцикл на початку, кілька ударних мікроциклів із максимальною інтенсивністю в середині та відновний наприкінці, що забезпечує формування відставленого тренувального ефекту.

Передзмагальні мезоцикли мають іншу логіку: вони зменшують навантаження приблизно до 50% від рівня попереднього спеціально-підготовчого мезоциклу. Це дозволяє організму відновитися після напруженої роботи й водночас зберегти функціональну готовність, необхідну для виходу на пік спортивної форми.

Змагальні мезоцикли характеризуються ще нижчим рівнем навантаження – лише 25-30% від обсягу напруженого тренування. Кількість занять скорочується, а їхня інтенсивність переважно середня або мала. Така структура дозволяє підтримати стабільні компоненти підготовленості та забезпечити найвищу готовність до конкретних стартів.

Таким чином, величина та динаміка навантаження в мезоциклах завжди узгоджуються зі структурою макроциклу та завданнями тренувального процесу. Раціональне чергування періодів поступового нарощування роботи, інтенсивних навантажень і відновлення створює умови для ефективної адаптації та стабільного прогресу спортсмена, забезпечуючи його готовність як до головних стартів року, так і до проміжних змагань.

Мезоцикл є ключовою ланкою між окремими мікроциклами та загальним річним планом тренувань. Правильна його побудова забезпечує поступовий розвиток фізичних якостей, створює умови для накопичення та реалізації тренувального ефекту, а також дозволяє узгодити тренувальні й змагальні навантаження з відновними заходами. Саме завдяки мезоциклам тренувальний процес набуває системності, логічності та спрямованості на досягнення високих спортивних результатів.

19. Визначити поняття техніка та технічна підготовленість в спорті.

У спорті техніка (*техніка виду спорту*) розглядається як сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни чи змагальної ситуації (Платонов В.М., 2020). Вона є основою результативності, адже саме правильне виконання рухів дозволяє спортсмену максимально використати свої фізичні та психічні можливості.

Прийомами називають спеціалізовані положення та рухи, які мають

характерну структуру, але виконуються поза безпосередньою змагальною ситуацією. Коли один або кілька прийомів застосовуються для вирішення конкретного тактичного завдання, вони перетворюються на дії. Таким чином, техніка спорту складається з прийомів і дій, які в поєднанні формують цілісну систему рухових рішень.

Технічна підготовленість – це ступінь освоєння спортсменом системи прийомів і дій, що відповідають особливостям конкретного виду спорту та спрямовані на досягнення високих результатів.

Технічна підготовленість не існує ізольовано, а є складовою єдиного процесу підготовки, де технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними та тактичними можливостями спортсмена, а також умовами зовнішнього середовища. Чим ширший арсенал прийомів і дій у спортсмена, тим ефективніше він може вирішувати складні тактичні завдання, протидіяти супернику та створювати для нього несприятливі ситуації.

Важливо враховувати, що технічна підготовленість змінюється під впливом розвитку тактики виду спорту, удосконалення спортивного інвентарю та навіть зміни правил змагань.

У структурі технічної підготовленості виділяють:

- *базові прийоми й дії*, які становлять основу технічної оснащеності виду спорту і є обов'язковими для кожного спортсмена;
- *додаткові прийоми й дії*, які обумовлені специфікою та умовами змагальної діяльності і забезпечують різнобічність технічної підготовленості та дозволяють приймати адекватні рішення в різних змагальних ситуаціях.

Слід зауважити, що додаткові рухи й дії, характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями, значною мірою визначають їх технічну манеру та стиль. Видатні спортсмени часто досягають успіху завдяки доведеному до досконалості обмеженому колу прийомів, навіть якщо решта арсеналу освоєна на середньому рівні. Це особливо помітно в спортивних іграх та єдиноборствах, де індивідуальна технічна манера нерідко стає основою успіху.

Техніка – це система прийомів і дій, що забезпечує ефективність рухової діяльності, а технічна підготовленість – рівень засвоєння прийомів і дій та здатність застосовувати їх у змагальних умовах. Вона є динамічною складовою спортивної майстерності, яка постійно вдосконалюється й адаптується до нових вимог сучасного спорту.

20. Визначити поняття тактика та тактична підготовленість в спорті.

Тактика в спорті – це способи організації та реалізації технічних прийомів і дій, які забезпечують ефективну змагальну діяльність та сприяють досягненню поставленої мети в конкретному старті чи серії змагань (Платонов В.М., 2020). Вона визначає, як саме спортсмен або команда використовують свої технічні, фізичні та психологічні можливості для подолання опору суперника з найменшими витратами сил.

Кожен вид спорту накладає свій відбиток на тактику ведення боротьби. Наприклад: у спортивних іграх тактика проявляється як організація

індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на перемогу, а в інших видах спорту вона може означати раціональний розподіл сил, використання психологічних прийомів впливу на суперника чи маскування власних намірів.

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 у тренуванні і контрольних змаганнях

для практичного оволодіння тактичними побудовами.

Тактична підготовленість – це рівень оволодіння спортсменом раціональними формами ведення спортивної боротьби, що забезпечують ефективність його змагальної діяльності.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають (Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є., 2020):

- 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.

Тактична діяльність завжди поєднує задум і його практичну реалізацію. Ефективність залежить від відповідності тактичного плану технічним, фізичним і психологічним можливостям спортсмена. Навіть найкраща тактична схема не буде реалізована без належного рівня підготовленості, так само як високий потенціал спортсмена не знайде повної реалізації при недосконалому тактичному задумі.

Рівень тактичної підготовленості залежить від володіння різними видами тактики (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.

У структурі тактичної майстерності виділяють:

- *тактичні знання* – сукупність уявлень про засоби та форми тактики;
- *тактичні вміння* – форма прояву свідомості спортсмена та здатність передбачати дії суперника і змінювати власну тактику;
- *тактичні навички* – завчені комбінації індивідуальних і командних дій;
- *тактичне мислення* – здатність швидко оцінювати ситуацію та знаходити оптимальне рішення в умовах дефіциту часу і психічної напруги.

У командних видах спорту важливим показником є рівень взаємодії партнерів у групових і командних діях. У єдиноборствах та спортивних іграх особливе значення має активність тактичних дій – здатність нав'язати супернику свою волю, підтримувати психологічний тиск та ефективно реагувати на несподівані ситуації.

Отже, тактика спорту – це мистецтво організації та використання технічних прийомів у змагальній діяльності, а тактична підготовленість – рівень оволодіння цим мистецтвом, що забезпечує ефективність спортивної боротьби. Вона є невід'ємною складовою спортивної майстерності, яка поєднує тактичні знання, уміння, навички та мислення, спрямовані на досягнення перемоги.

21. Надати загальні засади побудови розминки в спорті.

Розминка є невід'ємною складовою раціонально організованого процесу тренування та змагань. Її відсутність або недостатня тривалість негативно позначаються на працездатності спортсмена, уповільнює адаптаційні процеси та значно підвищує ризик травм м'язів, перенапруження функціональних систем і розвитку небажаних патологічних змін.

Раціонально побудована розминка вирішує комплекс завдань:

- *функціональне завдання* – забезпечується прискоренням періоду впрацювання функцій дихання, кровообігу, крові, посиленням тканинного обміну, установленням взаємозв'язку та 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 в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Ключовим завданням розминки є підвищення внутрішньої температури тіла та м’язів, що активізує аеробну систему енергозабезпечення і дозволяє зберегти анаеробний резерв для основної роботи. Розминка може бути *активною* (виконання рухових вправ) або *пасивною* (застосування зовнішніх засобів – сауна, теплі ванни, масаж).

Розминка є важливим чинником профілактики травм, оскільки знижує тугорухливість м’язів і сполучних тканин, запобігає мікротравмам, розривам волокон і появі тригерних зон.

Розминка складається з двох частин:

- *загальна частина* (близько 20 хвилин) – забезпечує підвищення температури тіла, активацію нервової системи, серцево-судинної та дихальної функцій, розтягування м’язів і зв’язок. Використовуються динамічні вправи, що відповідають майбутній діяльності. Треба зауважити, що слід уникати примусового розтягування в статичному режимі в зв’язку з негативним впливом на нервову регуляцію рухів, порушенням спортивної техніки та підвищенням імовірності травм;

- *спеціальна частина* (близько 20 хвилин) – забезпечує підготовку до конкретних рухових дій, налаштуванню умовно-рефлекторних зв’язків, активацію систем енергозабезпечення, оптимізацію психічної активності. Використовуються спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних. Наприкінці включаються короткі вправи з високою інтенсивністю, пліометричного та балістичного характеру.

Передзмагальна розминка за структурою подібна до тренувальної, але має свої особливості. Якщо між закінченням розминки та стартом є тривала пауза (понад 30-45 хвилин), застосовуються додаткові вправи, масаж або психологічні процедури для збереження ефекту післядії.

Розминка – це не лише підготовка організму до фізичної роботи, а й важливий засіб профілактики травм, оптимізації функціональних систем та мобілізації психоемоційного стану спортсмена. Її ефективність визначається відповідністю змісту майбутній діяльності, рівню підготовленості та індивідуальним особливостям спортсмена.

22. Розкрити мету та об’єкт контролю в процесі підготовки спортсменів.

Ефективність сучасного процесу спортивного тренування значною мірою залежить від використання комплексного контролю. Він виступає як інструмент управління, що забезпечує зворотний зв’язок між тренером і спортсменом та дозволяє приймати обґрунтовані управлінські рішення для оптимізації підготовки й змагальної діяльності.

Основною метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності на основі об’єктивної оцінки різних сторін підготовленості спортсмена та функціональних можливостей його організму.

Ця мета реалізується через:

- оцінку стану спортсмена;
- визначення рівня підготовленості спортсмена;
- контролю виконання плану тренувань;
- аналіз ефективності змагальної діяльності.

Отримана інформація використовується для корекції структури та змісту тренувального процесу, а також для вдосконалення тактики змагальної діяльності.

Об'єктом контролю є:

- зміст навчально-тренувального процесу;
- змагальна діяльність;
- рівень фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості;
- працездатність спортсмена;
- функціональні можливості основних систем організму.

Для ефективного управління тренувальним процесом тренер має збирати й аналізувати значний обсяг інформації: результати змагань, дані тестувань, показники навантаження. Це дозволяє оцінити, наскільки застосовані навантаження викликали бажані структурні та функціональні зміни в стані спортсмена.

Основні рекомендації:

- класифікувати тренувальні впливи за величиною, характером і спрямованістю;
- використовувати точні показники для вимірювання зовнішнього навантаження;
- визначати критерії для оцінки ефекту навантажень (зміни в організмі спортсмена).

Контроль здійснюється через оцінку обсягу та інтенсивності роботи:

- кількість тренувальних днів і занять;
- тривалість тренувань;
- співвідношення тренувальних і відновних періодів.

Загальні показники контролю дають узагальнену картину, тоді як приватні показники розкривають внутрішній зміст виконаної роботи.

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 та програми.

Мета контролю полягає в створенні умов для максимально ефективної підготовки спортсмена, а його об'єктом є всі складові тренувального процесу та функціональні можливості організму. Завдяки системному збору й аналізу даних тренер може оптимізувати навантаження, забезпечити розвиток необхідних якостей і підвищити результативність змагальної діяльності.

23. Охарактеризувати види контролю в процесі підготовки спортсменів.

У спорті доцільно виділяти різновиди контролю, кожен з яких має свою специфіку, що виражається в показниках навантаження, формах її обліку і т.п. (Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Мішин М.В., Тарасевич О.А., 2020).

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.

Загальна схема співвідношень між різними видами станів, тренувальних ефектів, контролю та планування представлена в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Співвідношення між станами, тренувальними ефектами, контролем і плануванням

Стан спортсмена	Тренувальний ефект	Різнovid контролю	Різнovid планування	Проведення
оперативний	терміновий тренувальний ефект (ТТЕ)	оперативний	оперативне	в межах одного заняття
поточний	відставлений тренувальний ефект (ВТЕ)	поточний	поточне	у мікроциклі та мезоциклі
сталий (перманентний)	кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ)	етапний	етапне	на етапі, в періоді

Залежно від кількості приватних завдань, обсягу показників, включених в програму обстежень, розрізняють (Шинкарук О.А., 2013):

- *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, ефективності змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу на минулому етапі.

Залежно від застосовуваних засобів і методів контроль може носити (Шинкарук О.А., 2013):

- *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 та умов тренувальної і змагальної діяльності;
- *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.

24. Розкрити мету та об'єкт управління в процесі підготовки спортсменів.

Управління процесом спортивної підготовки є ключовим інструментом досягнення високих результатів. Воно забезпечує оптимізацію тренувальних і змагальних впливів, формує раціональну поведінку спортсмена та спрямовує розвиток його тренуваності й підготовленості.

Метою управління процесом підготовки є оптимізація поведінки спортсмена, доцільний розвиток тренуваності і підготовленості, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів.

Об'єктом управління в спортивному тренуванні є поведінка спортсмена і його стан – оперативний, поточний, етапний, що є наслідком застосування тренувальних і змагальних навантажень, та всього комплексу впливів в системі

спортивної підготовки.

Управління тренувальним процесом передбачає комплексне використання як можливостей системи спортивного тренування (закономірностей, принципів, положень, засобів, методів і ін.), так і позатренувальних і позазмагальних чинників в системі 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 (Шинкарук О.А., 2013):

- *збір інформації про стан спортсменів*, включаючи показники фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, реакції різних функціональних систем на тренувальні та змагальні навантаження, параметри змагальної діяльності;

- *аналіз цієї інформації* на основі зіставлення фактичних і заданих параметрів, розробка шляхів планування та корекції характеристик тренувальної або змагальної діяльності в напрямі, який забезпечує досягнення заданого ефекту;

- *прийняття і реалізація рішень* шляхом розробки і впровадження цілей і завдань, планів і програм, засобів і методів, що забезпечують досягнення заданого ефекту тренувальної та змагальної діяльності.

Основою для управління процесом спортивного тренування служать різноманітні можливості спортсмена, що постійно змінюються, коливання його функціонального стану, інформація про який надходить від спортсмена до тренера за допомогою зворотних зв'язків чотирьох типів:

1. Відомості, що йдуть від спортсмена до тренера (самопочуття, ставлення до роботи, настроїв 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 тренуваності і підготовленості спортсмена).

Раціональне управління, засновано на системі зворотних зв'язків, що дозволяє тренеру своєчасно коригувати тренувальний процес підготовки спортсменів та забезпечувати його максимальну ефективність.

25. Надати характеристику етапного управління в процесі підготовки спортсменів.

Етапне управління – це організація тренувального процесу у великих структурних утвореннях (етапи багаторічної підготовки, макроцикли, періоди, окремі напрями підготовки), яке забезпечує досягнення цілей і вирішення завдань кожного конкретного етапу.

Основні чинники ефективності етапного управління визначаються:

- чітким уявленням про рівень тренуваності та підготовленості, якого необхідно досягти наприкінці етапу;
- раціональним відбором і застосуванням засобів та методів фізичної, техніко-тактичної й психологічної підготовки;
- наявністю об'єктивної системи контролю для оцінки ефективності та корекції процесу.

Кожен з етапів багаторічної підготовки, макроцикл, період, етап 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 – швидко-силових, витривалості, гнучкості, координації, можливостей найважливіших для даного виду спорту функціональних систем; становлення психічних якостей, що відповідають завданням початкової підготовки і ін. 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.

Етапне управління базується на знаннях про оптимальну структуру змагальної діяльності та відповідну їй структуру підготовленості. Недостатність або однобічність даних (наприклад, відсутність показників тактичної чи психологічної підготовки) обмежує можливості об'єктивного управління.

Основними операціями етапного управління є:

- розробка моделей змагальної діяльності та підготовленості – вони виступають орієнтиром для роботи на даному етапі;
- оцінка функціональних можливостей і рівня підготовленості спортсмена – зіставлення індивідуальних даних із модельними характеристиками;
- розробка технології спортивного вдосконалення – постановка завдань, підбір засобів і методів;
- раціональний розподіл засобів і методів у структурних утвореннях процесу підготовки;
- зіставлення досягнутого ефекту з плановими характеристиками після завершення циклу та початок нового етапу управління.

Особливістю реалізації етапного управління є:

- знання, що використовуються в управлінні, повинні відповідати специфіці виду спорту, рівню кваліфікації спортсмена та етапу багаторічної підготовки;
- аналіз структури змагальної діяльності має враховувати всі фактори, що визначають спортивний результат у конкретному виді спорту;

- з ростом кваліфікації змінюється спрямованість засобів: якщо для спортсменів початкового рівня ключовим є розвиток потужності аеробної системи, то для спортсменів високого класу – підвищення економічності, стійкості та варіативності енергозабезпечення.

Етапне управління – це системний підхід до організації тренувального процесу, який забезпечує поступове досягнення цілей кожного етапу багаторічної підготовки. Його ефективність залежить від точності моделей змагальної діяльності, об'єктивного контролю та раціонального використання засобів і методів, що відповідають специфіці виду спорту та рівню кваліфікації спортсмена.

26. Надати характеристику поточного управління в процесі підготовки спортсменів.

Поточне управління спрямоване на оптимізацію структури тренувального процесу в межах мікроциклів, мезоциклів, а також окремих змагань чи їх серії. Його мета – створити такі поєднання тренувальних занять, стартів, днів відпочинку, засобів відновлення та стимуляції працездатності, які будуть забезпечувати ефективну адаптацію організму спортсмена та реалізацію його можливостей у змагальній діяльності.

Ефективність поточного управління визначається такими чинниками (Костюкевич В.М., 2014):

- оптимальне співвідношення занять із різними навантаженнями, що одночасно стимулює адаптацію та створює умови для її повноцінного протікання;
- раціональне чергування навантажувальних і відновлювальних мікроциклів у межах мезоциклу;
- збалансоване поєднання роботи різної спрямованості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) та тренувальних і змагальних навантажень;
- комплексне управління працездатністю й адаптаційними процесами за допомогою педагогічних, фізіологічних, фармакологічних, психологічних, кліматичних та матеріально-технічних засобів.

Реалізація можливостей поточного управління здійснюється двома шляхами (Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024):

- *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.

Поточне управління – це гнучкий механізм оптимізації тренувального процесу на рівні мікро- та мезоциклів. Воно забезпечує баланс між навантаженням і відновленням, дозволяє своєчасно коригувати програму підготовки та створює умови для ефективної адаптації й реалізації спортивних можливостей в змаганнях.

27. Надати характеристику оперативного управління в процесі підготовки спортсменів.

Оперативне управління – це система дій, спрямованих на досягнення заданих характеристик рухових дій та реакцій функціональних систем організму безпосередньо під час виконання окремих вправ, їх комплексів або в процесі змагальної діяльності (старту, поєдинки, ігри).

Сутність оперативного управління полягає в тому, що воно базується на використанні показників оперативного контролю, які зіставляються із заданими параметрами. На основі отриманих даних тренер коригує тренувальну чи змагальну діяльність спортсмена. Водночас спортсмен отримує оперативну інформацію, а тренер має зворотній зв'язок про хід виконання завдання, що дозволяє вносити корективи вже в процесі роботи.

Оперативне управління є вирішальним для ефективного вдосконалення та прояву різних сторін підготовленості:

- фізичної – контроль інтенсивності, тривалості, пауз відпочинку;
- технічної – корекція рухових структур, ритму та динаміки;
- тактичної – аналіз ігрових дій, помилок у нападі чи захисті.

Треба зазначити, що сучасні технічні засоби дозволяють оперативно реєструвати і доводити до спортсмена інформацію про динамічні і кінематичні характеристики рухів, реакції основних функціональних систем, їх відповідності заданим характеристикам. Це в значній мірі підвищує ефективність оперативного управління в процесі спортивного тренування. Так, наприклад, в різних видах спорту знайшли застосування кардіолідери, для забезпечення управління інтенсивністю роботи спортсмена за даними ЧСС; ритмолідери (світлові і звукові), що формують оптимальну ритмічну структуру рухів. Окрім цього для формування оптимальної динамічної структури рухів у різних видах спорту використовуються електростимуляційні лідери, які забезпечують примусове скорочення м'язів, що несуть основне навантаження в

заданий момент руху.

Варто зазначити, що в спортивних іграх оперативне управління здійснюється на основі термінового аналізу ігрової діяльності за допомогою виявлення основних помилок у техніці, тактиці, протиборстві, захисті, нападі і т.п., в єдиноборствах, а також у швидко-силових та складно-координаційних видах спорту, управління поведінкою спортсменів здійснюється з урахуванням їх індивідуальних реакцій на навантаження та особливостей поведінки суперників.

Оперативне управління – це найбільш гнучкий і швидкий рівень управління тренувальним процесом, який дозволяє коригувати діяльність спортсмена безпосередньо під час виконання вправ чи діяльності під час змагань. Воно забезпечує точне налаштування параметрів навантаження, оптимізацію рухових дій та підвищення ефективності адаптаційних процесів, що в підсумку сприяє досягненню високих спортивних результатів.

28. Охарактеризувати управління стартовими станами спортсменів.

Змагальна діяльність завжди супроводжується значним психічним навантаженням. Зростання конкуренції, престижності результатів і відповідальності спортсмена призводить до підвищення рівня емоційної напруженості, яка визначається балансом процесів збудження та гальмування. Саме цей баланс формує стартовий стан спортсмена, що безпосередньо впливає на його готовність і результативність у змаганнях.

Виділяють чотири основні стани змагальної готовності (Платонов В.М., 2020):

- *недостатнє збудження* – такий стан проявляється в млявості, байдужості, низькій концентрації уваги. Спортсмен виглядає спокійним, навіть доброзичливим, але не здатний реалізувати свої можливості. Його дії часто несвоєчасні та неадекватні;
- *оптимальне збудження* – цей стан є найсприятливіший для досягнення високих результатів. Спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, має впевненість у своїй підготовленості, отримує задоволення від рухів і дій. Саме в цьому стані функціональні можливості реалізуються повною мірою;
- *перезбудження* – цей стан характеризується надмірною активністю, дратівливістю, втратою самовладання. Спортсмен стає запальним, нетерплячим, надмірно вимогливим, що може призвести до невротичних реакцій і навіть загострення травм чи хвороб;
- *гальмування внаслідок перезбудження* – при цьому стані виникає протилежна реакція до недостатнього збудження. Зовні проявляється в пасивності, апатії, небажанні змагатися. Спортсмен відчуває психічну і фізичну млявість, що знижує його результативність.

В залежності від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психологічних якостей, етапів спортивного вдосконалення можливі найрізноманітніші підходи до вирішення питань оптимізації стартового стану і управління ним.

Засобами управління стартовими станами є:

- при недостатньому збудженні застосовуються активні стимули: швидко-силові вправи, емоційна розминка, мотиваційні бесіди;
- при гальмуванні потрібні спокійні методи: теплий душ, малоінтенсивна розминка, психорегуляційні дії;
- при перезбудженні важливо знизити емоційну напругу, уникати граничних навантажень, створювати умови для стабілізації психіки;
- при оптимальному збудженні завдання полягає в підтримці впевненості та концентрації на ключових елементах техніко-тактичної діяльності.

Окрім цього спортсмени можуть використовувати різні способи самоналаштування:

- максимальне налаштування на перемогу («Я буду першим!»), що ефективне для добре підготовлених, але небезпечне у випадку невдачі;
- зниження значення змагань, яке зменшує напруженість, але може призвести до надмірного заспокоєння;
- абстрагування від суперників і концентрація на власних можливостях, що допомагає перевищити попередні результати, хоча іноді викликає перезбудження.

Раціональне управління стартовими станами включає роботу тренера і психолога, які допомагають спортсмену сконцентруватися на головних елементах діяльності, відволіктися від сторонніх факторів і налаштуватися на впевнений виступ. Важливу роль відіграє розминка: при високій емоційній напрузі вона повинна бути низької інтенсивності, а при низькій – включати короткі інтенсивні вправи.

Управління стартовими станами – це комплексна діяльність, що поєднує психорегуляційні методи, корекцію тренувального навантаження та індивідуальні способи самоналаштування. Від правильного регулювання рівня збудження залежить здатність спортсмена максимально реалізувати свій потенціал і досягти високих результатів у змаганнях.

29. Розкрити значення відбору і орієнтації спортсменів в системі багаторічної підготовки.

Рівень сучасних спортивних результатів настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти винятковими морфологічними даними, унікальним поєднанням фізичних і психічних здібностей, які перебувають на гранично високому рівні розвитку. Таке поєднання зустрічається дуже рідко, навіть за умов правильної побудови багаторічної підготовки та наявності всіх необхідних ресурсів. Саме тому однією з центральних проблем у системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації є питання спортивного відбору та орієнтації.

Спортивний відбір – це процес пошуку людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту, та включення їх у систему підготовки до найвищих досягнень.

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності, що ґрунтується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей та динаміки розвитку.

Орієнтація може стосуватися вибору вузької спеціалізації в межах виду спорту (наприклад, спринтер чи стаєр, захисник чи нападник), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, темпів зростання результатів, провідних чинників підготовленості та засобів, які можуть як сприяти розвитку, так і пригнічувати індивідуальність спортсмена.

Таким чином, відбір вирішує завдання пошуку перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а орієнтація визначає стратегію та тактику їхньої підготовки.

Відбір тісно пов'язаний зі структурою багаторічного вдосконалення спортсмена. Виділяють п'ять етапів, кожен з яких має своє завдання (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки
(Платонов В.М., 2020)

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. На початкових етапах велике значення мають антропометричні та морфологічні характеристики. На заключному етапі головна увага приділяється рівню спортивних досягнень, психологічним особливостям, мотивації та соціальним чинникам. Якщо на перших етапах оцінки носять рекомендаційний характер, то на наступних вони стають точними і конкретними, ґрунтуючись на досвіді роботи тренера, лікаря та інших фахівців, а також на результатах комплексних обстежень.

На кожному етапі відбору здійснюється детальна оцінка задатків і здібностей спортсмена, його техніко-тактичної майстерності, функціональної

підготовленості, психічних особливостей, а також аналіз попереднього етапу підготовки – спрямованості, величини та характеру навантажень. Усі ці дані стають основою для орієнтації підготовки на наступному етапі багаторічного вдосконалення.

Спортивний відбір і орієнтація є взаємопов'язаними процесами: перший визначає перспективних спортсменів, другий – стратегію їхнього розвитку. Разом вони формують основу багаторічної підготовки, забезпечуючи поступове зростання результатів і вихід на рівень найвищих спортивних досягнень.

30. Надати критерії, що використовуються в процесі відбору і орієнтації спортсменів.

Спортивний відбір і орієнтація не є одноразовою дією, що здійснюється на певному етапі підготовки. Це безперервний процес, який охоплює всю багаторічну систему вдосконалення спортсмена. Така тривалість зумовлена тим, що здібності спортсмена не можна чітко визначити лише на одному етапі вікового розвитку чи підготовки, адже вони формуються під впливом складної взаємодії спадкових задатків і набутих якостей, що розвиваються в результаті спеціально організованого тренування. Навіть високі природні задатки є лише основою для формування великих здібностей, але не гарантують спортивного успіху.

У процесі відбору та орієнтації застосовується широкий спектр досліджень, які дають змогу отримати повну інформацію про спортсмена. До них належать:

- стан здоров'я та рівень фізичного розвитку;
- особливості статури та біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості організму та перспективи їх удосконалення;
- рівень розвитку рухових якостей і можливості їх подальшого зростання;
- здатність до засвоєння спортивної техніки та перебудови рухових навичок;
- здатність до засвоєння спортивної тактики;
- здатність переносити тренувальні та змагальні навантаження;
- швидкість відновних процесів;
- психофізіологічні здібності до диференціювання рухів, просторово-часового орієнтування, оперативного прийняття рішень;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, готовність до мобілізації;
- змагальний досвід, уміння пристосовуватися до партнерів, суперників та особливостей суддівства;
- рівень спортивної майстерності та здатність реалізовувати його в екстремальних умовах головних стартів.

Значення кожного критерію змінюється залежно від етапу багаторічної підготовки. На початкових етапах особливо важливими є дані про здоров'я,

статуру, нервову систему та функціональні можливості, адже саме вони визначають схильність юного спортсмена до певного виду спорту та майбутню спеціалізацію. На завершальних етапах вирішальне значення мають рівень спортивних результатів, здатність показувати їх у складних умовах, змагальний досвід і психологічна стійкість.

Важливим чинником у відборі та орієнтації є також генетична конституція спортсмена. Генотип визначає синтез білків і ферментів, керує хімічними реакціями організму та формує його ознаки. Генетична стійкість у поєднанні зі здатністю до мутацій створює основу для індивідуальної мінливості, яка може суттєво впливати на перспективи спортивних досягнень.

Критерії відбору та орієнтації охоплюють як біологічні та морфологічні характеристики, так і функціональні, психофізіологічні та мотиваційні чинники. Їх комплексне застосування дозволяє не лише визначити перспективність спортсмена, а й правильно спрямувати його багаторічну підготовку, забезпечуючи максимально ефективну реалізацію природних задатків і набутих здібностей.

Рекомендована література та інтернет-ресурси до розділу 3

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Навчальний посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

4. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки. Навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

5. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту»: для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: 2018. 59 с.

6. Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Градусов В.О., Мішин М.В., Масляк І.П. Організаційно-управлінські аспекти практичної підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2020. 152 с.

7. Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Мішин М.В., Тарасевич О.А. Комплексні наукові дослідження у спорті. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Комплексні наукові дослідження у спорті». Харків: ХДАФК, 2020. 238 с.

8. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера. Навчально-методичний посібник. Харків, ХДАФК,

2017. 88 с.

9. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Підручник. Харків, 2020. 550 с.

10. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті. Монографія. Л. : ЛДУФК, 2015. 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.

11. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.

12. Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях. Довідник. Харків: ХДАФК, 2024. 280 с.

13. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Навчальний посібник. К., 2013. 136 с.

РОЗДІЛ 4

ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ»

1. Розкрити основні завдання спортивної підготовки в обраному виді спорту.

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.

У ході вирішення завдань, що впливають 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.

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 удосконалення і прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсменів.

Зазначені завдання в найбільш загальному вигляді визначають основні напрямки спортивної підготовки – фізичну, технічну, тактичну, психологічну, інтегральну.

У процесі тренування виникають такі основні завдання, які потрібно розглядати і вирішувати комплексно (Костюкевич В.М., 2016).

Фізична підготовка

У процесі фізичної підготовки спортсмену необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренованості. Розвивати основні рухові здібності – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, координацію. Слід зазначити, що у всіх видів спорту є домінуючі рухові здібності, які необхідно розвивати найбільш активно. У зв'язку з цим всю фізичну підготовку

поділяють на загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Головний зміст фізичної підготовки полягає в розвитку фізичних здібностей, особливо витривалості, сили, швидкості і гнучкості. Дані здібності, в сукупності позначаються також терміном «кондиція», і складають вирішальну передумову спортивної працездатності. Це справедливо і для таких видів спорту, в яких спортивна техніка є предметом оцінки в змагальній діяльності і для таких, де успіх в змаганні у великій мірі залежить від володіння різноманітними і складними техніко-тактичними навичками (наприклад, в спортивних іграх і в спортивних єдиноборствах).

Фізична підготовка повинна бути спрямована переважно на розвиток фізичних здібностей, характерних для обраної спеціалізації. Основою при цьому служить загальна фізична працездатність і стабільне здоров'я.

Для досягнення необхідного ефекту потрібно включати в тренування поряд з вправами, які складають програму змагань, різноманітні загальні і спеціально-підготовчі вправи (Платонов В.М., 2020).

Технічна підготовка

Завданнями технічної підготовки є: створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки.

Раціональна техніка забезпечує економне та оптимальне використання фізичних здібностей. У процесі технічної підготовки спортсмен вивчає техніку і закріплює її в специфічних умовах змагальної діяльності. У міру підвищення рівня розвитку сили, витривалості та швидкості, спортсмен повинен підвищувати і рівень технічної підготовленості. Тому фізична і технічна підготовка постійно і тісно пов'язані між собою. У зв'язку з цим необхідно також розвивати спритність, потрібну для оптимального застосування техніки (Платонов В.М., 2020).

Тактична підготовка

Тактична підготовленість передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. При цьому слід постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для даного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена, характерного для змагальної діяльності.

Технічна і тактична підготовка становлять неподільну єдність. Технічні навички служать основою для тактичних дій. Технічні навички потрібно розвивати в аспекті їх застосовності в певних тактичних ситуаціях. Цей взаємозв'язок спортсмен повинен усвідомити вже при вивченні техніки (Платонов В.М., 2020).

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка має на увазі виховання і вдосконалення морально-вольових якостей і вміння керувати своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності. На думку багатьох тренерів саме

психологічна підготовка найбільш складна і важка в процесі спортивного тренування (Платонов В.М., 2020).

Інтегральна підготовка

Окрема група завдань пов'язана з інтеграцією, тобто об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, пов'язаних з різними сторонами підготовленості. Саме цей вид підготовки називається інтегральною підготовкою.

Слід враховувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і, в свою чергу, обумовлює їх рівень (Платонов В.М., 2020).

Інтелектуальна підготовка

Вимоги до інтелекту у великому спорті невинно зростають. Спортсмен повинен бути у високому ступені самостійним в тренуванні і вміти в змаганнях при постійно зростаючому рівні і щільності результатів творчо реалізувати свої тактичні концепції. Він повинен також активно розвивати спортивну техніку і вміти використовувати її в тренуванні і т.і. Все це вимагає, щоб спортсмен постійно удосконалював знання в усіх галузях теорії спорту і вчився творчо застосовувати їх у тренуванні і змаганнях. Тому інтелектуальна освіта і виховання повинні бути складовою частиною спортивного тренування (Платонов В.М., 2020).

Виховання

У процесі виховання необхідно враховувати кілька аспектів, які невіддільні одна від одної. Головне завдання виховання полягає в розвитку свідомості у спортсмена. У зв'язку з цим політико-ідеологічне і моральне виховання складають суть виховної роботи тренера і всіх діючих у великому спорті кадрів. Керівництвом для виховного способу дій є мораль, яка визначає принципи і норми поведінки особистості. Виховання становить основу для вироблення суспільно корисних мотивів діяльності у великому спорті і розвитку готовності до досягнень. Крім того, необхідно виховувати типові для даного виду спорту вольові якості та інші цінні риси характеру. Нарешті, тренер повинен вносити свою лепту, в тісній взаємодії з іншими вихователями, в справу розумової, естетичної і політехнічної освіти і виховання спортсменів як у процесі тренування, так і поза ним.

Таким чином, виховання в процесі спортивної діяльності має вносити в цілому істотний внесок у формування громадян держави, які свідомо підвищували б престиж своєї країни, відрізнялися дисциплінованістю, готовністю до боротьби і всією своєю поведінкою являли б зразок не тільки для молоді, яка займається спортом, а й для всіх громадян (Кошура А.В., 2021).

2. Розкрити особливості побудови макроциклу в обраному виді спорту.

Незалежно від варіантів побудови тренувального процесу протягом року (одноциклового, дво- або трициклового, здвоєного або потроєного циклу) у структурі макроциклу містяться структурні елементи – періоди, етапи, середні цикли (мезоцикли). Одні й ті ж елементи макроструктури можуть мати різні

завдання, загальну структуру і зміст, зумовлені специфікою виду спорту, особливостями етапу багаторічної підготовки, кваліфікацією та індивідуальними особливостями спортсменів, календарем змагань і завданнями. Виділяють три періоди підготовки спортсменів: підготовчий (загально та спеціально підготовчий, змагальний та перехідний).

Підготовчий період спрямований на становлення спортивної форми – створення міцного фундаменту підготовки до основних змагань, удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів. У змагальному періоді здійснюється стабілізація спортивної форми за рахунок інтегральної підготовки. Перехідний період спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалу після напружених тренувальних і змагальних навантажень.

У залежності від виду спорту і календаря змагань застосовуються різні підходи до побудови тренувального процесу протягом року. Наприклад, для футболу, хокею на траві та інших ігрових видів спорту характерна як одноциклова, так і двохциклова система.



Рисунок 4.1 – Варіанти побудови річного циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації: I – підготовчий період; II – змагальний період; III – перехідний період.

Двохциклова система побудови тренувального процесу характерна для проведення змагань (чемпіонатів і першостей країни) за системою осінь-весна. Підготовка спортсменів протягом року розбивається на два цикли. Кожен з циклів складається з визначених періодів: до першого циклу відносяться підготовчий і змагальний, до другого – підготовчий, змагальний і перехідний періоди.

Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки здійснюється на основі теоретико-методичних положень спортивної підготовки з урахуванням системи і календаря змагань у певному виді спорту (Платонов В.М., 2020).

3. Розкрити особливості підготовки спортсменів 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.

У більшості видів спорту підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею тренувального макроциклу. (Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Grynova T., 2020). У ньому закладається функціональна база, необхідна для виконання великих обсягів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, фізичні якості, здійснюється тактична і психічна підготовка. У цей період використовуються вправи, які за характером і структурою можуть значно відрізнятися від змагальних, оскільки головним завданням підготовки на цьому етапі є не розвиток власне комплексних якостей, що визначають рівень спортивного результату, а підвищення можливостей окремих факторів, які є їх основою. Це передбачає широке використання різноманітних спеціально-підготовчих вправ, в значній мірі наближених до загальнопідготовчих. Надалі склад засобів і методів змінюється: збільшується частка змагальних і спеціально підготовчих вправ, наближених до змагальних за формою, структурою і характером впливу на організм. Підготовчий період поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

Таблиця 4.1

Загальні характеристики тренувального процесу в класичній теорії періодизації спортивного тренування (Костюкевич В.М., 2016)

Період	Етап	Завдання	Тренувальне навантаження
Підготовчий	Загально-підготовчий	Збільшення рівня розвитку загальних рухових здібностей. Оволодіння набором різних рухових навичок	Відносно великий обсяг і знижена інтенсивність основних вправ; велика різноманітність тренувальних засобів
	Спеціально-підготовчий	Збільшення рівня спеціальної підготовленості, удосконалення більш спеціалізованих рухових і технічних можливостей	Обсяг тренувального навантаження досягає максимуму; інтенсивність збільшується вибірково

Співвідношення тривалості цих етапів залежить від типу макроциклу і кваліфікації спортсмена. Наприклад, при двоциклову плануванні перший макроцикл характеризується тривалим загальнопідготовчим етапом і відносно короткочасним спеціально-підготовчим; у другому макроциклі – навпаки. При підготовці спортсменів високої кваліфікації зазвичай планується короткий загально-підготовчий етап і тривалий спеціально- підготовчий; у спортсменів невисокої кваліфікації – навпаки (Платонов В.М., 2020).

Загально-підготовчий етап

Завдання: підвищення рівня загальної та допоміжної фізичної підготовленості, збільшення можливостей основних функціональних систем, удосконалення фізичних якостей. На цьому етапі закладається основа для подальшої роботи над безпосереднім підвищенням спортивного результату. Спеціальна частина підготовки полягає в удосконаленні окремих якостей, які впливають на рівень спортивного результату: розвиток швидкісно-силових параметрів рухів, удосконалення техніки рухів, продуктивності дихання, економічності роботи, підвищення здатності переносити великі навантаження. Частка змагальних вправ у загальному обсягу роботи низька. Більше того, зайве використання в цей час змагальних вправ на шкоду допоміжним та спеціально-підготовчим може негативно позначатися на спортивних результатах (Платонов В.М., 2020).

Спеціально-підготовчий етап

Тренування на даному етапі передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, що забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Зміст тренувань передбачає розвиток комплексних якостей (швидкісно-силових можливостей, спеціальної витривалості) на базі передумов, створених на першому етапі підготовчого періоду. Значне увага приділяється вузькоспеціалізованим засобам, що дозволяють водночас удосконалювати змагальну техніку, фізичні якості і тактичні навички. На початку етапу спеціально-підготовчі вправи далекі від змагальних і сприяють вибіркового впливу на різні сторони спеціальної підготовленості. Надалі підготовка спортсмена набуває інтегрального (об'єднуючого) характеру (Платонов В.М., 2020).

4. Розкрити особливості підготовки спортсменів 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. 4.2).

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.

Таблиця 4.2

Типи мікроциклів, що використовуються у змагальному періоді футболістів високої кваліфікації у річному циклі підготовки (Костюкевич В.М., 2016)

№	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 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 (Костюкевич В.М., 2016).

5. Розкрити особливості підготовки спортсменів в перехідному періоді в обраному виді спорту.

Тренувальний процес 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 відчуються 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 проводитися 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 тренуваності 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 загально-підготовчі. 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 (Костюкевич В.М., 2016).

6. Надати характеристику засобів спортивної підготовки в обраному виді спорту.

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.і. (Платонов В.М., 2020).

7. Надати характеристику методів спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Під *методами спортивної підготовки* слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями,

вміннями та навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

В практичних цілях усі методи умовно поділяють на три групи:

1. Словесні.
2. Наочні.
3. Практичні.

У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях. Кожен метод використовують нестандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, зумовлених особливостями спортивної підготовки.

При доборі методів слід стежити за тим, щоб вони відповідали:

- поставленим завданням;
- загально-дидактичним і спеціальним принципам спортивного тренування;
- віковим і статевим особливостям спортсменів;
- кваліфікації та підготовленості спортсменів.

У спорті, де особливе місце приділяється зв'язку з практикою, а також через специфічні особливості спортивної діяльності основна роль відводиться практичним методам.

До словесних методів, що застосовуються в спортивному тренуванні, відносяться:

- розповідь;
- пояснення;
- лекція;
- бесіда;
- аналіз;
- обговорення.

Ці форми найчастіше використовують у лаконічному вигляді, особливо під час підготовки кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія і поєднання словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від вмілого використання вказівок та команд, зауважень, словесних оцінок та роз'яснень.

Наочні методи, що використовуються в спортивній практиці, різноманітні і значною мірою зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них слід віднести:

1. Основний метод – правильний у методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен;
2. Допоміжні засоби демонстрації:
 - навчальні фільми;
 - відео записи;
 - макети ігрових майданчиків та полів для демонстрації тактичних схем;
 - електронні ігри.

3. Методи орієнтування: слід розрізняти як найпростіші орієнтири, які обмежують напрямки рухів, відстань, що долається та інше, так і більш складні орієнтири – світові, звукові та механічні лідируючі пристрої, у тому числі з програмним управлінням і зворотнім зв'язком. Ці пристрої дозволяють спортсмену отримати інформацію:

- про темпоритмові;
- просторові;
- динамічні характеристики рухів, а іноді і забезпечити не тільки інформацію про рухи та їх результати, але й примусову корекцію.

Методи практичних вправ умовно можуть бути поділені на дві основні групи:

1. Методи, переважно спрямовані на оволодіння спортивною технікою, тобто на формування рухливих умінь та навичок, що характерні для обраного виду спорту.

2. Методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Виділення першої групи обумовлено тим, що у будь-якому виді спорту, особливо у складно-координаційних, єдиноборствах і спортивних іграх, технічна підготовка являє собою складний і постійний процес або освоєння нових елементів, зв'язок, прийомів (фігурне катання, стрибки у воду, художня і спортивна гімнастика, акробатика, єдиноборства, ігри), або удосконалення техніки з відносно стабільною структурою рухів (циклічні та швидко-силові види спорту).

Слід враховувати, що освоєння спортивної техніки практично завжди передбачає одночасне оволодіння тактикою застосовування технічних прийомів і дій в змагальних умовах. Особливо це характерно для єдиноборств, спортивних ігор, велосипедного спорту, гірськолижного спорту, в яких оволодіння тим чи іншим технічним прийомом (наприклад, прийомом у боротьбі або баскетболі) обов'язково передбачає вивчення тактики застосування цього прийому в умовах змагань.

Широкий арсенал та різноманітність фізичних навантажень, що характерні для другої групи методів, розвивають не тільки фізичні якості, а й удосконалюють техніко-тактичну майстерність, психічні якості.

Обидві групи методів тісно взаємопов'язані, застосовуються в нерозривній єдності і в сукупності забезпечують ефективне вирішення завдань спортивного тренування.

Методи, спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки.

Слід виділяти:

1. Методи розучування вправ у цілому.

2. Методи розучування вправ частинами.

Розучування рухів у цілому здійснюється під час освоєння відносно простих вправ, а також складних рухів, поділ яких на частини неможливий. Однак при освоєнні цілісного руху увагу, тих хто займається послідовно акцентують на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту.

При розучуванні більш менш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, освоєння спортивної техніки здійснюється частинами. Надалі цілісне виконання рухових дій призведе до інтеграції в єдине ціле раніше освоєних складових складної вправи.

При використанні методів освоєння рухів як у цілому, так і по частинам велика роль відводиться підвідним та імітаційним вправам.

Підвідні вправи застосовують для облегшення освоєння спортивної техніки шляхом планомірного освоєння найпростіших рухових дій, які забезпечують виконання основного руху. Це обумовлюється спорідненою координаційною структурою підвідних та основних вправ. Так, у тренуванні бігуна у якості підвідних вправ застосовується біг з високим підніманням стегна, біг із захльостом гомілки, біг підтюпцем, біг стрибками та інше. Кожна із цих вправ є підвідною по відношенню до бігу і сприяє більш ефективному становленню його окремих елементів: ефективного відштовхування, високого виносу стегна, зменшенню часу опори, удосконаленню координації у діяльності м'язів-антагоністів та інше.

В імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ, але при їх виконанні забезпечуються умови, що полегшують освоєння рухових дій. У якості імітаційних вправ може бути використане педалювання на велоергометрі – для велосипедистів, імітація плавальних рухів – для плавців, робота на веслувальному тренажері – для веслувальників і т.і.

Імітаційні вправи дуже широко використовуються при удосконаленні технічної майстерності як новачків, так і спортсменів різної кваліфікації. Вони не тільки дозволяють:

- створити уяву про техніку спортивної вправи і полегшити процес її засвоєння;
- сприяти налаштуванню оптимальної координаційної структури рухів безпосередньо перед змаганнями;
- а також:
- забезпечують ефективну координацію між руховими і вегетативними функціями;
- підвищують ефективність реалізації функціонального потенціалу у змагальній вправі.

Ефективність методів, спрямованих на освоєння спортивної техніки, у вирішальній мірі залежить від кількості, складності та особливостей поєднання вправ, що застосовуються.

Методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

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 у рівномірному (стандартному) або змінному (що варіює) режимі.

У процесі спортивного тренування вправи використовуються у рамках двох основних методів – безперервного та інтервального.

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним

виконанням тренувальної роботи.

Інтервальний метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

При використанні обох методів вправи можуть виконуватися як у рівномірному, так і у змінному режимах.

Залежно від підбору вправ і особливостей їх застосування тренування може носити узагальнений (інтегральний) та вибіркового (переважний) характер.

При узагальненому впливі здійснюється паралельне (комплексне) удосконалення різних якостей, що обумовлюють рівень підготовленості спортсмена, а при вибіркового – переважний розвиток окремих якостей.

При рівномірному режимі використання будь-якого із методів інтенсивність роботи є постійною, при змінному – такою, що варіюється.

Інтенсивність роботи від вправи до вправи може збільшуватися (прогресуючий варіант) або неодноразово змінюватися (варіант, що варіює).

Безперервний метод тренування, що застосовується в умовах рівномірної роботи, в основному використовується для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої і великої тривалості. В якості прикладу можна привести веслування на дистанціях 5000 м і 10000 м з постійною швидкістю при ЧСС 145-160 уд/хв., біг на дистанціях 5000 м і 10000 м при такій же ЧСС. Вказані вправи будуть сприяти підвищенню аеробної продуктивності спортсменів, розвитку їх витривалості до тривалої роботи, підвищенню її економічності.

Можливості безперервного методу тренування в умовах змінної роботи значно різноманітніші. В залежності від тривалості частин вправи, що виконуються з більшою або меншою інтенсивністю, особливостей їх поєднання, інтенсивності роботи при виконанні окремих частин можна досягти переважного впливу на організм спортсмена у напрямку:

- підвищення швидкісних можливостей,
- розвитку різних видів витривалості,
- удосконалення здібностей, що визначають рівень спортивних досягнень у різних видах спорту.

У разі застосування варіанта, що варіює, можуть чергуватися частини вправ, що виконуються з різною інтенсивністю або з різною інтенсивністю і тривалістю, що змінюється. Наприклад, при пробіганні на ковзанах 8000 м (20 кругів по 400 м) один круг пробігається з результатом 45 с, наступний вільно, з довільною швидкістю і т.і. Така робота буде сприяти:

- розвитку спеціальної витривалості,
- становленню змагальної техніки,
- підвищенню аеробно-анаеробних можливостей.

Прогресуючий варіант пов'язаний з підвищенням інтенсивності роботи по мірі виконання вправ, а низхідний – з її зниженням. Так, пропливання дистанції 500 м (перший 100-метровий відрізок пропливають за 64 с, а кожний наступний – на 2 с швидше, тобто за 62, 60, 58 і 56 с) є прикладом

прогресуючого варіанту; пробігання на лижах 20 км (4 круга по 5 км) с результатами відповідно 20, 21, 22 и 23 хв – приклад низхідного варіанту.

Інтервальний метод тренування передбачає рівномірне виконання роботи. Виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю та строго регламентованими паузами є типовим для даного методу. У якості прикладів можна привести типові серії, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості: 10 x 400 м – у бігу та у бігу на ковзанах, 10 x 1000 м – у веслуванні та інше.

Прикладом варіанта, що варіюється інтервального метода можуть бути серії для розвитку швидкісних якостей в спринтерському бігу: 3 x 60 м с максимальною швидкістю, відпочинок 3 – 5 хвилин між відрізками; 4 x 30 с з ходу с максимальною швидкістю, відпочинок 3 – 5 хвилин між відрізками; повільний біг – 200 м і т.і.

Прикладом прогресуючого варіанту інтервального методу є комплекси, що передбачають послідовне проходження відрізків зростаючої довжини з паузами відпочинку між цими відрізками (пробігання серії 400 м + 800 м + 1200 м + 1600 м + 2000 м) або стабільної довжини відрізків при швидкості, що збільшується з паузами відпочинку (6-кратне пропливання дистанції 200 м с результатами 2 хв 14 с, 2 хв 12 с, 2 хв 10 с, 2 хв 08 с, 2 хв 06 с, 2 хв 04 с).

Низхідний варіант передбачає зворотне поєднання: послідовне пробігання дистанцій, довжина яких зменшується або виконання вправ однієї і тієї ж тривалості з послідовним зменшенням їх інтенсивності.

В одному комплексі можуть також поєднуватися прогресуючий і низхідний варіанти. В якості прикладу може бути представлений комплекс, що широко застосовується для розвитку спеціальної витривалості в плаванні на дистанції 1500 м: 600 м, відпочинок 30-40 с; 400 м, відпочинок 20-30 с; 200 м, відпочинок 15 с; 100 м, відпочинок 10 с; 100 м, відпочинок 7 с; 50 м, відпочинок 5 с; 50 м (швидкість 85-90% максимально доступної на відповідному відрізку). У цьому випадку від одного повторення до іншого планомірно зростає швидкість плавання і зменшується протяжність відрізків.

Виконання вправ з використанням інтервального методу може носити безперервний характер (наприклад, 10 x 800 м – у бігу, 6 x 5 км – у лижному спорті та ін.) або серійний характер (наприклад, 6 серій 4 x 50 м – у плаванні, 4 серії 4 x 400 м – у велосипедному спорті (трек) і т.і.).

У якості самостійних практичних методів прийнято також виділяти:

- ігровий метод;
- змагальний метод.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах, що характерні для її правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів и ситуацій.

Застосування ігрового методу:

- забезпечує високу емоційність занять і пов'язано з вирішенням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються;
- ефективно при наявності різних техніко-тактичних і психологічних завдань, які виникають у процесі гри.

Ці особливості ігрової діяльності потребують від тих, хто займається:

- ініціативи;
- сміливості;
- наполегливості;
- самостійності;
- вміння управляти своїми емоціями;
- вміння підкоряти особисті інтереси інтересам команди;
- прояв високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення;
- застосування оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних рішень.

Усе це передбачає ефективність ігрового методу для вирішення завдань, які стосуються різних сторін підготовки спортсмена. Але дієвість ігрового методу не обмежується вирішенням завдань, що пов'язані з підвищенням рівня підготовленості спортсмена. Не менш важлива его роль як засобу активного відпочинку, перемикання тих, хто займається на інший вид рухової активності з метою прискорення і підвищення ефективності адаптаційних і відновлювальних процесів, підтримки раніше досягнутого рівня підготовленості.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає у якості оптимального способу підвищення результативності тренувального процесу.

Застосування даного методу пов'язано з виключно високими вимогами до техніко-тактичних, фізичних і психологічних можливостей спортсмена, викликає глибокі зрушення у діяльності найважливіших систем організму и тим самим стимулюють адаптаційні процеси, забезпечують інтегральне удосконалення різних сторін підготовленості спортсмена.

При використанні змагального методу слід широко варіювати умови проведення змагань з тим, щоб максимально приблизити їх до вимог, які найбільше сприяють вирішенню поставлених завдань (Платонов В.М., 2020).

8. Охарактеризувати класифікацію техніки в обраному виді спорту

На прикладі художньої гімнастики.

Технічна підготовка в художній гімнастиці – надзвичайно ємний та багатогранний процес. Щоб успішно орієнтуватися в ньому прийнято розділяти технічну підготовку на розділи та компоненти.

На сучасному етапі розвитку художньої гімнастики доцільно виділяти такі розділи технічної підготовки:

1. Безпредметна підготовка – формування техніки рухів тіла.
3. Предметна підготовка – формування техніки рухів предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка).
4. Хореографічна підготовка – формування техніки хореографічних рухів.
5. Музично-рухова підготовка – формування умінь розуміти музику та

виконувати рухи відповідно до її характеру, темпу, ритму, динаміки.

6. Композиційна підготовка – це складання нових елементів, з'єднань та змагальних програм.

У рухах без предмету (рухи тіла гімнасток) можна виділити дев'ять структурних (подібних за технікою) груп рухів: специфічні вправи, нахили, рівноваги, повороти, стрибки, акробатичні елементи, партерні елементи, ходьба і біг.

Компонентами безпредметної підготовки є рівноважна, обертальна, стрибкова, специфічна, акробатична і танцювальна підготовка.

Вправи з предметами виконуються з п'ятьма різними за формою, фактурою і розмірами предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою. Особливості предметів безумовно впливають на техніку рухів. Але загальні закономірності подібних за технікою рухів очевидні. З узагальнених позицій у вправах з предметами доцільно виділяти такі групи рухів: утримання та баланс, обертальні рухи, фігурні рухи, кидкові рухи і перекати.

Компонентами предметної підготовки є: балансова, обертальна, фігурна, кидкова і перекатна підготовки.

Хореографічна підготовка включає навчання елементам 4 танцювальних систем: класичної, історико-побутової, народно-характерної та сучасної. Хореографічна підготовка сприяє вирішенню багатьох завдань становлення спортивної майстерності гімнасток:

- рухливо збагачує гімнасток, сприяє різноманітності їх діяльності і розширенню засобів виразності в змагальних програмах;
- формують правильне розуміння краси поз, ліній, положень і рухів тіла, розвиває культуру рухів;
- виховує музичність, ритмічність, емоційність і виразність.

Відповідно до концепції базової підготовки компоненти технічної підготовки включають в себе декілька класів навчально-тренувальних вправ, що охоплюють всі основні рівні складності базових рухових навичок:

1. Елементи гімнастичної «школи».
2. Базові навички універсального та видового призначення.
3. Профілюючі вправи.
4. Профілюючі комбінації.
5. Модальні елементи.
7. Авторські елементи.
8. Службові елементи.

1 клас – вправи гімнастичної «школи» – це найпростіші навички, з освоєння яких починається технічна підготовка гімнасток. В першу чергу до них відносяться елементи гімнастичного стилю:

- збереження гімнастичної осанки – положення тіла з нормальними вигинами хребта, розгорнутими та опущеними плечима, притиснутими лопатками, розгорнутими назовні стопами, піднятим положенням голови, підтягнутими м'язами живота та сідниць;

- виконання рухів ногами виворотно, з максимально випрямленими колінами, натягнутими стопами, пружинно, з м'якою постановкою стоп.

2 клас – базові навички універсального та видового призначення – це рухові дії (відносно самостійні або частина елемента), які входять в структуру великої кількості різноманітних за складністю цілісних гімнастичних рухів, які доведені до досконалості. Подібних рухових дій досить багато. При виконанні цих елементів чітко та яскраво виявляються всі закономірності техніки.

У художній гімнастиці до базових навиків можуть бути віднесені:

Базові навички рухів тіла:

- постановка високих напівпальців (за VI, I, III позиціями);
- різновиди ходьби і бігу;
- «закрита» постава і прогнуте положення в попереку;
- хвилеподібні рухи, «хвилі», пружини руками;
- пружинні рухи ногами;
- цілісні, взаємопов'язані, пластичні рухи тіла, рук, голови;
- навичка «жорсткої спини» в рівновагах та поворотах;
- рівновага на всій стопі та на носке з низьким положенням ноги (прямої та зігнутої) у всіх напрямках;
- відштовхування з повним розгинанням гомілкостопа, випрямленням колін, натягуванням носків, випрямленим положенням тіла, правильною роботою рук і приземлення з перекатом з пальців на всю стопу;
- найпростіші повороти на одній нозі різними способами входження в поворот:
 - відштовхування за рахунок переважно пружинного руху опорної ноги;
 - вставання на носок опорної ноги і відштовхування вільною ногою як в однойменний, так і різнойменний боки;
- нахили назад і повернення у вихідне положення із стійки на колінах, із стійки на одній нозі, друга попереду на носку.

Перелік базових навичок охоплює всі структурні групи рухів тіла, але він може бути доповнений та розширений (наприклад, елементами акробатики).

Базові навички рухів з предметами:

- раціональні способи утримання предметів, які забезпечують можливість вільно виконувати різні маніпуляції;
- дрібні циклічні рухи з предметами (обертання, спіралі, змійки);
- перекатні рухи по підлозі та по тілу;
- кидки однією рукою способами «махам» та «поштовхом»;
- ловлі в жорсткий і вільний хвати після передач, перекатів, кидків, відбивів;
- взаємозв'язок рухів предметами з рухами тіла.

3 клас – профільюючі (базові) вправи – це елементи, які є ключовими для освоєння цілої категорії споріднених за структурою рухів. Ці вправи є найпростішими порівняно з іншими елементами, які мають повноту технічних ознак, достатніх і необхідних для освоєння будь-яких вправ даного типу.

Наприклад, в групі специфічних вправ це може бути цілісна хвиля уперед, в структурній групі стрибків – це стрибок-кроком і т.і.

Формально, у даний час при виборі профілюючих вправ у більшості випадків можна орієнтуватися на елементи груп А і Б.

4 клас – освоєння навчальних профілюючих комбінацій. Основний принцип розробки полягає в концентрації базових елементів і основних компонентів технічних дій, необхідних для успішного освоєння дедалі складніших вправ головних структурних груп.

5 клас – модальні елементи – категорія вправ, важливих як показник технічної підготовки гімнастки, які є критерієм складності і сучасності вправ. У даний час такими елементами можуть вважатися елементи, що оцінюються в таблиці складності вище 0,5 балу.

6 клас – елементи, які виконуються окремими гімнастками, завдяки їх індивідуальним особливостям (авторські).

7 клас – службові елементи – це сполучні елементи (танцювальні кроки, пози), елементи, які несуть енергоутворюючу функцію (замах, розбіг, наскок і т.і.) (Муллагільдіна А.Я., 2015; 2016).

На прикладі боксу.

(на прикладі боксу)

Дії боксерів, що складають техніку, поділяють на три види: удари, захисні дії та контрудари.

За спрямованістю рухів до партнера удари можуть бути:

- з фронту – прямі і знизу;
- з флангу – бічні.

Усього налічується 12 ударів:

1. прямий удар лівою в голову;
2. прямий удар правою в голову;
3. прямий удар лівою у тулуб;
4. прямий удар правою у тулуб;
5. бічний удар лівою у голову;
6. бічний удар правою у голову;
7. бічний удар лівою у тулуб;
8. бічний удар правою у тулуб;
9. удар знизу лівою в голову;
10. удар знизу правою в голову;
11. удар знизу лівою в тулуб;
12. удар знизу правою в тулуб.

Навчання ударам проводиться у такій самій послідовності.

Кожен із перелічених ударів може видозмінюватися за довжиною та спрямованістю. Це залежить від дистанції, з якої він наноситься. Наприклад, чим ближче перебувають боксери один від одного, тим коротші удари; якщо це бічний удар, то кут між плечем та передпліччям менший. Прямий удар, що наноситься з дальньої дистанції, досягає мети при витягнутій руці, а з середньої – при напівзігнутій. У практиці завдання ударів напрямок рухів може змінюватися; удар знизу може бути кілька збоку, бічний удар може бути трохи

знизу, прямий – знизу або збоку і т.п. Це залежить від положення рук противника, його захисту, дистанції між боксерами, їхньої бойової стійки, а також від атакуючого, який повинен страхуватися захистами під час своїх атак. Такі зміни у напрямі ударів приходять із досвідом з урахуванням вдосконалення технічної майстерності. Початківці боксери вивчають і вдосконалюють удари прямо, збоку і знизу.

Захисні дії в боксі – це комплекс прийомів для запобігання влучанню суперника та підготовки контратак.

Основні захисні дії:

Ухили – переміщення голови з лінії атаки (убік, скручування тулубу) для уникнення прямих ударів.

Піднирювання – зниження рівня корпусу з піднирюванням під руку, що б'є, зміщуючись з лінії атаки.

Підставка – використання руки, плеча або ліктя для блокування удару (наприклад, правої долоні від прямого лівого).

Блокування (блок) – стаціонарний захист руками або ліктями, наприклад, «глухий» захист або закриття корпусу ліктями.

Відбив – збивання руки суперника в бік кистю або передпліччям в момент удару.

Клінч – обхват рук чи корпусу суперника для зупинки атаки та зриву темпу.

Ефективний захист, заснований на роботі ніг, корпусу та рук, мінімізує шкоду та дозволяє контролювати хід поєдинку.

Техніка захисту вимагає утримання рук піднятими (захист голови) та ліктів притиснутими (захист корпусу). Успішний захист часто поєднується з контратакою: наприклад, ухил із наступним зустрічним ударом.

Контратака в боксе – це дія, що поєднує захист і миттєвий удар у відповідь після атаки противника. Головна мета контратаки – використовувати вразливе місце у захисті суперника, перехоплюючи ініціативу.

Контратаки поділяються на випереджаючі (зустрічні) і у відповідь, що виконуються після ухилів, піднирювань або підставок.

Основні види контратакуючих дій:

- Зустрічні (випереджальні) удари: наносяться одночасно з атакою суперника або трохи раніше за неї, часто в момент його зближення.

- Удари після захисту: боксер уникає удару (ухил, піднирювання, підставка, відхід) і одразу наносить свій удар (або комбінацію).

- «Хрест» (Counter Cross): часто використовується як відповідь на джеб противника, наноситься поверх руки суперника.

- Check Hook («Щелепний гак»): бічний удар, що виконується з відходом назад або вбік під час руху суперника вперед.

Контратака вимагає відмінного таймінгу, почуття дистанції та високої швидкості реакції (Вострокнутов Л.Д. та ін., 2015).

На прикладі плавання.

Класифікація техніки плавання включає чотири основні спортивні стилі: кроль (вільний стиль), кроль на спині, брас і батерфляй. Вони різняться за

швидкістю, способом дихання та координації рухів рук і ніг.

- Кроль на грудях (вільний стиль) – найшвидший та найефективніший стиль. Пловець лежить на грудях, виконуючи поперемінні гребки руками та безперервні рухи ногами вгору-вниз.

- Кроль на спині: схожий по техніці з кролем на грудях, але виконується на спині, що полегшує дихання. Обличчя завжди над водою.

- Брас: найповільніший, але економічний стиль, що вимагає одночасних симетричних рухів рук та ніг у горизонтальній площині.

-Батерфляй: найбільш енерговитратний та складний стиль. Руки виконують одночасно потужний гребок, а ноги і корпус – хвилеподібні рухи (Пилипко О.О., 2015).

На прикладі футболу.

Класифікація техніки футболу – це система розподілу технічних прийомів на групи за загальними ознаками, що поділяється на техніку польового гравця та техніку воротаря. Також техніка гри в футболі складається з техніки гри у нападі і техніки гри у захисті. Вони включають рухи і стрибки, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення і обведення, фінти, викидання і відбір м'яча.

Технічна майстерність футболіста характеризується кількістю прийомів, якими він володіє, різноманітністю їх виконання та вмінням виконувати ці прийоми при активній протидії.

Для сучасного футболіста характерний універсалізм технічної майстерності, що виявляється в умінні володіти всіма прийомами нападу та захисту, і особливо тими, які найбільш характерні для його функцій у команді.

Техніка польового гравця включає:

- Техніку гри в нападі: для участі в атаці футболісту потрібно вміти бігати, стрибати, передавати м'яч і завдавати ударів по воротах, зупиняти і вести м'яч, обводити суперника, застосовувати фінти і викидати м'яч з бічних ліній.

Дії без м'яча (пересування): основне місце в діях футболіста займає різноманітний біг. Футболіст постійно використовує біг по прямій і зі зміною напрямку, спиною вперед, пересувається приставними кроками. Тому він повинен володіти всіма способами бігу, характерними для гри без м'яча і гри з м'ячем. У футболі часто застосовують стрибки, за допомогою яких ведеться боротьба за м'ячі, що високо летять. Стрибки виконують поштовхом з однієї та з двох ніг.

Дії з м'ячем:

* Удари по м'ячу: вони складають основу техніки володіння м'ячем. Гравці передають м'яч партнеру, б'ють по воротах, здійснюють ведення м'яча.

За способом виконання удари поділяють на:

- удари ногою (серединою підйому (прямим підйомом) з льоту та з півльоту, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, удари носком та п'яткою; крім того, існують удари зовнішньою стороною стопи, підошвою, стегном, але їх застосовують рідко). Удари виконують по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться, по м'ячу, що летить і по м'ячу, що щойно відскочив від землі.

- удари головою (удар лобом по м'ячу, удар по м'ячу боковою частиною голови) – їх виконують, коли м'яч летить високо або коли вдарити по ньому ногою неможливо. Удари головою можна виконувати без стрибка, у стрибку і в горизонтальному падінні;

* Передачі м'яча – головні вимоги до виконання передач – швидкість і точність, раптовість і скритність при будь яких протидіях суперника. Виконуються передачі всіма способами ударів. Але на відміну від ударів по воротах їх проводять з невеликою силою і після невеликого замаху.

* Зупинки м'яча: ногами (внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, серединою підйому, гомілкою), тулубом (грудьми), головою;

* Ведення м'яча і обводка: дриблінг, використовуючи різні частини стопи;

* Вкидання м'яча.

- Техніку гри в захисті: успішне виконання захисних функцій вимагає вміння швидко бігати, робити різкі зупинки і повороти, високо стрибати і володіти спеціальними прийомами захисту: відбором, перехопленням і вибиванням м'яча.

Біг, зупинки, повороти, стрибки: захищаючись, футболіст повинен вміти не тільки пересуватися, але і швидко бігати спиною вперед, пересуватися приставними кроками, високо стрибати у боротьбі за високі м'ячі.

Відбір м'яча – способи: відбір м'яча поштовхом тулуба (у межах правил), відбір м'яча вибиванням (без падіння і в падінні), відбір м'яча накладанням стопи на м'яч.

Техніка гри воротаря: тільки воротарю дозволяється у штрафному майданчику грати руками.

До техніки гри воротаря відноситься: лов м'яча, відбивання м'яча руками, зупинки, переводи, відбір, ведення, вкидання і удари – вибивання м'яча ногою.

Лов м'яча у грі воротаря займає головне місце. Його можна поділити на лов низьких, полувисоких і високих м'ячів. Виконувати лов м'яча можна без падіння, з падінням, у кидку і у стрибку.

Відбивання м'яча – іноді цей прийом може бути єдиним засобом захисту воріт, особливо у боротьбі за м'яч у межах штрафного майданчику.

Вкидання м'яча: впійманий м'яч воротар може відправити у поле не ударом ноги, а кидком. Користуються воротарі цим способом для того щоб, швидше і точніше передати м'яч партнеру. Кидки м'яча виконують однією рукою від плеча, з-за голови чи знизу.

Найкращий спосіб введення м'яча в гру воротарем – передача рукою найближчому партнерові по землі або паралельно до землі. Такі передачі відрізняються точністю та достатньою дальністю, проте не можна передавати м'яч по землі, якщо поряд з партнером знаходиться противник. Воротарі нерідко кидають м'яч прямою рукою через голову.

Вибивання м'яча. Воротар повинен вміти посилати м'яч на далеку відстань з максимальною точністю. Найпоширеніший спосіб вибивання м'яча від воріт – удар внутрішньою частиною стопи або серединою підйому. При вибиванні м'яча після лову воротарі користуються ударом по м'ячу, що

випускається з рук. По випущеному з рук м'ячу вдаряють серединою підйому в повітрі або в момент відскоку від землі (з півльоту). Цим ударом воротар може послати м'яч на дуже велику відстань.

Переводи м'яча – їх виконують, коли м'яч неможливо зловити, відбити або зупинити.

Відбір м'яча – воротар виконує зазвичай у моменти прориву гравця та виходу для нанесення удару у ворота з близької відстані.

Ведення м'яча – їм воротар користується після того, як упіймав м'яч і є можливість безперешкодно просунути вперед у штрафному майданчику (Абдула А.Б. та ін., 2024).

9. 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. Швидко-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 вмє 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.і.

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, недобррозичлива 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.і. (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 демаскують 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. Сформулювати знання про техніку спортивних дій.
2. Розробити індивідуальні форми техніки рухів, що найбільш повно відповідають можливостям спортсмена.
3. Сформулювати 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. Сформулювати 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 та ін.;

- показ техніки досліджуваного руху;
- демонстрація плакатів, схем, кінограм, відеозаписів;
- використання предметних та інших орієнтирів;
- звуко- та 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 взаємоположення 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 вірно 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;

- батуту;

- 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 навичку 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.і.). 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 буде 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 (Платонов В.М., 2020).

На прикладі боксу.

Техніка боксу характеризується широкою варіативністю виконання прийомів. Від кожного з 12 типових ударів існує 6 типових захистів, а від прямих ударів можливе застосування близько 28 варіантів захистів.

У боксі існують три принципово різні методи спортивного вдосконалення:

- 1.метод обмеження: боксери з метою створення автоматизованих рухів удосконалюють обмежену кількість прийомів;
- 2.метод різноманітності – удосконалення техніки прийомів широкого спектру;
- 3.комбінований метод – раціональне поєднання перших двох методів, що доповнюють один одного.

На етапі початкової підготовки боксер пізнає раціональні основи загальної типової техніки. Подальше навчання і тренування боксера-розрядника, який опанував основну структуру рухів, індивідуалізується відповідно до його особистих характеристик. Першою складовою індивідуалізації боксера є добір найбільш зручних технічних засобів. Продовжуючи оволодівати широким арсеналом техніки боксу, спортсмен прагне вдосконалювати свої улюблені навички в захистах, ударах, що успішно використовуються на змаганнях.

Друга складова індивідуалізації техніки боксера є в тому, що бойові рухи типової техніки боксера дещо змінюються. Техніка змінюється під впливом індивідуальних фізичних, психічних особливостей боксера, звичної спрямованості його бойових дій.

Кожен боксер повинен прагнути сформувати індивідуальну техніку та індивідуальну манеру ведення бою на основі раціональних рухів типової техніки.

Бойова стійка – вихідне положення, що визначає готовність боксера до здійснення бойових дій та випередження несподіваних дій противника. Сучасний боксер використовує стійку, що допомагає невимушено пересуватися рингом та швидко змінювати бойові ситуації.

Манера зберігати бойову стійку в кожного боксера має свої особливості, тобто є індивідуальною. Атлетові рекомендується мінімально напружувати м'язи, щоб запобігти передчасній утомі, а також зберігати можливість до швидких і вільних дій.

Бойове положення кулака. У спортивній практиці боксерів часто

травмується кисть, тому що при ударах спортсмени неправильно фіксують кулак, а також неправильно вибирають місце для удару.

Особливості пересування боксера по рингу. Техніка бойових рухів боксера вибудована так, щоб кожне кінцеве положення удару або захисту було вихідним положенням для наступної дії. Без постійного чергування ударів і захистів рухи боксера були б незручними, вимагали б великих зусиль та зайвих витрат енергії. Постійно зберігаючи рівновагу в бою, боксер має можливість легко та невимушено переходити від однієї дії до іншої (Вострокнутов Л.Д. та ін., 2015).

10. Надати послідовність навчання технічним прийомам і діям в обраному виді спорту.

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 (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Ефективність навчання на різних етапах технічної підготовки спортсмена (Платонов В.М., 2020).

Зміст навчання	Етап навчання		
Вирішення рухових задач	Початкове розучування (груба координація). Вирішення простих рухових задач тільки за сприятливих умов. Вимірюваний результат низький.	Поглиблене розучування (точна координація). За сприятливих умов рухові задачі вирішуються легко, вимірюваний результат досить високий. У незвичних умовах і	Закріплення і подальше вдосконалення (стабільна і варіативна точна координація). Впевнене вирішення рухових задач у складних умовах. Впевнені дії в складних ситуаціях.

		при перешкодах вирішення рухових задач недосконале, результат низький	Високий і стабільний результат
Якість рухів	Відповідність тільки загальній структурі рухів. Якість рухів низька, погана координація, відсутня економічність.	За сприятливих умов рухи оптимальні і добре координовані. В ускладнених умовах і при перешкодах якість рухів різко знижується	Ефективне виконання рухів у складних умовах і при перешкодах. Координаційна досконалість і всебічне оволодіння технікою
Відчуття і сприйняття рухів, перероблення інформації	Відчуття розпливчаті. Кінестетичні компоненти не виражені, переважає зорова інформація.	Відчуття рухів уточнюються, диференціюються, сприймаються свідомо і отримують мовне оформлення. Посилюються кінестетичні компоненти. Сприймається детальна словесна інформація Висока точність і диференціація рухів.	Висока точність кінестетичної інформації. Центральне сприйняття поступається периферичному. Чіткий зв'язок відчуттів та їх мовного оформлення
Програмування рухів, уявлення про рухи	Програмування і антиципація недосконалі. Уявлення про рухи формується в основному візуально, розпливчато, не диференційовано, динамічні і кінематичні компоненти слабо виражені.	Точне програмування на основі відчуттів, антиципація рухів добре виражена. Уявлення про рухи диференційовані і точні, виражені кінестетичні компоненти, ідеомоторні реакції	Детальне програмування з перемінними елементами, диференційована антиципація з подоланням труднощів і перешкод. Уявлення про рухи як про детальні тренувальні і змагальні моделі
Регулювання рухів	Регулювання недосконале. Керованість досягається завдяки спрощенню. Посилене напруження м'язів-антагоністів, фіксація суглобів	Регулювання на основі запланованих характеристик і фактичного уточнення. У складних умовах антиципація регулювання незадовільна. Надмірна напруга м'язів-антагоністів і часткова фіксація суглобів тільки в складних умовах	Регулювання гарантує стабільність результатів у різних умовах виконання рухів. Високий рівень антиципації регулювання. Ефективне використання реактивних сил та сил інерції

11. Розкрити особливості контролю за рівнем технічної підготовленості в обраному виді спорту.

Контроль за технічною підготовленістю спортсменів (або технічною майстерністю) полягає в оцінці кількісних і якісних сторін техніки дій спортсмена при виконанні змагальних і тренувальних вправ.

Контроль техніки здійснюється:

- візуально;
- інструментально.

Контроль технічної підготовленості пов'язаний з використанням специфічних для кожного виду спорту показників, що дозволяють у сукупності оцінити технічну майстерність спортсмена.

При цьому оцінюються наступні складові технічної підготовленості:

1. Об'єм техніки (шляхом виявлення загальної кількості технічних прийомів, дій, які освоєні і використовуються спортсменом у тренувальних заняттях і змаганнях). Його контролюють підраховуючи ці дії.

2. Ступінь реалізації об'єму техніки в обстановці змагань (визначається як співвідношення тренувального об'єму до змагального).

3. Різноманітність технічної підготовленості на основі виявлення різноманітності рухових дій, освоєних і таких, що успішно використовуються у тренуваннях і на змаганнях. Контролюють кількість різноманітних дій, співвідношення прийомів, які виконують у праву і ліву сторони; атакуючих і оборонних дій (у спортивних іграх та єдиноборствах), співвідношення елементів на праву і ліву ногу (складно-координатійні види спорту) і т.і.

4. Ефективність технічної підготовленості, яка поділяється на:

- *абсолютну* – засновану на зіставленні техніки спортсменів з еталонними параметрами;
- *порівняльну* – що передбачає зіставлення техніки спортсменів різної кваліфікації;
- *реалізаційну* – засновану на виявленні ступеня реалізації рухового потенціалу в змагальних умовах.

Ефективна техніка – та, яка забезпечує досягнення максимально можливого результату у рамках даного руху.

Спортивний результат – важливий, але не єдиний критерій ефективності техніки.

Методи оцінки ефективності техніки засновані на реалізації рухового потенціалу спортсмена.

5. Стійкість до збиваючих факторів фізичного (втома, кліматичні умови, вплив циркадних ритмів і т.і.) та психічного (напруженість змагальної діяльності, поведінка вболівальників і т.і.) характеру. Визначається за стабільністю основних динамічних та кінематичних характеристик рухів в умовах дії факторів, що збивають.

6. У циклічних видах спорту особливо важливими є показники економічності техніки, так як відмічається цілком чітка закономірність – обернено пропорційна залежність між рівнем технічної майстерності і

величиною зусиль, фізичних витрат на одиницю показника спортивного результату (метру шляху).

При контролі технічної майстерності спортсменів користуються наступними оцінками:

- *інтегральною*, заснованою на виявленні ступеня реалізації рухового потенціалу спортсмена у змагальній діяльності;
- *диференціальною*, в основі якої покладено виявлення ефективності деяких основних елементів техніки;
- *диференціально-сумарною*, яка передбачає оцінку ефективності окремих елементів техніки і розрахунок сумарного показника технічної майстерності.

При етапному контролі технічної підготовленості фіксуються зміни у техніці, які наступають у силу кумулятивного ефекту в процесі тренування (з року в рік, від етапу підготовки до етапу і т.і.).

При поточному контролі визначаються зміни в окремих фазах, частинах, елементах рухів, що настають день у день у зв'язку з використанням різних програм тренувань у мезо- і мікроциклах.

При оперативному контролі виявляються зміни у техніці, пов'язані з терміновими реакціями на фізичні навантаження в окремому занятті (Платонов В.М., 2020).

12. Охарактеризувати тактику змагальної діяльності в обраному виді спорту.

(на прикладі художньої гімнастики)

Під спортивною тактикою розуміють способи об'єднання та реалізації технічних прийомів і дій, що забезпечують змагальну діяльність, яка сприяє досягненню поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

В художній гімнастиці виділяють три виду змагальної тактики: індивідуальну, командну і групову – відповідно видам змагань.

Індивідуальна тактика. Зміст індивідуальної тактики становлять такі способи ведення змагань, які дозволяють гімнастці найефективніше реалізувати свої індивідуальні можливості та досягти найвищого спортивного результату.

Елементи індивідуальної тактики:

1. Вибір музики: виразно цікавої, що не часто використовується, можливо незвичайної, але обов'язково такої, що відповідає індивідуальним особливостям гімнастки (зовнішнім, віковим, виразним, технічним, фізичним та іншим).

2. Складання довільних комбінацій з таким розрахунком, щоб у них максимально підкреслювалися сильні сторони обдарованості гімнастки, її підготовленості і ховалися наявні недоліки, з максимальними труднощами та надбавками.

3. Продумування можливих варіантів виконання особливо складних та ризикованих елементів, а також варіанти їх заміни.

4. Зовнішній вид гімнастки – підбір спеціального костюма, зачіски, гриму, предмета тощо.

5. Раціональний розподіл сил під час змагання залежно від програми, шансів потрапляння у фінал, шансів на призове місце у тому чи іншому виді багатоборства.

6. Психологічний вплив на суперниць: демонстрація на опробуванні та на розминці найефектніших елементів та зв'язок або, навпроти, маскуванню власних можливостей.

Командна тактика. Зміст командної тактики складають дії, які дозволяють команді майстерно вести боротьбу за високі спортивні результати. Командна тактика ґрунтується на індивідуальній, але не зводиться до неї.

Елементами командної тактики є:

1. Раціональна розстановка гімнасток в команді: зазвичай 1-а – це стабільна і надійна гімнастка, 2-а – найслабша, 3-я – найсильніша.

2. Підпорядкування особистих інтересів командним, що вимагає великої виховної роботи з гімнастками.

3. Підпорядкування інтересів усіх гімнасток створенню найбільш сприятливих умов для 1-2 гімнасток при очковій системі командного заліку.

4. Створення сприятливого психологічного клімату в команді, що загалом допомагає кожній гімнастці.

5. Приголомшення суперниць новизною в техніці, темпі, музичному супроводі, композиціях; особою виразністю.

Групова тактика. Зміст групової тактики становлять дії, що дозволяють гімнасткам, які змагаються у групових вправах, досягти максимально можливих спортивних результатів.

Тактичні прийоми:

1. Підбір гімнасток, які мають приблизно однакові росто-вагові показники, показники фізичної і технічної підготовленості, виконавський стиль, і таких, що сумісні у роботі.

2. Вибір музики та складання групових вправ з урахуванням фізичних, технічних та емоційних можливостей гімнасток з максимальними труднощами і надбавками.

3. Згладжування індивідуальних особливостей гімнасток, приведення їх фізичних та технічних даних до деякого стандарту.

4. Раціональна взаємодія гімнасток – потрапляння у двійки-трійки гімнасток із подібними зовнішніми, фізичними, технічними і психологічними даними.

5. Раціональний розподіл важких елементів між гімнастками з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

6. Розробка способів поведінки в екстремальних ситуаціях при тій чи іншій помилці, втраті предмету, щоб звести збавку до мінімуму і якнайшвидше.

7. Зовнішнє оформлення виступів – костюми, зачіски, вихід на килим, початкова поза тощо (Дейнеко А.Х., Марченков М.К., 2013).

13. Розкрити зміст тактичної підготовки в обраному виді спорту.

Під спортивної тактикою розуміють способи об'єднання та реалізації технічних прийомів і дій, що забезпечують ефективну діяльність змагання, що

призводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними:

- засобами спортивної тактики (технічними прийомами та діями);
- видами тактики (наступною, оборонною, контратакуючою);
- формами тактики (індивідуальної, групової, командної).

У структурі тактичної підготовленості виділяють такі поняття: тактичні знання, вміння та навички.

- тактичні знання являють собою сукупність уявлень про засоби, види та форми спортивної тактики та особливості їх застосування в тренувальній та змагальній діяльності.

- тактичні вміння – це форми прояви свідомості спортсмена, що відбивають його на основі тактичних знань. Можуть бути виділені вміння:

- розгадувати задуми суперника;
- передбачати хід розвитку змагальної боротьби;
- видозмінювати власну тактику тощо.

- тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних та колективних дій.

Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії у конкретній змагальній чи тренувальній ситуації.

- тактичне мислення – це мислення спортсмена у процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги, безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

Структура тактичної підготовленості впливає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрямки спортивної боротьби.

Тактика змагальної діяльності передбачає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, та практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Оптимальним є варіант точної відповідності тактичного задуму можливостям спортсмена щодо його технічного, фізичного та психологічного потенціалу. Найефективніші тактичні моделі нічого очікувати повною мірою реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена замало їх реалізації. І, навпаки, потенційні технічні, фізичні та психологічні можливості спортсмена не знайдуть своєї повної реалізації у змагальній діяльності у разі недосконалості тактичного задуму.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів та команд становлять:

- володіння сучасними засобами, формами та видами тактики обраного виду спорту;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною йому структурою змагальної діяльності;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання (суперники, стан місць змагань, характер суддівства, поведінка вболівальників та ін.);

- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості - технічної, психологічної, фізичної.

Тактичний задум є основою розробки тактичного плану.

Під час розробки тактичного плану слід враховувати:

- техніко-тактичні та функціональні можливості спортсменів-партнерів (у командних видах спорту);

- досвід тактичних дій найсильніших спортсменів;

- відомості про основних суперників (їх технічні та фізичні можливості, психологічну підготовленість);

- планувати варіативність тактики у різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників та партнерів, ходу спортивної боротьби (у спортивних іграх та єдиноборствах).

Специфіка виду спорту є вирішальним чинником, що визначає структуру тактичної підготовленості спортсмена.

Основною складовою тактичної підготовленості у багатьох циклічних, швидко-силових і складно-координаційних видах є вибір раціональної тактичної схеми та її використання незалежно від дій основних конкурентів. Однак вибір раціональної тактичної схеми змагальної діяльності у цих видах спорту визначається великою кількістю факторів, що залежать від специфіки виду спорту та індивідуальних технічних, фізичних та психічних можливостей спортсмена. Наприклад, у циклічних видах спорту успіху може призвести застосування найрізноманітніших варіантів подолання змагальної дистанції:

- рівномірна швидкість;

- висока швидкість у першій частині дистанції з поступовим її зниженням;

- висока швидкість у першій та останній частинах дистанції та її зменшення в середній;

- постійне наростання швидкості протягом усієї дистанції;

- постійна варіативність швидкості у процесі подолання дистанції;

- постійна швидкість на початку та середині дистанції та різке зростання її на фініші та ін.

Складність тактичних дій у спортивних іграх і єдиноборствах визначається труднощами сприйняття ситуації, прийняття рішень та їх реалізації через:

- велику різноманітність та часту зміну змагальних ситуацій;

- дефіцит часу;

- обмеженість простору;

- нестачу інформації;

- маскуванню суперником своїх дійсних намірів та ін.

Дуже важливим є вміння маскувати справжні наміри з метою створення у противника помилкового уявлення про свій фізичний і психічний стан, про свої тактичні наміри. Таке маскуванню у поєднанні з обманними діями є потужною тактичною зброєю.

Здатність видозмінювати тактичну схему ведення змагальної боротьби

залежно від особливостей та перебігу змагань, складу учасників є важливим показником тактичної підготовленості спортсменів. При цьому велика роль відводиться прийомам та діям, характерним для конкретного спортсмена, що визначає його індивідуальність. Як правило, саме такі дії є найбільш несподіваними для суперника і через це найефективнішими.

Активність тактичних процесів є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен уміти нав'язувати супернику свою волю, чинити на нього постійний психічний тиск різноманітністю та ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, впевненістю в успіху. Особливого значення активність тактичних дій набуває у тих видах спорту, в яких:

- має місце прямий дотик із суперником (спортивні ігри та єдиноборства);
- виникнення несподіваних ситуацій, що вимагають адекватного техніко-тактичного рішення (складно-координаційні види спорту).

При цьому активність в іграх та єдиноборствах – важливий показник тактичної підготовленості під час ведення як наступальних, і оборонних дій.

У командних видах спорту важливою стороною тактичної підготовленості є рівень взаємодії партнерів у групових та командних діях. Саме від ефективності взаємодії спортсменів, вміння поєднання відпрацьованих тактичних схем із 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 та тимчасової антиципації, тобто передбачення змагальної ситуації до її розгортання. Саме цією здатністю багато в чому визначається точний вибір позиції воротарем у футболі чи гандболі, перехоплення м'яча у баскетболі чи шайби у хокеї, ефективна контратака у фехтуванні, боротьбі чи боксі тощо (Платонов В.М., 2020; Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024).

14. Надати методику навчання тактичним діям в обраному виді спорту.

Система вправ і методичних підходів становлення спортивної тактики включає наступне:

- створення полегшених умов при освоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідювання, коректувальна інформація про швидкість пересування, темп рухів);
- створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навичок (виконання завдань у незвичних умовах, введення додаткових перешкод);
- дотримання тактичної схеми при істотній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом або у зв'язку із ситуацією, яка різко змінилася;

- необхідність реалізації оптимальної тактичної схеми при роботі в умовах значної і постійно прогресуючої втоми.

При вдосконаленні тактичної майстерності дуже важливо застосовувати раціональну методику. В процесі формування тактичної майстерності, виділяють три етапи – орієнтувальний, виконавчий і контрольний.

Орієнтувальний етап – передбачає ознайомлення спортсмена із завданням;

Виконавчий етап – багаторазове виконання вправ, пошук оптимальних техніко-тактичних рішень, відпрацювання шляхів їх реалізації в складних умовах тренувальної і змагальної діяльності;

Контрольний етап – виявлення ефективності тактичних рішень, фіксування помилок і можливостей їх виправлення.

Послідовність вирішення задач у процесі тактичного вдосконалення забезпечується застосуванням завдань різного рівня складності – за зразком, репродуктивно-пошукового характеру, реконструктивно-варіативного характеру.

Завдання за *зразком* застосовуються на початковому етапі освоєння дії. Вони виконуються після пояснення і показу на індивідуальному тренуванні або при роботі з партнерами і суперниками в стандартних ситуаціях за наявності суворо дозованих перешкод або за їх відсутності.

Завдання *репродуктивно-пошукового* характеру передбачають удосконалення технічних дій у складних ситуаціях конфліктних взаємодій, дефіциту простору і часу та ін.

Завдання *реконструктивно-варіативного* характеру передбачають активну діяльність спортсмена з моделювання ситуацій змагальної діяльності та використання в цих ситуаціях адекватних техніко-тактичних дій (Таран Л.М., Мішин М.В., 2021).

15. Розкрити особливості контролю за рівнем тактичної підготовленості в обраному виді спорту.

Контроль за тактичною підготовленістю полягає в оцінці доцільності дій спортсмена (команди), що спрямовані на досягнення успіху в змаганнях.

Він передбачає:

- контроль за тактичним мисленням;
- контроль за тактичними діями (об'єм тактичних прийомів, їх різнобічність і ефективність використання).

Зазвичай контроль тактичної підготовленості співпадає з контролем змагальної діяльності.

Контроль тактичної підготовленості пов'язаний з характеристикою наступних складових тактичної майстерності спортсменів:

1. Загального об'єму тактики, що визначається за кількістю тактичних ходів та варіантів, які використовуються спортсменом або командою у тренувальній і змагальній обстановці.

2. Різнобічністю тактики, яка характеризується різноманітністю нападаючих, захисних, дезінформуючих, страхувальних та інших дій і прийомів.

3. Раціональністю тактики, що характеризується кількістю техніко-тактичних дій і прийомів, які дозволяють отримати позитивний результат (забити гол, нанести укол або удар, отримати очки і т.і.).

4. Ефективністю тактики, яка визначається відповідністю застосування спортсменом (або командою) техніко-тактичних дій його (її) індивідуальним особливостям.

Етапний контроль тактичної підготовленості дозволяє простежити основні особливості становлення майстерності окремих спортсменів і команд у цілому.

При поточному контролі оцінюється тактика спортсменів і команд у змаганнях, окремих поєдинках, іграх, стартах і т.і. з різними суперниками, в умовах багатоденних змагань, турнірів.

Оперативний контроль спрямований на оцінку тактичної майстерності окремих спортсменів і команд у процесі тренувальних занять і змагань.

Для ефективного контролю за техніко-тактичною стороною спортивної майстерності рекомендується оцінювати наступні параметри (на прикладі єдиноборств):

- *інтервал успішної атаки* – середній час між прийомами, що оцінили;
- *інтервал атаки* – середній час між окремими прийомами та спробами;
- *середній бал* – відношення виграних балів до усіх виконаних прийомів або до кількості проведених схваток (ігор);
- *ефективність атаки* – відношення виграних балів до суми виграних і програних балів;
- *надійність захисту* – відношення виграних технічних дій до суми виграних і програних;
- *переважна результативність* – відношення виграних прийомів у стійці до суми всіх виграних прийомів;
- *різноманітність техніки* – кількість технічних дій з різних класифікаційних груп (Платонов В.М., 2020).

16. Розкрити особливості психологічної підготовки в обраному виді спорту.

В даний час спорт досяг такого високого ступеня розвитку, що фізична, технічна та тактична підготовленість найсильніших спортсменів перебуває приблизно на одному рівні. Тому результат спортивних змагань визначається значною мірою психологічними чинниками. У спорті є безліч прикладів, коли всупереч усім передбаченням, що ґрунтуються на оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості гравців тієї чи іншої спортивної команди, виграв відносно слабка команда – пояснюють це, як правило, психологічними факторами. Високе емоційне піднесення, бажання перемогти нерідко

призводять до перемоги над сильнішим суперником (Корягін В. М., Гребінка Г. Я. 2024).

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування та вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та надійного виступу в них.

Психологічна підготовка – це процес, спрямований на створення у спортсменів стану психічної готовності до змагання. Це слід вважати предметом психологічної підготовки до змагань у спорті.

Психологічна підготовка – це процес практичного застосування чітко визначених засобів та методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена.

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення великого кола дій тренерів, спортсменів і менеджерів, які спрямовані на формування та розвиток психічних процесів і якостей особистості спортсменів, необхідних для успішної тренувальної діяльності та виступу в змаганнях.

Основна мета психологічної підготовки – розвинути психологічні риси особистості та психічні якості, необхідні спортсмену для досягнення високого рівня спортивної досконалості, психічної стійкості та готовності до виступу у відповідальних змаганнях.

Завдання психологічної підготовки спортсменів:

1. Формування інтересу та любові до обраного виду спорту.
2. Готовність до тренувальної та змагальної діяльності, що вимагає вольових зусиль для подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод.
3. Удосконалення емоційних якостей особистості.
4. Розвиток та вдосконалення інтелекту спортсмена.
5. Формування значних морально-вольових аспектів.
6. Удосконалення властивостей уваги.
7. Створення психологічних передумов прискорення процесу оволодіння технікою змагальних вправ.
8. Оволодіння вмінням зосереджуватися та мобілізуватись під час виконання змагальних вправ та інших видів діяльності.
9. Опанування вмінням керувати своїми почуттями, емоціями, діями, поведінкою.
10. Опанування вмінням регулювати психічний стан під час змагань та інших життєвих ситуацій.
11. Розвиток здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості себе.
12. Опанування вмінням протистояти несприятливим впливам внутрішніх та зовнішніх факторів.
13. Створення впевненості у своїх силах.
14. Формування готовності до участі у змаганнях.
15. Виховання прагнення будь-що боротися за перемогу.

Найбільш значущою із 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. Цій здатності мобілізуватися потрібно вчитися при вирішенні повсякденних завдань, у процесі навчально-тренувальних занять день у день.

Успішне вирішення цих завдань залежить від знань та педагогічної майстерності тренера, від володіння спортсменами системою спеціальних знань про психіку людини. Спортсмени повинні знати, що таке сприйняття, уявлення, увага, його види та властивості, пам'ять, мислення, воля, вольові якості, почуття, емоції, які їх значення, роль та вплив на діяльність людини.

Основні питання психологічної підготовки:

- оцінка особливостей особистості спортсмена – його характеру, темпераменту, спрямованості особистості, інтересів, рівня домагань у спорті і т.і.;
- соціальні аспекти особистості спортсмена та колективу – психологічний клімат у спортивній команді, формування міжособистісних відносин;
- оцінка максимальних можливостей спортсмена, його різних психічних якостей;
- оцінка психічного стану спортсмена та його регуляція;
- засоби досягнення максимальної або оптимальної психічної працездатності;
- обґрунтування застосовуваних засобів реабілітації після великого тренувального навантаження, відповідальних змагань, напруженого спортивного сезону.

Під психологічною підготовленістю слід розуміти рівень розвитку комплексу психічних якостей та психологічних властивостей, а також особливостей особистості спортсмена, від яких залежить досконале та надійне виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах.

До компонентів психологічної підготовленості відносяться:

- характеристики особистості, тобто. мотивація, домагання, риси характеру, темперамент;
- психологічні процеси та функції;
- стабільні (позитивні) психічні стани.

До психічних процесів і функцій, що сприяють досконалому оволодінню прийомами техніки і тактики, можна віднести такі:

- різні види відчуттів та сприйнятів;
- особливості уявлень та уяви;
- особливості уваги;
- особливості мислення та пам'яті (Платонов В.М., 2020).

17. Розкрити особливості спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – це спеціально організований процес, спрямований на розвиток і удосконалення фізичних якостей, які є необхідними для успішного освоєння і якісного виконання вправ конкретного виду спорту.

В художній гімнастиці виділяють сім основних фізичних здібностей, від яких залежить змагальний результат:

1. Координаційні здібності – здатність до доцільної організації м'язової діяльності, це ефективні рухи і рухові дії, які виконуються в різних, навіть найскладніших, але добре відомих умовах, що не відрізняються несподіванкою та непередбачуваністю; спритність – здатність освоювати нові рухи, складно-координаційні рухи, знаходити оптимальні рухові рішення в будь-якій ситуації.

2. Гнучкість – рухливість в суглобах – здатність виконувати рухи з великою амплітудою пасивно і активно.

3. Сила – здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль у статичних і динамічних рухах.

4. Швидкість – здатність швидко реагувати і виконувати рухові дії у мінімально короткий час.

5. Стрибучість – швидко-силова якість, що виявляється у висоті відштовхування.

6. Рівновага – здатність зберігати стійке положення у статичних і динамічних вправах.

7. Витривалість – здатність протистояти стомленню.

Специфіка спеціальної фізичної підготовки в художній гімнастиці визначається тим, що мета змагальних вправ полягає у досягненні гармонії рухів. Високі результати визначаються не абсолютними величинами одного з компонентів (швидкості, сили, координації, гнучкості, витривалості, рівноваги, стрибучості), а особливими зв'язками між різними сторонами рухових проявів. Основою спеціальної фізичної підготовки в художній гімнастиці є комплексний вплив, де кожний елемент – це фрагмент, деталь руху спортсменки. При підборі вправ доцільно вибирати такі, які призведуть до можливості виконувати найскладніші дії з високим ступенем досконалості, але використовувати їх потрібно так, наряду з навчальним ефектом досягати інтенсивної трофіки м'язів і розвитку нервових центрів.

Основними принципами спеціальної фізичної підготовки гімнасток є:

- пропорційність – оптимальний, пропорційний і збалансований розвиток фізичних якостей;
- сполученість – застосування засобів найбільш близьких за структурою основним вправам художньої гімнастики;
- випередження – випереджуючий розвиток фізичних якостей по відношенню до технічної підготовки.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки гімнасток є: загальнорозвиваючі та акробатичні вправи, елементи класичного тренажу, вправи художньої гімнастики, а також спеціальні вправи:

- на спритність – завдання, ігри, естафети, які включають складно-координаційні дії і вправи з предметами;
 - на гнучкість – вправи на розвиток рухливості в гомілковостопних та тазостегнових суглобах, у суглобах хребта та плечей – пружинне розтягування, махи, фіксація поз, розслаблення;
 - на силу – вправи на силу м'язів рук, ніг і тулуба: згинання та розгинання, відведення та приведення, кругові рухи, біг, стрибки, випади, присіди і т.і.;
 - на швидкість – вправи на розвиток швидкості реакції, швидкості та частоти рухів при виконанні основних вправ;
 - на стрибучість – вправи на розвиток сили, швидкості та висоти відштовхування, а також стрибкової витривалості;
 - на рівновагу – збереження стійкого положення в ускладнених умовах: після динамічних рухів, після подразнення вестибулярного аналізатора, з вимкненим зором, на зменшеній чи підвищеній опорі;
 - на витривалість – виконання різних завдань на фоні втоми.
- Основними методами спеціальної фізичної підготовки є:
- повторний;
 - змінний;
 - круговий;
 - ігровий;
 - змагальний.

Організація спеціальної фізичної підготовки гімнасток здійснюється в наступних формах:

- комплекс спеціальних вправ;
- у вигляді кругового тренування;
- у формі змагань.

При проведенні комплексів вправ, кругового тренування і змагань необхідно враховувати вплив (перенос) одних фізичних якостей на інші: позитивний та негативний, прямий та непрямий, однобічний та взаємоподібний. Важливо також пам'ятати, що спритність, швидкість і стрибучість не можуть розвиватися на тлі втоми. Під впливом втоми знижується також активна гнучкість, а для якісного виконання вправ на гнучкість, швидкість і стрибучість необхідна хороша розминка.

Розвиваючи та оцінюючи спеціальну фізичну підготовку важливо використовувати та враховувати сприятливі (сенситивні) вікові періоди розвитку фізичних якостей (Муллагільдіна А.Я., 2015; 2016).

18. Охарактеризувати методику розвитку сили в обраному виді спорту.

Залежно від темпу виконання і числа повторень вправи, величини обтяження, а також від режиму роботи м'язів і кількості підходів з впливом на одну і ту ж групу м'язів вирішують завдання по розвитку різних видів силових здібностей (Платонов В.М., 2020).

Розвиток власне силових здібностей з використанням неграничних обтяжень

Для розвитку власне силових здібностей і одночасного збільшення м'язової маси застосовують вправи, що виконуються в середньому і варіативному темпі. Причому кожна вправа виконується до явно вираженого стомлення (Безкоровайний Д.О., Камаєв О.І., Мазуренко І.О., 2021).

Для початківців величина обтяження береться в межах 40-60% від максимуму. Обтяження слід збільшувати в міру того, як кількість повторень в одному підході починає перевершувати заданий, тобто необхідно зберігати його в межах 10-12 разів. У такому варіанті цю методику можна застосовувати в роботі як з дорослими, так і з юними спортсменами і початківцями.

Для більш підготовлених у міру розвитку сили вага обтяження поступово збільшують приблизно до 80% від максимуму до 5-6 разів.

Для представників «несилових» видів спорту кількість занять на тиждень 2 або 3. Кількість вправ для розвитку різних груп м'язів не повинно перевищувати 2-3 для початківців і 4-7 для більш підготовлених. Інтервали відпочинку між повтореннями від 2 до 5 хв і залежать від величини обтяження, швидкості і тривалості руху. Характер відпочинку – активно-пасивний.

Позитивні сторони даної методики:

- не допускає великого загального перенапруження і забезпечує поліпшення трофічних процесів завдяки великим обсягам роботи, при цьому одночасно відбуваються позитивні морфологічні зміни в м'язах, виключається можливість травматизму;
- дозволяє зменшити м'язові напруження, небажане в роботі з дітьми та підлітками.

Розвиток швидкісно-силових здібностей з використанням неграничних обтяжень

Сутність даної методики полягає в створенні максимальної потужності роботи за допомогою неграничних обтяжень у вправах, виконуваних з максимально можливою для цих умов швидкістю. Неграничне обтяження береться в межах від 30 до 60% від максимуму. Число повторень від 6 до 10 в залежності від ваги обтяження; інтервали відпочинку між підходами 3-4 хв.

При розвитку швидкісної сили режим роботи м'язів в застосовуваних вправах повинен відповідати специфіці змагального вправи.

Розвиток силової витривалості з використанням неграничних обтяжень

Сутність цієї методики полягає в багаторазовому повторенні вправи з обтяженням невеликої ваги (від 30 до 60% від максимуму) з числом повторень від 20 до 70. Там, де спеціалізована вправа пов'язана з тривалим проявом помірних зусиль, доцільна робота з легкою вагою в повторних вправах і «до відмови» (30-40% від максимуму).

Для виховання загальної і локальної силової витривалості ефективним є метод кругового тренування із загальною кількістю станцій від 5 до 15-20 і з обтяженням 40-50% від максимуму. Вправи часто виконуються «під зав'язку». Кількість серій і час відпочинку між серіями і після кожної вправи може бути

різним у залежності від завдань, що вирішуються в тренувальному процесі (Бойченко Н.В., Голоха В.Л 2024).

Розвиток власне силових здібностей з використанням біля граничних і граничних обтяжень

Суть цієї методики полягає в застосуванні вправ, що виконуються:

- в долаючому режимі роботи м'язів;
- в поступливому режимі роботи м'язів.

Розвиток власне силових здібностей у вправах, що виконуються в долаючому режимі роботи м'язів, передбачає застосування біля граничних обтяжень, рівних 90-95% від максимуму 2-3 рази. Роботу з такими обтяженнями рекомендується поєднувати з вагою 80% 4-6 разів. Інтервали відпочинку – оптимальні, до повного відновлення (4-5 хв).

Ця методика є однією з основних, особливо в тих видах діяльності, де велику роль відіграє відносна сила, тобто приріст сили йде без збільшення м'язової маси. Однак в роботі з початківцями спортсменами та дітьми її застосовувати не рекомендується.

Розвиток власне силових здібностей у вправах, що виконуються в поступливому режимі роботи м'язів, передбачає застосування в роботі з початківцями спортсменами обтяжень вагою 70-80% від максимуму, показаного в долаючому режимі роботи м'язів. Поступово вага доводиться до 120-140%. Доцільно застосовувати 2-3 вправи з 2-5 повтореннями (наприклад, присідання зі штангою на плечах).

Більш підготовлені можуть починати роботу в режимі, що уступає з обтяженням 100-110% від кращого результату в долаючому режимі і доводити його до 140-160%. Кількість повторень вправи невелике (до 3), які виконуються з повільною швидкістю. Інтервал відпочинку не менше 2 хв.

Роботу в поступливому режимі роботи м'язів рекомендується поєднувати як з долаючим, так і з ізометричним режимом.

Таблиця 4.4

Співвідношення силових вправ, які виконуються різними методами в процесі силовій підготовки спортсменів у різних видах спорту (у відсотках від часу, затраченого на силову підготовку, Платонов В.М., 2020)

Вид спорту, вид змагання	Метод силовій підготовки					
	Концентричний	Ексцентричний	Ізометричний	Ізокінетичний	Пліометричний	Балістичний
Плавання на короткі дистанції	45	10	5	10	25	5
Плавання на середні і довгі дистанції	55	10	5	5	20	5
Біг на короткі дистанції	30	10	5	10	25	20
Легкоатлетичні стрибки, стрибки на лижах з трампліна	25	10	5	10	30	20
Метання молота, штовхання ядра, метання диска, метання списа	30	10	5	10	20	25
Стрибки в воду	35	10	10	5	25	15
Боротьба вільна, боротьба греко-римська	30	10	10	10	25	15
Бокс	50	10	–	10	15	15
Важка атлетика	25	15	10	15	20	15
Веслування академічне	35	15	10	10	25	5
Веслування на байдарках	50	15	5	10	15	5
Лижні гонки, біатлон	45	15	5	5	25	5
Фігурне катання	35	15	5	5	25	15
Ковзанярський спорт	45	15	5	5	25	5
Гірськолижний спорт, сноуборд	30	15	5	5	30	15
Фрістайл	25	15	5	5	30	20
Футбол, хокей, гандбол, баскетбол, волейбол	40	10	5	5	25	15

19. Охарактеризувати методику розвитку спритності і координаційних здібностей в обраному виді спорту.

Основні завдання у розвитку спритності:

- забезпечити накопичення запасу елементів рухів та вдосконалення здатності до їх об'єднання у складніші рухові дії.
- розвивати здібності, освоювати координаційно-складні рухи.
- навчить спортсменів перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки.
- розвивати точність сприйняття своїх рухів у просторі та у часі.

Фактори, що лімітують прояв спритності та координаційних здібностей

Прояви форм спритності залежать від ряду факторів:

- від здатності людини до точного аналізу рухів;
- від діяльності аналізаторів та особливо рухового;
- від координаційної складності рухів;
- від ступеня розвитку інших фізичних якостей (швидкості, гнучкості тощо);
- від сміливості та рішучості;
- від віку, кваліфікації та загальної підготовленості спортсмена;
- має значення труднощі вправ, що з ризиком, де виявляються вольові якості.

Важливим фактором, що визначає рівень координаційних здібностей, є ефективна внутрішньом'язова та міжм'язова координація. Здатність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну дію м'язів-синергістів та м'язів-антагоністів, швидкий та ефективний перехід від напруги м'язів до їхнього розслаблення властива кваліфікованим спортсменам, що вирізняється високим рівнем координаційних здібностей.

Велике значення підвищення рівня координаційних здібностей має адаптація діяльності різних аналізаторів відповідно до специфічними особливостями конкретного виду спорту. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів покращуються. Це виражається, наприклад, зниження порогів проприоцептивної чутливості. *Так, у важкоатлетів та боксерів спостерігається висока чутливість рухового аналізатора при рухах у ліктьовому та плечовому суглобах.*

Важливим фактором, що визначає рівень координації, є оперативний контроль характеристик рухів, що виконуються, і обробка його результатів. У цьому механізмі особливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, що надходять від рецепторів м'язів, сухожиль, зв'язок, суглобових хрящів, а також зорового та вестибулярного аналізаторів, ефективність їх обробки центральною нервовою системою, точність та раціональність наступних аферентних імпульсів, забезпечуючи.

Засоби розвитку спритності та координаційних здібностей

Основними засобами впливу, спрямованого в розвитку спритності, є різні складні загальнорозвиваючі вправи і спеціальні вправи, якщо пов'язані з подоланням координаційних труднощів.

Найбільш поширені засоби розвитку *загальної спритності* – це елементи акробатики, рухливі та спортивні ігри, вправи на гімнастичних снарядах, стрибки у воду, заняття гірськолижним спортом.

Засобами у розвиток *спеціальної спритності* служать вправи обраного виду спорту.

Такі засоби мають бути підпорядковані наступним основним принципам:

- обов'язково включати елемент новизни;
- бути пов'язаними з миттєвим реагуванням на мінливу обстановку;
- пред'являти підвищені вимоги до точності рухів та збереження рівноваги.

В якості засобів розвитку рухово-координаційних здібностей можуть бути використані різні фізичні вправи, якщо виконання їх об'єктивно пов'язане з подоланням більш-менш значних координаційних труднощів. Такі проблеми доводиться долати у процесі освоєння техніки будь-якої нової рухової дії. Однак у міру того, як дія стає звичною і все більше закріплюється пов'язана з ним навичка, вона стає все менш складною в координаційному відношенні і тому все менше стимулює розвиток координаційних здібностей. Новизна, хоча б часткова, незвичайність та зумовлені цим неординарні вимоги до координації рухів – найважливіші критерії вибору вправ для ефективного на рухово-координаційні здібності.

Спеціальних засобів удосконалення координаційних здібностей у циклічних та швидко-силових видах спорту дуже мало, тому в міру поглиблення спортивної спеціалізації слід запроваджувати фактор різноманітності при виконанні звичних дій для того, щоб забезпечити зростаючі вимоги до координації рухів. Сюди відносяться:

- незвичайні вихідні становища;
- варіювання динамічних, часових та просторових характеристик рухів;
- створення несподіваних ситуацій за рахунок зміни місця занять та умов їх проведення;
- використання різних тренажерних пристроїв та спеціального обладнання для розширення діапазону варіативності рухових навичок.

Найважливішим під час добору вправ, вкладених у підвищення координаційних здібностей є:

- різноманітність вправ з динамічної та кінематичної структури рухів;
- відповідність засобів віковим особливостям спортсменів, рівню їхньої підготовленості та етапу багаторічної підготовки;
- широке використання вправ, у яких поєднуються різні режими роботи м'язів – ізометричний, концентричний, ексцентричний і особливо балістичний і пліометричний;

- постійна орієнтація на відчуття та сприйняття основних характеристик рухів, їх зіставлення з даними об'єктивного контролю та відповідна корекція.

Не менш важливою є орієнтація тренувального процесу на усунення обмежень, що лімітують координаційні здібності. Ці обмеження можуть бути зведені до наступних груп:

- когнітивні (пізнавальні) – здатності до сприйняття та переробки інформації;
- фізичні – особливості статури, рівень вікового розвитку, рівень розвитку рухових якостей;
- технічні – рухові вміння та навички, їх обсяг та варіативність, здатність до вибору рухового рішення;
- обмеження довкілля – дефіцит часу, простору, дії партнерів і конкурентів, погодні умови, стан поверхні залів, стадіонів, трас та інших.

Засоби для розвитку різних видів координаційних здібностей, можуть носити:

- відкритий характер;
- закритий характер.

Відкриті засоби передбачають різного роду вправи, що висувають високі вимоги до того чи іншого виду координаційних здібностей або їх інтегрального прояву, проте виконуються за відомою і проаналізованою програмою. Такі засоби не вимагають прояву складних рухових реакцій, просторово-часових антиципацій, характерних для дій в умовах несподіваних, важко передбачуваних і ситуацій, що швидко змінюються, проте вимагають швидкості та координованості рухових дій.

До закритих засобів відносяться ті, які побудовані не тільки на матеріалі складних у координаційному відношенні дій, а й на моделюванні різноманітних непередбачуваних ситуацій, що висувають високі вимоги до швидкості реагування, інтуїції, передбачення. Закритий характер носять засоби координаційної підготовки, що використовуються на матеріалі змагальної діяльності у спортивних іграх та єдиноборствах. Відомо, що спортсмени, що спеціалізуються, наприклад, у тенісі, у різних видах боротьби чи боксі і мають можливість тренуватися з багатьма спаринг-партнерами, домагаються значно більшого прогресу у різних проявах координаційних здібностей проти тими спортсменами, які мають кількість таких партнерів обмежено.

Тренувальний ефект застосування відкритих та закритих засобів є відносно незалежним. Підвищення рівня координаційних здібностей, забезпечене використанням відкритих коштів, не виявляється у діях із закритим характером.

Методи, що використовуються при розвитку спритності та координаційних здібностей.

Застосовують наступні методи:

- повторний;
- інтервальний;

- ігровий;
- круговий;
- змагальний.

У всіх методах необхідно враховувати:

- тривалість вправи;
- число повторень;
- інтервали відпочинку.

Інтервали відпочинку у разі повинні забезпечити щодо повне відновлення. Вправи слід виконувати без значних слідів стомлення, з урахуванням наступного навантаження (Пітин М.П., 2015).

20. Охарактеризувати методику розвитку швидкісних здібностей в обраному виді спорту.

Основний метод при розвитку швидкості реакції – метод повторного виконання вправи. Він полягає в повторному реагуванні на подразник, що раптово виникає (заздалегідь обумовлений) з установкою на скорочення часу реагування.

Вправи на швидкість реакції спочатку виконують в полегшених умовах (враховуючи, що час реакції залежить від складності подальшої дії, її відпрацьовують окремо, вводячи полегшені вихідні положення і т.і.). Наприклад, у легкій атлетиці (в бігу на короткі дистанції) окремо вправляються в швидкості реакції на стартовий сигнал з опорою руками об будь-які предмети в положенні високого старту і окремо без стартового сигналу в швидкості виконання перших бігових кроків (Пятисоцька С., Ляшко Є., Алексєнко Я., Алексєєва І., 2026).

Як правило, реакція здійснюється не ізольовано, а в складі конкретно спрямованої рухової дії або її елемента (старт, атакуюча або захисна дія, елементи ігрових дій і т.і.). Тому для вдосконалення швидкості простої рухової реакції застосовують вправи на швидкість реагування в умовах, максимально наближених до змагальних, змінюють час між попередньою і виконавчою командами (варіативні ситуації).

Домогтися значного скорочення часу простої реакції – важке завдання. Діапазон можливого скорочення її латентного часу за період багаторічного тренування приблизно 0,10-0,15 с.

Прості реакції володіють властивістю перенесення: якщо людина швидко реагує на сигнали в одній ситуації, то він буде швидко реагувати на них і в інших ситуаціях.

Розвиток швидкості складних рухових реакцій

Складні рухові реакції зустрічаються в видах діяльності, що характеризуються постійною і раптовою зміною ситуації дій (рухливі і спортивні ігри, єдиноборства і т.і.). Більшість складних рухових реакцій у фізичному вихованні і спорті – це реакції «вибору» (коли з декількох можливих дій потрібно миттєво вибрати одне, адекватне даній ситуації) і реакції на рухомий об'єкт.

Розвиток швидкості складних рухових реакцій пов'язано з моделюванням у заняттях і тренуваннях цілісних рухових ситуацій і систематичною участю в змаганнях. Однак забезпечити за рахунок цього в повній мірі вибірково спрямований вплив на поліпшення складної реакції неможливо. Для цього необхідно використовувати спеціально підготовчі вправи, в яких моделюються окремі форми і умови прояву швидкості складних реакцій в тій чи іншій руховій діяльності. Разом з тим створюються спеціальні умови, що сприяють скороченню часу реакції.

При розвитку швидкості реакції на рухомий об'єкт (РРО) особлива увага приділяється скороченню часу початкового компонента реакції – знаходження і фіксації об'єкта (наприклад, м'яча) в полі зору. Цей компонент, коли об'єкт з'являється раптово і рухається з великою швидкістю, становить значну частину всього часу складної рухової реакції – зазвичай більше половини. Прагнучи скоротити його, йдуть двома основними шляхами:

1. Розвивають вміння завчасно включати і «утримувати» об'єкт у полі зору (наприклад, коли спортсмени ні на мить не випускають м'яч з поля зору, час РРО у нього само собою скорочується на всю початкову фазу), а також уміння заздалегідь передбачати можливі переміщення об'єкта;

2. Направлено збільшують вимоги до швидкості сприйняття обсягу і інших компонентів складної реакції на основі варіювання зовнішніми факторами, що стимулюють її швидкість.

Час реакції вибору багато в чому залежить від можливих варіантів реакції, з яких повинен бути обраний лише один. З огляду на це, при розвитку швидкості реакції вибору прагнуть насамперед навчити спортсменів майстерно користуватися «прихованою інтуїцією» про ймовірні дії противника. Таку інформацію можна отримати з спостережень за позою противника, мімікою, підготовчими діями, загальною манерою поведінки.

Застосовуючи для вдосконалення реакції вибору спеціально підготовчі вправи, послідовно ускладнюють ситуацію вибору (число альтернатив), для чого поступово збільшують в певному порядку як число варіантів дій, дозволених партнеру, так і число дій у відповідь.

На час реакції впливають такі чинники, як вік, кваліфікація, стан спортсмена, тип сигналу, складність і засвоєння відповідного руху.

Розвиток швидкості рухів

Зовнішній прояв швидкості рухів виражається швидкістю рухових актів і завжди підкріплюється не тільки швидкісними, а й іншими здібностями (силовими, координаційними, витривалістю і ін.).

Основними засобами розвитку швидкості рухів служать вправи, що їх з граничною або біля граничною швидкістю: 1) власне швидкісні вправи; 2) загально підготовчі вправи; 3) спеціально-підготовчі вправи.

Власне швидкісні вправи характеризуються низькою тривалістю (до 15-20 с) і анаеробним алактатним енергозабезпеченням. Вони виконуються з невеликою величиною зовнішніх обтяжень або при відсутності їх (так як зовнішні прояви максимумів сили і швидкості пов'язані обернено пропорційно).

Як загально підготовчі вправи, найбільш широко в спорті використовуються спринтерські вправи, стрибкові вправи, ігри з вираженими моментами прискорень (наприклад, баскетбол за звичайними і спрощеними правилами, міні-футбол і т.і.).

При виборі спеціально підготовчих вправ з особливою ретельністю слід дотримуватися правил структурної подібності. У більшості випадків вони являють собою «частини» або цілісні форми змагальних вправ, перетворених таким чином, щоб можна було перевищити швидкість по відношенню до досягнутої змагальної.

При використанні, в цілях виховання швидкості рухів, спеціально підготовчих вправ з обтяженнями, вага обтяження повинна бути в межах до 15-20% від максимуму. Цілісні форми змагальних вправ використовуються в якості засобів розвитку швидкості головним чином в видах спорту з яскраво вираженими швидкісними ознаками (спринтерські види).

Після досягнення певних успіхів у розвитку швидкісних здібностей подальше поліпшення результатів може і не проявитися, незважаючи на систематичність занять. Така затримка в зростанні результатів визначається як «швидкісний бар'єр». Причина цього явища криється в побудові досить стійких умовно-рефлекторних зв'язків між технікою вправи і зусиллями, що проявляються при цьому.

Щоб цього не сталося, необхідно включати в заняття вправи, в яких швидкість проявляється в варіативних умовах, і використовувати такі методичні підходи та прийоми:

1. Полегшення зовнішніх умов і використання додаткових сил, що прискорюють рух.

Найпоширеніший спосіб полегшення умов прояву швидкості в вправах, обтяжених вагою спортивного снаряду або спорядження, зменшення величини обтяження, що дозволяє виконувати рухи з підвищеною швидкістю і в звичайних умовах.

Складніше здійснити аналогічний підхід у вправах, обтяжених лише власною вагою спортсмена. Прагнучи полегшити досягнення підвищеної швидкості в таких вправах, використовують такі прийоми, що виконуються в умовах, що полегшують збільшення темпу і частоти рухів:

- «зменшують» вагу тіла спортсмена за рахунок додаткових зовнішніх сил (наприклад, безпосередня допомога викладача (тренера) або партнера із застосуванням підвісних лонж і без них (в гімнастичних та інших вправах);
- обмежують опір природного середовища (наприклад, біг за вітром, плавання за течією і т.і.);
- використовують зовнішні умови, що допомагають спортсмену провести прискорення за рахунок інерції руху свого тіла (біг під гору, біг по похилій доріжці і т.і.);
- застосовують дозовано зовнішні сили, що діють в напрямку переміщення (наприклад, механічну тягу в бігу).

2. Використання ефекту «прискореної післядії» і варіювання обтяжень.

Швидкість рухів може тимчасово збільшуватися під впливом попереднього виконання рухів з обтяженнями (наприклад, вистрибування з вантажем перед стрибком у висоту, поштовх ядра, що обважнює, перед поштовхом звичайного і т.і.). Механізм цього ефекту полягає у залишковому порушенні нервових центрів, збереженні рухової установки і інших слідових процесах, що інтенсифікують наступні рухові дії. При цьому може значно скорочуватися час рухів, зростати ступінь прискорень і потужність виконуваної роботи.

Однак подібний ефект спостерігається не завжди. Він багато в чому залежить від ваги обтяження і подальшого його полегшення, числа повторень і порядку чергувань звичайного, обтяженого і полегшеного варіантів вправи.

3. Лідирування і сенсорна активізація швидкісних проявів. Поняття «лідирування» охоплює відомі прийоми (біг за лідером-партнером і ін.).

Обсяг швидкісних вправ в рамках окремого заняття, як правило, відносно невеликий, навіть у спортсменів, що спеціалізуються в видах діяльності швидкісного характеру. Це обумовлено, по-перше, граничною інтенсивністю і психічною напруженістю вправ; по-друге, тим, що їх недоцільно виконувати в стані стомлення, пов'язаному з падінням швидкості рухів. Інтервали відпочинку в серії швидкісних вправ повинні бути такими, щоб можна було виконати чергову вправу зі швидкістю не менш високою, ніж попереднє (Кошура А.В., 2021).

21. Охарактеризувати методику розвитку гнучкості в обраному виді спорту.

Для розвитку і вдосконалення гнучкості методично важливо визначити оптимальні пропорції у використанні вправ на розтягування, а також правильне дозування навантажень.

Якщо потрібно досягти помітного зрушення в розвитку гнучкості вже через 3-4 місяці, то рекомендуються такі співвідношення у використанні вправ: приблизно 40% – активні, 40% – пасивні і 20% – статичні. Чим менше вік, тим більше в загальному обсязі повинна бути частка активних вправ і менше – статичних. Фахівцями розроблені приблизні рекомендації по кількості повторень, темпу рухів і часу «витягів» у статичних положеннях. На перших заняттях число повторень становить не більше 8-10 разів і поступово збільшується.

Вправи на гнучкість рекомендується включати в невеликій кількості в ранкову гігієнічну гімнастику, в вступну (підготовчу) частину уроку з фізичної культури, в розминку при заняттях спортом.

Вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силу і розслаблення. Як встановлено, комплексне використання силових вправ і вправ на розслаблення не тільки сприяє збільшенню сили, розтяжності і еластичності м'язів, які виробляють даний рух, а й підвищує міцність м'язово-зв'язкового апарату. Крім того, при використанні вправ на розслаблення в період

спрямованого розвитку рухливості в суглобах значно (до 10%) зростає ефект тренування.

Навантаження в вправах на гнучкість в окремих заняттях і протягом року слід збільшувати за рахунок збільшення кількості вправ і числа їх повторень. Темп при активних вправах становить 1 повторення в 1 с; при пасивних – 1 повторення в 1-2 с; «витримка» в статичних положеннях – 4-6 с.

Вправи на гнучкість на одному занятті рекомендується виконувати в такій послідовності: спочатку вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім для тулуба і нижніх кінцівок. При серійному виконанні цих вправ в проміжках відпочинку дають вправи на розслаблення.

З питання про кількість занять на тиждень, спрямованих на розвиток гнучкості, існують різні думки. Так, одні автори вважають, що достатньо 2-3 рази на тиждень; інші переконують в необхідності щоденних занять; треті впевнені, що найкращий результат дають два заняття в день. Проте всі фахівці єдині в тому, що на початковому етапі роботи над розвитком гнучкості досить трьох занять на тиждень. Крім того, триразові заняття в тиждень дозволяють підтримувати вже досягнутий рівень рухливості в суглобах.

Перерви в тренуванні гнучкості негативно позначаються на рівні її розвитку. Так, наприклад, двомісячна перерва погіршує рухливість в суглобах на 10-12%.

При тренуванні гнучкості слід використовувати широкий арсенал вправ, що впливають на рухливість всіх основних суглобів, оскільки не спостерігається позитивний перенос тренувань рухливості одних суглобів на інші.

В останні роки за кордоном і в нашій країні набув широкого поширення *стретчинг* – система статичних вправ, що розвивають гнучкість і сприяють підвищенню еластичності м'язів.

Термін стретчинг походить від англійського слова *stretching* – натягнути, розтягувати.

У процесі вправ на розтягування в статичному режимі спортсмен приймає певну позу і утримує її від 15 до 60 с, при цьому він може напружувати розтягнуті м'язи.

Фізіологічна сутність стретчингу полягає в тому, що при розтягуванні м'язів і утриманні певної пози в них активізуються процеси кровообігу і обміну речовин.

У практиці фізичного виховання і спорту вправи стретчингу можуть використовуватися: в розминці після вправ на розігрівання як засіб підготовки м'язів, сухожиль і зв'язок до виконання об'ємної або високоінтенсивної тренувальної програми; в основній частині заняття (уроку), як засіб розвитку гнучкості і підвищення еластичності м'язів і зв'язок; в заключній частині заняття як засіб відновлення після високих навантажень і профілактики травм опорно-рухового апарату, а також зняття болі і запобігання судом.

Існують різні варіанти стретчингу. Найбільш поширена наступна послідовність виконання вправ: фаза скорочення м'язів (силова або швидкісно-силова вправа) тривалістю 1-5 с, потім розслаблення м'язів 3-5 с і після цього

розтягування в статичній позі від 15 до 60 с. Широко використовується й інший спосіб виконання вправ стретчингу: динамічні (пружинисті) вправи, що виконуються в розминці або основній частині заняття, закінчуються утриманням статичної пози на час в останньому повторенні.

Тривалість і характер відпочинку між вправами індивідуальні, а сама пауза може заповнюватися повільним бігом або активним відпочинком.

Методика стретчингу досить індивідуальна. Однак можна рекомендувати певні параметри тренування.

1. Тривалість одного повторення (утримання пози) від 15 до 60 с (для початківців і дітей – 10-20 с).

2. Кількість повторень однієї вправи від 2 до 6 разів, з відпочинком між повтореннями 10-30 с.

3. Кількість вправ в одному комплексі від 4 до 10.

4. Сумарна тривалість всього навантаження від 10 до 45 хв.

5. Характер відпочинку – повне розслаблення, біг підтюпцем, активний відпочинок.

Під час виконання вправ необхідна концентрація уваги на навантажену групу м'язів (Худолій О.М., 2014).

22. Охарактеризувати методику розвитку витривалості в обраному виді спорту.

Основні завдання розвитку витривалості:

- розширити функціональні можливості організму спортсменів, що лімітують загальну працездатність, та створювати передумови для сумарного збільшення корисного обсягу тренувальної роботи на основі використання ефекту «перенесення» розвитку витривалості стосовно вимог обраного виду спорту.

- забезпечити розвиток у спортсменів витривалості до тривалої та безперервної роботи помірної та великої інтенсивності, пов'язаної з активним функціонуванням серцево-судинної та дихальної систем.

- створити в процесі всіх етапів багаторічної підготовки передумови для переходу до підвищених тренувальних навантажень у вибраному виді спорту.

Завдання щодо розвитку загальної витривалості

Вони полягають, насамперед, у тому, щоб забезпечити розвиток загальної аеробної витривалості. Хоча аеробні можливості організму досягають абсолютного максимуму в зрілому віці, проте умови для їхнього спрямованого збільшення можна і потрібно створювати вже з дитячого віку. Це – найважливіша передумова підвищення загального рівня фізичної працездатності та розвитку спеціальної витривалості.

У міру вікового дозрівання організму у розвитку загальної витривалості збільшується значення комплексного на всі її чинники. Основне завдання при цьому полягає у забезпеченні неухильного пропорційного підвищення функціональних можливостей, що лімітують здатність протистояти втомі при різноманітних видах рухової діяльності.

Завдання щодо розвитку спеціальної витривалості

Основні з них – це завдання розвитку швидкісної, силової та координаційно-рухової витривалості.

Суть їх полягає в тому, щоб забезпечити спрямований розвиток спеціальної витривалості кожного типу тією мірою, якою це необхідно для всебічного вдосконалення рухових здібностей та спеціальної підготовки до обраної діяльності.

Фактори, що лімітують розвиток витривалості

Прояв форм витривалості залежить від ряду факторів, до яких належать:

- аеробні можливості та вік спортсменів;
- кисневий запит вправ та енергетичні можливості спортсмена;
- технічна майстерність;
- фактори економізації (поріг анаеробного обміну, критерії функціональної економізації);
- силові та швидкісні можливості спортсмена;
- стійкість фізіологічних функцій і під час м'язової роботи може втомити;
- час відновлювальних процесів після тренування;
- нездатність спортсмена використовувати наявний функціональний потенціал у специфічних умовах змагальної діяльності.

Різноманітність чинників, визначальних рівень витривалості у різних видах м'язової діяльності, спонукало фахівців класифікувати види витривалості з урахуванням використання різних ознак. Зокрема, витривалість поділяють на:

- загальну та спеціальну;
- тренувальну та змагальну;
- локальну, регіональну та глобальну;
- аеробну та анаеробну;
- м'язову та вегетативну;
- сенсорну та емоційну;
- статичну та динамічну;
- швидкісну, силову та координаційно-рухову.

Поділ витривалості на ці види дозволяє в кожному конкретному випадку здійснювати аналіз факторів, що визначають прояв даної якості, підбирати найбільш ефективну методику, проте не забезпечує достатньої міри відповідності специфічним вимогам тренувальної та змагальної діяльності конкретного виду спорту. Специфіка розвитку витривалості у конкретному виді спорту має виходити з аналізу факторів, що обмежують рівень прояву цієї якості у змагальній діяльності з урахуванням усього різноманіття рухової діяльності.

Засоби розвитку витривалості

До неспецифічних засобів розвитку загальної витривалості у тренуванні спортсмена належать:

- ходьба;
- кросовий біг;
- загальнорозвиваючі вправи;

- рухливі та спортивні ігри;
- вправи з інших видів спорту.

Специфічні засоби розвитку витривалості відштовхуються від обраного виду спорту, у якому спеціалізується спортсмен. В основному це спеціальні вправи, форма рухів в яких наближена до обраного виду спорту. Виконання змагальної вправи з максимальною інтенсивністю та високою швидкістю є важливим засобом спеціальної фізичної підготовки.

Особливості засобів розвитку загальної витривалості

Як основні засоби виховання загальної витривалості (як аеробного, і комплексного характеру) використовуються переважно ті фізичні вправи та його комплекси, характерними ознаками яких є:

- активне функціонування більшості або всіх великих ланок опорно-рухового апарату;
- переважно аеробне енергозабезпечення м'язової роботи;
- порівняно значна сумарна тривалість роботи (від кількох хвилин до багатьох десятків хвилин);
- помірна, велика та змінна інтенсивність (відповідно та аналогічна фізіологічна потужність) роботи.

Найбільш поширеними засобами розвитку загальної витривалості є тривалий біг, пересування на лижах, їзда велосипедом, плавання та інші циклічні локомоції помірної та змінної інтенсивності.

Особливості засобів розвитку спеціальної витривалості.

Одними з основних засобів розвитку спеціальної витривалості є вправи, наскільки можна наближені до змагальних, якщо вони дозволяють пред'являти поступово зростаючі вимоги до спеціальної витривалості.

Однак хоч би значними були вимоги, що пред'являються змагальними вправами до витривалості, одних їх недостатньо для ефективного її розвитку. Щоб вибірково спрямовано впливати на окремі фактори спеціальної витривалості та оптимізувати її розвиток, використовують відповідні спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних за формою, структурою та особливостями впливу на функціональні системи організму, в яких моделюються певні моменти вправ (змагання). акцентування вимог до здатності протистояти втомі.

Наприклад, при розвитку швидкісної витривалості, що виявляється в бігу на певну дистанцію, однією зі спеціально-підготовчих вправ є повторне пробігання з підвищеною швидкістю відрізків цієї дистанції, що чергується з інтервалами відпочинку, що поступово зменшуються.

При розвитку спеціальної витривалості борців застосовуються імітаційні вправи з партнером, різні кидки манекенів, багаторазове проведення частин сутички з одним або декількома партнерами, тренувальної сутички змагального характеру протягом часу, що перевищує час, передбачений правилами змагань і т.і. Такий самий підхід реалізується й інших видах єдиноборств.

Наприклад, у боксі широко використовуються різноманітні вправи, що дозволяють моделювати весь спектр функціональних та техніко-тактичних проявів, характерних для реального поєдинку.

Розвиток спеціальної витривалості плавців, бігунів або ковзанярів передбачає багаторазове проходження відрізків дистанції із змагальною або близькою до неї швидкістю.

Вимоги до окремих компонентів навантаження при роботі над розвитком спеціальної витривалості:

- основними тренувальними вправами є спеціально-підготовчі, наближені до змагальних за формою, структурою, особливостями впливу на функціональні системи організму.
- найважливішим фактором, що впливає на ефективність розвитку спеціальної витривалості, є поєднання вправ різної тривалості.
- при виконанні програми окремого заняття часто використовують варіанти, у яких тривалість вправ або постійна, або поступово зростає, або поступово зменшується.

Основні методи розвитку витривалості

Основними методами виконання вправ для розвитку витривалості є:

- рівномірний;
- повторний;
- інтервальний;
- змінний;
- контрольний;
- ігровий;
- круговий;
- змагальний.

У кожному з методів виконання вправ потрібно враховувати:

- тривалість вправи;
- число повторень;
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку;
- режими навантаження.

Основні методичні правила виховання загальної витривалості

• поступове збільшення навантаження має мати хвилеподібний характер.

• в разі нашарування «слідів» однієї втоми на іншу необхідно відводити час для повноцінного відпочинку спортсмена.

• необхідно чергувати засоби підготовки та систематично змінювати місця проведення занять (особливо у бігунів – у лісі, на стадіоні, у манежі, залі тощо).

• застосувати вправи в розвитку загальної витривалості, необхідно домагатися економічності рухів спортсмена рахунок вдосконалення техніки обраного виду спорту.

Характеристика методів розвитку витривалості

У процесі виховання загальної витривалості застосовується багато різновидів методів строго регламентованої вправи, що доповнюються ігровими та методами змагань. Конкретні особливості їх застосування залежать від рівня підготовленості котрі займаються та специфіки виконуваних рухових дій.

1. Методи зливої вправи з навантаженням помірної та змінної інтенсивності. Основу всіх методів цієї групи становить порівняно тривале безперервне відтворення рухових дій, що викликає значну активізацію аеробного обміну. При цьому залежно від рівня підготовленості спортсмена та інших умов параметри навантаження можуть змінюватися досить широкому діапазоні. Граничні параметри визначаються таким:

Інтенсивність навантаження не повинна виходити за межі, що відповідають зонам помірної та великої відносної потужності фізіологічної роботи. Інтенсивність вправи в робочих фазах, де повторюються основні рухові дії, що створюють підвищене навантаження, - субмаксимальна, чому при бігу та інших пересування відповідає надкритична швидкість, що становить приблизно 75-80% від максимальної; за показниками ЧСС інтенсивність навантаження протягом кожної з таких фаз може зростати у досить підготовлених спортсменів від 120-140 уд/хв (на початку фази) до 170-180 уд/хв. Інтенсивність в інтервалах між робочими фазами – мінімальна (неквапливий біг «підтюпцем», ходьба тощо); по ЧСС вона регулюється з розрахунку приблизно 120-140 уд/хв до кінця інтервалу.

Тривалість навантаження – від кількох хвилин до десятків хвилин. У граничному вираженні може бути дуже значної. Тривалість кожної з повторно відтворюваних робочих фаз вправи встановлюється не більше 1-2 хвилин.

Число повторень робочих фаз і відповідно інтервалів між ними, головним чином, залежить від того, наскільки спортсмен здатний дотримуватися зазначених параметрів вправи. Якщо, наприклад, у міру повторень до кінця робочої фази ЧСС починає значно перевищувати 170-180 уд/хв і в межах встановленого інтервалу активного відпочинку не вдається зменшити її до 120-140 уд/хв, отже, вправу слід припинити.

2. Методи кругового тренування. Детальна розробка методики «кругового тренування» останнім часом призвела до поширення низки її варіантів, розрахованих в розвитку загальної витривалості, що з комплексним проявом різних рухових здібностей (зокрема силових і швидкісних) у межах комбінованої рухової діяльності.

Злите «кругове тренування». Ця форма «кругового тренування» будується як безперервної рухової роботи помірної і великої інтенсивності. Вправи, що становлять «коло», підбираються відповідно до загального символу «кругового тренування», тобто. за правилом послідовного на всі основні м'язові групи. Вправи виконуються серійно, повторно без пауз (Котляр С.М., Камаєв О.І., Сидорова Т.В., Сичов О.І., 2019).

23. Розкрити особливості побудови підвідного мікроциклу в обраному виді спорту.

Підвідні мікроцикли зазвичай плануються в предзмагальному мезоциклі, який передує головним змаганням року. При підготовці до менш відповідальних змагань, коли предзмагальний мезоцикл не планується, підвідними мікроциклами можуть завершуватися контрольні-підготовчі, відновно-розвиваючі та відновно-підтримуючі мезоцикли.

Перед головними змаганнями року найчастіше планується тритижневий змагальний мезоцикл. У його структурі зазвичай виділяється три тижневих мікроцикли, у кожному з яких вирішуються завдання, які в сукупності забезпечують повноцінну підготовку спортсмена до основних стартів. Після першого мікроциклу відновного типу планується мікроцикл підвідного характеру з достатньо високим сумарним навантаженням (до 60-70%, що є характерною для попередніх ударних мікроциклів). Завданням цього мікроциклу є інтеграція у цілісну систему сукупності компонентів функціонального, техніко-тактичного та психологічного порядку, що визначають ефективність майбутньої змагальної діяльності. Далі слідує тижневий підвідний мікроцикл із зменшеною кількістю занять (зазвичай 4-5) і невисоким сумарним обсягом роботи (20-30%, що є характерною для попередніх ударних мікроциклів). За своїми найважливішими характеристиками (сумарний обсяг роботи, засоби відновлювального характеру) цей мікроцикл є близьким до відновного. Однак він має важливі відмінні риси. В ньому планується певний обсяг вузькоспеціалізованих засобів, спрямованих на техніко-тактичне, фізичне і психологічне налаштування спортсмена відповідно до обраної моделі змагальної діяльності. За 4-5 днів до старту може плануватися заняття з великим або значним навантаженням відповідної спеціальної спрямованості. Тренувальні навантаження супроводжуються спеціальною дієтою, що покликана забезпечити підвищений рівень енергетичних субстратів під час змагань.

Така структура підвідних мікроциклів характерна лише для заключної підготовки до головних змагань року. При підготовці до інших змагань, незалежно від прийнятої моделі періодизації річної підготовки (двох-, трьох- або багатоциклової), плануються короткочасні мікроцикли (від 3-4 до 5-7 днів), в яких завдання повноцінного відновлювання поєднуються з удосконаленням лабільних складових підготовленості, що характерні до конкретних змагань.

Програми підвідних мікроциклів, які безпосередньо передують стартам, багато в чому мають індивідуальний характер. При їх побудові особливу увагу слід звертати на типологічні особливості особистості спортсменів. Для екстравертів, схильних до надмірного збудження, доцільні мікроцикли з меншим сумарним навантаженням, м'яким режимом роботи, підвищеним обсягом відновлювальних вправ, невеликим обсягом спринтерських засобів, невеликими навантаженнями окремих занять. Для інтровертів, що відрізняються інертністю та переважанням гальмівних процесів, ефективними, навпаки, може виявитися програма з великим сумарним навантаженням, використанням різноманітних вправ швидкісно-силового та спринтерського

характеру.

В підвідних мікроциклах слід приділяти особливу увагу додатковим засобам, що стимулюють відновлювальні реакції. Психологічні методи і засоби відновлення допомагають спортсмену знизити нервово-психічну напруженість, поповнити витрачену нервову енергію, сформувати чітку установку на виконання тренувальних і змагальних програм. Медико-біологічні засоби (спеціальне харчування, різні види масажу, сауна, душові процедури, насичені ванни та інше) сприяють більш швидкому зняттю різних форм загальної та місцевої втоми, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до стресових впливів (Платонов В.М., 2020).

24. Розкрити особливості побудови змагального мікроциклу в обраному виді спорту.

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.

Короточасні змагання (1-2 дні) 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 старту припадають на їхні заключні дні, то в перші дні змагального мікроциклу спортсмени тренуються за програмою, максимально наближеною до програми підвідного мікроциклу і, безпосередньо передують змаганням.

Якщо старту проводяться в перші дні змагань, то в наступні дні спортсмени, як правило, відпочивають або проводять заняття з навантаженнями відновного або підтримуючого 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 (Платонов В.М., 2020, Паєвський В.В. 2014).

25. Надати характеристику побудови базового мезоциклу в обраному виді спорту.

У базових 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 (Платонов В.М., 2020; Рожков В.О., Окунь Д.О., 2023).

26. Надати характеристику побудови спеціально-підготовчого мезоциклу в обраному виді спорту.

У спеціально-підготовчих 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) (Платонов В.М., 2020; Мулик В.В., 2017).

27. Охарактеризувати структуру змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Чинником, що визначає структуру змагальної діяльності, є спрямованість на досягнення найвищого для даного спортсмена результату. Звичайно, така орієнтація має місце, коли йдеться про головні змагання. У контрольних, підвідних або відбіркових змаганнях спрямованість змагальної діяльності може мати інший характер, що зумовлено конкретною ситуацією та завданнями.

Змагальній діяльності, як і будь-якому іншому виду свідомої людської діяльності, притаманні цільово-результативні відносини: мета-засіб-результат.

Метою є модель (образ) того, чого прагне спортсмен в результаті змагальної діяльності; засобом – прийоми і дії спортсменів, які спрямовані на досягнення поставленої мети; результатом – спортивний результат, який досягнуто в конкретному виді змагальної діяльності.

Змагальну діяльність у спорті можна розглядати:

- лише на рівні генеральних показників, типових загалом спорту;
- на рівні узагальнених показників для груп видів спорту;

- лише на рівні специфічних характеристик конкретного виду спорту, дисципліни чи виду змагань.

Однак незалежно від рівня розгляду, системоутворюючим фактором є спортивний результат, який у свою чергу залежить від двох груп компонентів: забезпечення та реалізації.

На рівні генеральних характеристик компонентами забезпечення змагальної діяльності є будова тіла спортсмена і функціональні можливості найважливіших систем його організму, а компонентами реалізації – технічна і тактична майстерність спортсмена, рівень його фізичної та психічної підготовленості.

На рівні груп видів спорту, конкретних видів спорту, дисциплін та видів змагань компоненти забезпечення та реалізації конкретизуються з урахуванням специфіки видів спорту. Так, у спринтерському бігу чи швидкісному бігу на ковзанах спортивний результат залежить від ефективності старту, швидкості стартового розгону, рівня дистанційної швидкості, здатності утримати високу швидкість на фініші. В силу цього основними компонентами забезпечення є: час простої та складної реакції, швидкість реакції антиципації, імпульс сили м'язів, швидкість м'язового скорочення, потужність та ємність алактатного анаеробного процесу, потужність лактатного анаеробного процесу та ін. До компонентів реалізації відповідно слід віднести: техніку старту стартового розгону, амплітуду та частоту рухів, ефективність бігу на віражі (Павленко В.О., Насонкіна О.Ю., Павленко Є.Є., 2020).

Аналіз факторів забезпечення та реалізації у кожному виді спорту та виду змагань має бути зроблений на основі чіткого виявлення характеристик змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат. Специфіка кожного виду спорту зумовлює провідні елементи, ланки, що визначають результативність змагальної діяльності.

У циклічних видах спорту, що пов'язані з проявом витривалості, найбільше значення має рівень дистанційної швидкості, рівномірність проходження різних відрізків дистанції, ефективність поворотів (у плаванні), проходження віражів (у ковзанярському спорті).

У складно-координаційних видах спорту провідні елементи визначаються специфікою конкретних видів:

- у спортивній та художній гімнастиці, фігурному катанні та ін. – кількість елементів вищої складності, кількість надскладних елементів, коефіцієнт труднощі, артистичність та ін;

- у стрілецьких видах спорту – результати по серіях, розкид від середнього, збереження середньої точки влучення, час прицілювання та ін;

- у гірськолижному спорті, санному спорті, бобслеї – ефективність розгону, середня швидкість, рівномірність подолання траси, ефективність проходження віражів, поворотів та ін.

У спортивних іграх та єдиноборствах провідного значення набувають такі характеристики, як активність атакуючих та захисних дій, їх ефективність, різноманітність.

Параметри, що характеризують ті чи інші компоненти змагальної

діяльності, часто слабо пов'язані між собою і вимагають строго диференційованої оцінки та вдосконалення. Лише визначивши рівень досконалості окремих складових, можна об'єктивно оцінити сильні та слабкі ланки у структурі змагальної діяльності конкретного спортсмена, розробити оптимальну йому модель змагальної діяльності і намітити шляхи її досягнення (Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К., 2022).

Ефективність різних компонентів змагальної діяльності найбільш точно і просто можна оцінити в циклічних і швидкісно-силових видах спорту.

У структурі змагальної діяльності в бігу на короткі дистанції може бути виділено як мінімум чотири компоненти:

1. швидкість реакції на стартовий сигнал, що визначається за часом від пострілу до першого руху бігуна;
2. якість стартового розбігу, що оцінюється за часом пробігу відрізка 30 м з низького старту;
3. абсолютна швидкість бігу;
4. ефективність фінішу, яку оцінюють за рівнем зміни швидкості бігу наприкінці дистанції.

Кожен із цих показників суттєво впливає на рівень спортивних досягнень у бігу на 100 та 200 м. Разом з тим аналіз пробігання змагальних дистанцій найкращими спринтерами світу свідчить про те, що вони мають значні відмінності у характеристиці названих складових. В одних спортсменів висока абсолютна швидкість бігу, але порівняно слабкий стартовий розбіг; в інших – відносно менша швидкість, але ефективні старт чи фініш. Є й спортсмени, які демонструють приблизно однаковий рівень майстерності у всіх компонентах змагальної діяльності.

Наявність різних варіантів структури змагальної діяльності проявляється і у видах єдиноборств. Наприклад, у боротьбі греко-римської в останні роки виділено три основні варіанти змагальної діяльності: технічний, швидкісно-силовий та функціональний. Борці технічного типу домагаються перемоги в основному за рахунок виконання комбінацій прийомів; швидкісно-силового – за рахунок високоефективних одиночних прийомів та гарного захисту; борці функціонального типу – за рахунок високої рухової активності та гарного захисту. Аналогічна ситуація щодо структури змагальної діяльності спостерігається і в інших видах єдиноборств – фехтуванні, боксі, дзюдо, вільній боротьбі. Більше того, подібний поділ спортсменів за структурою змагальної діяльності на групи спостерігається і в інших видах спорту, зокрема в циклічних – плаванні, веслуванні, спринтерському бігу та ін.

Всебічні знання про структуру змагальної діяльності в конкретному виді спорту, фактори щодо її забезпечення та реалізації, наявність відповідних функціональних можливостей та техніко-тактичного оснащення лише створює необхідні передумови для досягнення заданого результату. Однак його практична демонстрація залежить від можливості та реалізації цих передумов в умовах відповідальних змагань (Вострокнутов Л.Д. та інші, 2015).

Будь-яка складна дія людини (а спортивні дії, характерні для змагальної діяльності, носять саме такий характер) залежить від сприйняття інформації, її

переробки та втілення отриманих даних у відповідних діях. Взаємодії спортсменів у змаганнях проходять у процесі постійного сприйняття, відображення та реагування у відповідь і багато в чому залежать від адекватності відображення відповідної ситуації спортивного поєдинку, від правильності оцінки можливостей (своїх, партнерів та противника).

Інформаційний фон, будучи інтегралом усіх стереотипних сенсорних екстеро-, пропріо- та інтерорецептивних подразнень, що впливають на центральну нервову систему, зумовлює характер діяльності спортсмена та визначає її ефективність у змаганнях. Результативність діяльності спортсмена (поряд зі спеціалізованою технічною, фізичною, тактичною, психічною підготовленістю) залежить від характеру інформації, що сприймається, часу її переробки та втілення у відповідних реагуваннях, швидкого та адекватного специфічного мислення. Ефективність сприйняття та швидкість переробки інформації, прийняття рішення, вибір засобів для досягнення цілей є центральними у змагальній діяльності спортсмена. Дефіцит простору та часу в умовах змагальної боротьби ускладнює сприйняття, переробку інформації та прийняття рішення.

Таким чином, особливостями змагальної діяльності у спорті, що впливають із функціональної структури діяльності людини та визначають її специфіку, є:

- сприйняття інформації в умовах маскування та хибності дій противника;
- обробка інформації та прийняття рішення в умовах ліміту та дефіциту простору та часу;
- здійснення прийнятих рішень при активному протиборстві противника і не завжди сприятливих умов середовища та діяльності партнерів.

Вказане вище визначає склад змагальної діяльності спортсмена в інформаційному аспекті, що полягає у сприйнятті середовища, поведінки противників та партнерів, динаміки власного стану та дій; аналізі отриманої інформації в порівнянні з колишнім досвідом та метою змагань, виборі та прийнятті уявного рішення, його втілення у відповідних спеціалізованих діях.

Для змагальної діяльності спортсмена характерно те, що він повинен враховувати не тільки добре відомі йому обставини поєдинку, але, по можливості, обставини та рішення, що приймає противник, які спортсмену достовірно не відомі.

У ряді видів спорту (єдиноборства, спортивні ігри) екстремальність умов змагання визначається ще й складними труднощами сприйняття, прийняття рішення та реалізації дій через велику різноманітність, постійну зміну ситуацій, просторових та тимчасових обмежень, що визначаються правилами, хибністю та недостатністю інформації, невизначеністю моменту початку дій та інших. При цьому слід враховувати, що екстремальність умов змагань навмисне посилюється противником. Все це ускладнює як оцінку ситуації, що склалася, так і здійснення спеціалізованих дій, пред'являє підвищені вимоги до функціональних можливостей спортсмена, посилює психічну напруженість його діяльності.

Природно, розвиток змагальної ситуації можна певною мірою передбачити. У цьому ступінь інформаційної невизначеності залежить від кваліфікації спортсмена, його досвіду та інших. Проте навіть за значної різниці у майстерності спортсменів найсильніший може бути цілком упевнений у передбачуваному розвитку ситуації поєдинку.

Орієнтування у просторі та часі, сприйняття та переробка інформації, прийняття рішення та здійснення дій у змаганнях ускладнені дуже рухливим емоційним тлом. При цьому багаторазові (в одних змаганнях) контрастні зміни емоцій пов'язані зі стресовими, а іноді екстремальними впливами умов змагальної боротьби на організм спортсмена. Ці умови визначаються безкомпромісністю змагань у присутності численних уболівальників, які не завжди доброзичливо налаштовані; суб'єктивною оцінкою правильності та неправильності дій суперників та суддів; необхідністю неодноразового розвитку максимальних фізичних і психічних зусиль в залежності від ситуації змагань, що змінюється.

Контрастність змагальної боротьби нерідко призводить до емоційних порушень, які викликаючи зниження психофізичної надійності спортсмена, негативно позначаються на результативності його техніко-тактичних дій. Невдало виконані дії своєю чергою (свідомо чи підсвідомо) викликають негативно забарвлені емоційні реакції, породжують сумніви в успішності даної дії, погіршують стан змагальної готовності спортсмена.

Обстановка спортивних змагань завжди конфліктна, оскільки двоє чи група спортсменів (команд) змагаються у досягненні однієї й тієї мети – перемоги. При цьому кожна зі сторін, що змагається, повинна приймати найкраще з можливих рішень, враховуючи, що протилежна сторона ставить таку ж мету.

У процесі змагання спортсмену, який приймає рішення, доводиться зважати не лише на власні цілі, а й на ті, які ставить перед собою противник. Стресовий характер впливу поєдинку на організм спортсмена значно зростає при неузгодженні між запланованим та поточним ходом змагань.

Спортсмен у процесі змагань переживає радість і смуток, радість і прикрість, страждання і бадьорість, тяжкість і полегшення, тобто. у нього виникають емоції, які багаторазово змінюються залежно від перебігу поєдинку або змагання. Емоційна насиченість змагань залежно від сили противника, яскравості, напруженості поєдинку може викликати широку гаму людських почуттів.

Всі ці фактори, характерні для змагальної боротьби і досягають своїх максимальних проявів в умовах особливо відповідальних змагань, що вимагають глибокої мобілізації функціональних ресурсів організму спортсмена. Це яскраво проявляється вже при розгляді реакції організму спортсмена на умови тренувальної та змагальної діяльності за таким загальним показником, як частота серцевих скорочень.

Змагальна діяльність у спорті розкриває потенційні можливості людини, фізичні та психічні резерви її організму. При цьому досягти результатів світового рівня можуть лише обдаровані люди завдяки багаторічній

спеціалізованій напруженій підготовці.

В результаті у спортсмена формуються необхідні для ефективної змагальної діяльності змагальний потенціал і змагальна надійність. Змагальний потенціал – це здатність до змагальної діяльності, що забезпечує досягнення запланованого результату, зумовленого природними задатками, ефективністю підготовки та матеріально-технічного забезпечення змагальної діяльності; надійність змагань – це здатність до забезпечення високоефективної діяльності в екстремальних умовах змагальної боротьби.

Високий рівень змагального потенціалу та змагальної надійності є ефективним засобом запобігання помилкам у процесі змагань (Платонов В.М., 2020).

28. Розкрити зміст та структуру (значення) передзмагальної розминки в обраному виді спорту.

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. При більших інтервалах між стартами може виникнути необхідність у додатковій розминці.

Умови проведення змагань у багатьох видах спорту далеко не завжди дозволяють виконати спеціальну частину розминки найбільш ефективно. Так відбувається, наприклад, у гімнастиці, коли при проведенні змагань для спеціальної частини розминки зазвичай бракує часу. У цих випадках до досить високого ефекту може призвести розминка, що базується на виконанні спеціальних вправ та ідеомоторній підготовці (Платонов В.М., 2020; Бойченко Н.В., Голоха В.Л., 2024).

При тривалих паузах між стартами, що характерне для змагальної діяльності в багатьох видах спорту, підтримці температури тіла й стану нервово-м'язового апарату сприяють зігрівальні засоби і процедури: ручний масаж, теплові процедури, розтирання спеціальними мазями тощо.

Додаткова розминка, запланована при великому часовому проміжку між стартами (понад 1 год), зазвичай нетривала (10-15 хв) і складається з розігрівальної (4-6 хв) і налаштувальної (6-10 хв) частин. Інтенсивність вправ зазвичай не перевищує 70-80% запланованої у змаганнях.

Безпосередньо перед стартом доцільно вжити додаткових заходів щодо підготовки організму до змагальної діяльності й виконати кілька специфічних рухів з невисокою інтенсивністю, вправи на розтягування й розслаблення м'язів, здійснити психорегулюючі й ідеомоторні процедури.

У тих випадках, коли специфіка виду спорту вимагає негайного переходу до роботи граничної інтенсивності (спринтерські дистанції в легкій атлетиці, ковзанярському й велосипедному спорті, стрибки в довжину й висоту, легкоатлетичні метання, важка атлетика та ін.), спеціальна частина розминки

зазвичай складається із трьох розділів. У першому розділі виконуються найбільш важливі технічні елементи, у другому – повторне виконання цілісних рухових дій з інтенсивністю, що зростає, а в третьому – пробні спроби цілісного виконання змагальної вправи або його складових частин з інтенсивністю, що становить 90-95% планованої змагальної. Заключний, третій, розділ поряд з підготовкою рухового апарату сприяє збудливості нервової системи у суворій відповідності з вимогами подальшої діяльності. Відсутність третього розділу неминуче знижує ефект розминки. Установлено, наприклад, що усунення з розминки бігунів на середні дистанції спринтерських відрізків, що завершують розминку, різко знижує її результати.

Малоінтенсивна робота після змагань і напружених занять дозволяє спортсменові швидше й більш ефективно перейти зі стану високої функціональної активності до стану спокою, сприяє інтенсифікації відновних реакцій у найближчому відновному періоді, підвищує здатність до розслаблення, нормалізує емоційний стан. Тривалість такої роботи, добір вправ, їх інтенсивність обумовлюються спрямованістю та величиною попереднього навантаження (Платонов В.М., 2020; Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024).

29. Охарактеризувати особливості управління змагальною діяльністю в обраному виді спорту.

Управління змагальною діяльністю є одним із найважливіших компонентів підготовки спортсмена, що дозволяє реалізувати наявний потенціал у конкретних умовах змагань. Воно передбачає комплекс заходів, спрямованих на корекцію дій спортсмена або команди безпосередньо під час старту для досягнення запланованого результату. Ефективність управління залежить від здатності тренера та спортсмена швидко отримувати, аналізувати та використовувати інформацію про стан спортсмена, дії суперників, умови зовнішнього середовища та перебіг змагальної боротьби (Костюкевич В.М., 2014; Абдула А.Б. та інші, 2024).

Особливості оперативного управління змагальною діяльністю:

1. Інформаційне забезпечення: Управління базується на постійному надходженні інформації про:

- Ефективність власних техніко-тактичних дій (наприклад, час проміжних відрізків, кількість влучних кидків, точність виконання елементів).
- Відповідність дій заздалегідь розробленому тактичному плану.
- Особливості виступу основних суперників (їх тактика, сильні та слабкі сторони, фізичний стан).
- Показники функціонального стану спортсмена (наприклад, ЧСС, суб'єктивні відчуття втоми).

2. Залежність від специфіки виду спорту: Можливості для оперативного втручання суттєво різняться залежно від виду спорту:

- *Висока керованість:* У видах спорту з частими паузами, замінами гравців та можливістю вербального контакту (баскетбол, волейбол, гандбол,

хокей, футбол (під час тайм-аутів або між таймами), ковзанярський спорт (отримання проміжних результатів), велоспорт (радіозв'язок). Тренери можуть давати чіткі вказівки щодо зміни тактики, замін гравців або коригування технічних елементів.

– *Низька керованість*: У швидкоплинних видах спорту з мінімальною тривалістю спроби (спринтерський біг, стрибки, метання, важка атлетика) або в умовах, де ускладнена передача інформації (плавання, веслування). У цих випадках управління здійснюється переважно до старту, а під час виконання вправи спортсмен діє автономно, керуючись заздалегідь відпрацьованою програмою та ідеомоторним налаштуванням.

3. Застосування технічних засобів: У сучасному спорті для підвищення ефективності управління використовуються:

- Відеоаналіз (миттєвий перегляд повторів для виявлення помилок).
- Системи радіозв'язку "тренер-спортсмен" (у командних іграх та деяких циклічних видах).
- Прилади термінової інформації про швидкість, темп, час (світлолідировання, електронні секундоміри на дистанції).
- GPS-трекери та системи хронометражу для отримання даних про переміщення спортсменів на полі/майданчику.

4. Акцент на попередньому плануванні та моделюванні: Оскільки під час змагань часто виникає дефіцит часу для прийняття рішень, ефективне управління неможливе без ретельної попередньої роботи. Це включає:

- Розробку кількох варіантів тактичного плану (на різний перебіг подій).
- Моделювання у тренувальному процесі можливих змагальних ситуацій, включаючи несприятливі (відставання, погані погодні умови, необ'єктивне суддівство).
- Формування у спортсмена навичок саморегуляції та оперативного прийняття рішень.

5. Облік психологічного фактору: Управління змагальною діяльністю тісно пов'язане з управлінням психічним станом спортсмена. Тренер повинен вміти:

- Знімати зайву нервову напругу перед стартом.
- Мобілізувати спортсмена після невдачі.
- Підтримувати впевненість у власних силах.
- Використовувати психорегулюючі та ідеомоторні процедури (особливо при тривалих паузах між стартами).

6. Врахування індивідуальних особливостей: Підхід до управління має бути диференційованим залежно від типологічних особливостей спортсмена. Наприклад, для екстравертів, схильних до надмірного збудження, доцільні м'які, заспокійливі вказівки, тоді як для інтровертів, схильних до гальмування, можуть знадобитися більш енергійні, активізуючі команди.

Таким чином, управління змагальною діяльністю – це комплексний процес, який поєднує попереднє стратегічне планування, використання

сучасних технічних засобів, облік специфіки виду спорту та індивідуально-психологічних особливостей спортсмена з метою максимально ефективної реалізації його підготовленості в умовах конкретних змагань (Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О., 2024).

30. Охарактеризувати особливості та критерії відбору в обраному виді спорту.

Узагальнення досвіду роботи відомих тренерів, учні яких добилися видатних результатів, свідчить про виключно велику увагу, яку вони приділяють проблемі відбору перспективних спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. Практика їх діяльності у цьому плані є виключно різноманітною, свідчить про відсутність стандартних рішень. Одні з них значну увагу приділяють типу будови тіла, результатам тестування функціональних можливостей спортсменів, виявленню прихованих резервів для росту спортивної майстерності, інші – мотивації, працелюбству і наполегливості, вважаючи, що спортсмен, який фанатично бажає добитися видатних результатів, може досягти їх при досить посередніх особливостях будови тіла і можливостях найважливіших функціональних систем, а треті, віддаючи належне вивченню будови тіла, функціональних можливостей, властивостей психіки, особливу увагу приділяють підтриманню батьків, наявності реальних можливостей для регулярного напруженого тренування. Однак відмінності в пріоритеті жодною мірою не відволікають тренерів від необхідності комплексного підходу до проблеми відбору і орієнтації підготовки спортсменів, суворо пов'язаного з етапами багаторічної підготовки. Зокрема, при роботі з юними спортсменами вони рекомендують орієнтуватися на наступне:

- відповідність будови тіла специфіці виду спорту;
- здатність до освоєння техніки;
- координаційні здібності – почуття темпу, ритму, докладених зусиль, часу, простору, м'яча, ракетки та ін.;
- м'якість рухів, здатність до розслаблення;
- здатність до швидкого відновлення після тренувальних і змагальних навантажень;
- прагнення до напруженої підготовки і досягнення високих результатів;
- бажання змагатися;
- підтримку і відповідальність батьків.

Зовсім по-іншому ставляться провідні тренери світу до оцінки перспектив спортсменів, які перебувають на етапах підготовки до найвищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей. До найважливіших якостей, які визначають результативність підготовки спортсменів, вони відносять:

- досить високий рівень знань у галузі спортивної техніки і методики підготовки, який дозволяє активно спілкуватися з тренером, лікарем, науковими працівниками та іншими фахівцями, аналізувати зміст підготовки,

результати тестування, контролювати виконання індивідуального плану, рекомендувати вносити корективи в підготовку та ін.;

- прагнення до найвищих досягнень і перемог, впевненість у власних силах і можливостях, високе почуття власної гідності;
- відсутність самовпевненості, об'єктивність, здатність критично оцінювати власні дії, робити висновки з помилок і поразок;
- вміння переносити високі тренувальні і змагальні навантаження, долати тяжку втому;
- прагнення до неухильного виконання плану підготовки;
- творче ставлення до своєї підготовки, підбору найбільш ефективних засобів і методів, здатність індивідуалізувати загальноприйняті засоби і методи, знайти найбільш ефективні з них для вдосконалення різних сторін підготовленості, усунення недоліків;
- відсутність страху перед сильними конкурентами, прагнення до змагань з найсильнішими спортсменами, здатність демонструвати найкращі результати в головних змаганнях в умовах найгострішого суперництва;
- відповідальне ставлення до способу життя, суворе дотримання встановленого режиму, підпорядкованого ефективній підготовці;
- уважне ставлення до свого здоров'я, серйозна робота над профілактикою травм і захворювань;
- постійний аналіз раціону харчування, якості продуктів та їх відповідності особливостям тренувального процесу та індивідуальним особливостям, впевненість у застосуванні харчових добавок і фармакологічних засобів, яка виключає звинувачення у використанні допінгу.

Змагальна практика як засіб підготовки і контролю за її ефективністю займає важливе місце на всіх етапах багаторічної підготовки. Однак тут принципово важливим є те, що на перших двох етапах багаторічної підготовки спортивний результат повинен бути природним наслідком раціонально побудованого процесу багаторічного вдосконалення при повній відсутності вузької спеціалізації спортсменів та їх цілеспрямованої підготовки до змагань. При такому підході і з урахуванням темпів біологічного дозрівання конкретного спортсмена спортивний результат, як і працездатність при виконанні тренувальних програм, є досить об'єктивним критерієм оцінки його перспективності. Якщо ж тренер не втримався від передчасної спеціалізації спортсмена і зігнорував вивчення темпів його біологічного дозрівання, допустив елементи форсування, то спортивні досягнення об'єктивної інформації не несуть (Платонов В.М., 2020).

Рекомендована література та інтернет-ресурси до розділу 4

1. Абдула А.Б., Журід С.М., Коваль С.С., Перцухов А.А., Лебедєв С.І. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол). Навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура та спорт. Харків: ХДАФК, 2024. 174 с.
2. Безкоровайний Д.О., Камаєв О.І., Мазуренко І.О. Науково-методичні

основи силової підготовки кваліфікованих армрестлерів із використанням спеціалізованого тренажерного обладнання. Монографія. Харків: ХНУМГ; 2021. 164 с. URL: <https://eprints.kname.edu.ua/63816>

3. Бойченко Н.В., Голоха В.Л. Теорія та методика обраного виду спорту (дзюдо та самбо). Навчальний посібник для здобувачів вищої освіти 1 курсу спеціалізації «Дзюдо та самбо». Харків: ХДАФК, 2024. 180 с.

4. Вострокнутов Л.Д., Галашко М.І., Жадан А.Б., Булгаков Д.О., Шкарубо Д.С. Навчальний посібник з курсу «Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту» для студентів магістратури денної форми навчання за напрямом підготовки «Спорт (за видами)», спеціалізацією «бокс». Харків: ХДАФК, 2015. 304 с.

5. Гімнастика художня. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Київ, 2025. 76 с.

6. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К. Гімнастика з методикою її викладання. Практикум використання загальнорозвивальних вправ як основного засобу гімнастики. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2022. 145 с.

7. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К. Теоретико-методичні основи викладання гімнастики. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2020. 170 с.

8. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика). Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2018. 211 с.

9. Корягін В.М., Гребінка Г.Я. Основи технічної і фізичної підготовки юних спортсменів. Монографія. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2024. 208 с.

10. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

11. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 158 с.

12. Котляр С. М., Камаєв О. І., Сидорова Т. В., Сичов О. І. Види лижного спорту: лижні гонки. Навчальний посібник. Харків, 2019. 200 с.

13. Котляр С.М., Сидорова Т.В., Топорков О.М., Солодовник С.І. Теорія та методика викладання лижної підготовки та біатлону. Навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, Вид-во ХДАФК, 2026. 296 с.

14. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Навчальний посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

15. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки. Навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

16. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в

професійній діяльності тренера. Навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 88 с.

17. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика). Навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с.

18. Муллагільдіна А.Я., Красова І.В., Кизим П.М. Конспекти лекцій для студентів 1-4 курсів спеціалізація художня гімнастика з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту». Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2015. 117 с.

19. Павленко В.О., Насонкіна О.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Підручник. Харків, 2020. 550 с.

20. Паєвський В.В. «Сучасні аспекти теорії та методики обраного виду спорту (волейбол)» для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2014. 110 с.

21. Пилипко О.О. Теорія та методика викладання обраного виду спорту: спортивне плавання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту (1 курс). Харків: ХДАФК, 2015. 324 с.

22. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

23. Рожков В.О., Окунь Д.О. Теорія та методика обраного виду спорту (олімпійський та професійний спорт). Конспекти лекцій для здобувачів III-го курсу навчання. Харків: ХДАФК, 2023. 101 с.

24. Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях. Довідник. Харків: ХДАФК, 2024. 280 с.

25. Тропін Ю.М., Бойченко Н.В. Теорія та методика спортивної боротьби (Матеріали до робочої програми для студентів 4 курсу). Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2020. 172 с.

26. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики. Навчальний посібник. Харків: ОВС, 2014. 414 с.

27. Шаленко В.В., Шелудько П.І. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (хокей)» для студентів 1 курсу. Харків: ХДАФК, 2020. 137 с.

28. Шейко Л.В. Плавання з методикою його викладання (загальний курс). Навчальний посібник для студентів ВНЗ сфери фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2019. 245 с.

29. Шелудько П.І. Теорія та методика обраного виду спорту (хокей). Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2018. 155 с.

30. Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Grynova T. Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. №20(1). P. 131-137. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01017>

Навчальне видання

ТАРАН Лариса Миколаївна
МІШИН Максим Володимирович
ТАРАСЕВИЧ Олена Анатоліївна
ОКУНЬ Дар'я Олександрівна

**Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна
теорія підготовки спортсменів, теорія та методика
обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях**

Довідник

Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, 61022