

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Львівський національний університет**  
**ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького**

Факультет громадського розвитку та здоров'я  
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

**Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів другого рівня  
освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни  
«Актуальні проблеми фізичного виховання, олімпійського та професійного  
спорту»**

Львів 2024

УДК 796.011.3

**Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів другого рівня освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Актуальні проблеми фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту»**

Розглянуто та схвалено навчально-методичною комісією спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (протокол № 7 від 10.04. 2024р.).

Затверджено навчально-методичною комісією факультету громадського розвитку та здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького (протокол № 9 від 17.04.2024р.).

**Рецензенти: 1. Кость Микола Михайлович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, зав. кафедрою психічного та фізичного здоров'я КЗВО ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського».

**2.Семенів Богдан Степанович**, кандидат педагогічних наук, доцент, зав. кафедрою фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького, Заслужений тренер України, майстер спорту України.

**Укладач: Мартин Володимир Дмитрович**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я ЛНУВМБ імені С.З. Гжицького., майстер спорту України.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів другого рівня вищої освіти ( магістрів) зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт.» Завданням цієї роботи є виклад навчального матеріалу з дисципліни «Актуальні проблеми фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту» у вигляді додаткового курсу лекцій для самостійного опрацювання розділів програми з системи підготовки спортсменів у структурних спортивних підрозділах, організації та проведення змагань, актуальних проблем підвищення ефективності підготовки спортсменів та удосконалення змісту тренувального процесу спортсменів у сучасному олімпійському та професійному спорті.

## ЗМІСТ

<b>ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛАХ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ).....</b>	<b>4</b>
Підготовка спортсменів у школах вищої спортивної майстерності.....	5
Підготовка спортсменів у закладах вищої освіти (ЗВО).....	7
Міжвідомчий центр олімпійської підготовки та напрями його роботи.....	10
Підготовка кваліфікованих спортсменів у складі збірних команд.....	11
<b>ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ).....</b>	<b>18</b>
Мета і завдання змагань.....	18
Організація та проведення змагань.....	20
Звітність про проведення спортивних змагань.....	27
<b>ПОБУДОВА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ.....</b>	<b>28</b>
Поняття макроциклу. Періоди макроциклу (періоди тренування).....	29
Типи макроциклів.....	32
Правила побудови річного циклу.....	35
<b>ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ).....</b>	<b>36</b>
Поняття спортивний відбір, орієнтація та селекція у процесі багаторічної підготовки.....	37
Початковий відбір та орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.....	39
Попередній, проміжний відбір та орієнтація на другому і третьому етапах багаторічної підготовки.....	42
Основний і завершальний відбір та орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки.....	45
Поняття «модель», «моделювання» та його види.....	46
Проблема моделювання в спорті.....	48
Прогнозування рівня спортивних досягнень.....	51
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>52</b>

До теми 6. **Лекція: ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛАХ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ).**

**План лекції**

1. Підготовка спортсменів у школах вищої спортивної майстерності.
2. Підготовка спортсменів у закладах вищої освіти (ЗВО).
3. Міжвідомчий центр олімпійської підготовки та напрями його роботи.
4. Підготовка кваліфікованих спортсменів у складі збірних команд.

**Література:**

1. Булатова ММ, Бубка СН, Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальний посібник. Київ: Перша друкарня; 2019. 912 с.
2. Імас ЄВ, Матвеев СФ, Борисова ОВ, та ін. Неолімпійський спорт: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с
3. . Неолімпійські силові види спорту: підручник за ред. В.Д. Мартина. Львів:ЛДУФК.2017.678с.
4. Олешко ВГ. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. К.: Національний університет фіз. виховання і спорту, вид-во «Олімп. л-ра».2018. 242 с.
5. Олешко ВГ, Лобко БМ, Ткаченко КВ. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ: РНМК Мінмолодьспорту України, 2018; 71-89.
6. 18. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.

## **1. Підготовка спортсменів у школах вищої спортивної майстерності (ШВСМ)**

Підготовка якісного резерву для національних збірних команд країни різного рівня здійснюється через систему СК, ШВСМ і МЦОП. Вони працюють у режимі постійно діючого навчально-тренувального збору з постійним або змінним складом спортсменів. Основними завданнями ШВСМ є: підготовка учнів-спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень до націо-нальної збірної команди та рівень результативності їх виступів у головних спортивних змаганнях року (із виконанням нормативів майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу України).

Навчальний рік у ШВСМ починається з 1 січня поточного року і триває один рік. Школа вищої спортивної майстерності (ШВСМ) формується із навчаль-них груп із учнями-спортсменами, які виконали вимоги етапу підготовки до вищого спортивного вдосконалення та груп вищої спортивної майстерності.

З числа спортсменів постійного складу комплектуються такі групи:

- спортивного вдосконалення – з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень;
- вищої спортивної майстерності – з числа учнів-спортсменів, які тренують-ся на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень.

Нижче наведено норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи груп учнів-спортсменів ШВСМ на етапах багаторічної підготовки (табл. 1).

Відділення ШВСМ з олімпійського виду спорту – важкої атлетики — функціонують за наявності не менше трьох груп та штатного тренера-викладача. Спортсмени, які бажають вступити до ШВСМ, подають особисту заяву на ім'я директора школи із урахуванням рішення тренерської ради ШВСМ.

Навчально-тренувальний процес здійснюється тренерами-викладачами ШВСМ на основі сучасної методики тренування із широким застосуванням технічних засобів навчання, відновних заходів і будується на засадах поєднання учнями-спортсменами тренувальної та змагальної діяльності.

*Таблиця 1*

**Норма тижневого режиму навчально-тренувальної роботи  
учнів-спортсменів на етапах підготовки**

Групи/етапи підготовки	Основне завдання етапу	Рік навчання (період підготовки)	Кількість	
			години на тиждень	учнів у групі
Спортивного вдосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	1-й рік	24	5
		2-й рік	26	5
		3-й рік	28	4
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивіду-альних можливостей, збереження вищої спортивної майстер-ності, поступове зниження досягнень	Увесь термін (із урахуванням спортивних досягнень)	32	4

Тренером викладачем ШВСМ може бути особа, яка має вищу освіту за спеціальністю «фізична культура і спорт» усіх ступенів та вищу або першу кваліфікаційну тренерську категорію.

Основними формами навчально-тренувального процесу є проведення постійно-діючих навчально-тренувальних зборів тривалістю до 250 днів на рік, навчально-тренувальні заняття, заняття за індивідуальними планами, теоретичні та методичні заняття, медичні обстеження, відновні заходи, участь у спортивних змаганнях різного рангу.

Навчально-тренувальний процес у групах важкої атлетики проводяться відповідно до навчальної програми для ДЮСШ і ШВСМ із урахуванням досвіду підготовки кваліфікованих спортсменів різної статі, груп вагових категорій та результатів наукових досліджень. Головний її зміст становлять змагальні та спеціально-підготовчі вправи та засоби вдосконалення фізичних якостей. Техніко-тактична майстерність важкоатлетів вдосконалюється або підтримується на високому рівні, а обсяг загальної підготовки знижується на 16–17 %.

Виходячи з теорії періодизації тренувального процесу, річний макроцикл (52 тиж.) важкоатлетів у ШВСМ підрозділяється на 11 мезоциклів підготовки. У кожному мезоциклі — від трьох до шести мікроциклів. Залежно від змісту вправ, методики тренування та обсягу навантажень мезоцикли становлять конкретні періоди підготовки: підготовчий, змагальний та перехідний. Річний навчально-тренувальний процес важкоатлетів поділяють на два макроцикли по 5 міс. Кожний і двомісячний перехідно-відновний період.

Учасниками навчально-тренувального процесу та спортивної роботи в ШВСМ є: учні-спортсмени, тренери-викладачі, медичні працівники, інші фахівці, що забезпечують підготовку спортсменів, директор ШВСМ та його заступники (з навчально-спортивної роботи, з адміністративно-господарської роботи), інструктори-методисти. Керівник ШВСМ обирає тренерську раду, яка розробляє рекомендації щодо вдосконалення навчально-тренувальної та спортивної роботи учнів ШВСМ.

## **2. Підготовка спортсменів у закладах вищої освіти (ЗВО).**

Спортивний клуб (СК) навчального закладу (далі – Спортивний клуб) є структурним підрозділом Університету та забезпечує виконання покладених на нього завдань.

Спортивний клуб очолює голова, якого призначає на посаду та звільняє з посади Ректор Університету, за погодженням із завідувачем кафедри фізичного виховання та спорту та проректором Університету відповідно до розподілу функціональних обов'язків, на підставах та у порядку, передбачених чинним законодавством України та Статутом Університету. Голова здійснює загальне керівництво Спортивним клубом, забезпечує організацію діяльності та несе персональну відповідальність за діяльність Спортивного клубу.

Спортивний клуб у своїй діяльності керується чинним законодавством України та Статутом Університету, Правилами внутрішнього розпорядку, Колективним договором Університету, цим Положенням.

Реорганізація та ліквідація Спортивного клубу відбуваються на підставі ухваленого рішення Вченої ради Університету, яке набуває чинності після відповідного наказу Ректора Університету.

Структуру та кількість працівників визначає штатний розпис працівників Університету з урахуванням завдань і напрямків роботи Спортивного клубу.

Положення про Спортивний клуб (далі – положення) затверджує Вчена рада Університету у визначеному порядку.

Спортивний клуб може мати свою печатку, символіку та бланк встановленого зразка.

### ***Основні завдання СК***

1. Створення відповідних умов і можливостей для задоволення всебічних зацікавлень студентської молоді, аспірантів, працівників Університету в галузі фізичної культури та спорту.
2. Організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів; надання платних послуг у галузі фізичної культури та спорту відповідно до чинного законодавства.
3. Проведення інших дій, що не суперечать законодавству та створюють умови для виконання завдань, які постають перед спортивними клубами.

### ***Функції спортивного клубу***

1. Створення фізкультурно-спортивних аматорських об'єднань, секцій, команд із різних видів спорту, груп здоров'я, клубів за інтересами для студентів та працівників Університету, які діють на безоплатній основі, у вільний від використання у навчальному процесі час.
2. Створення реабілітаційно-оздоровчих гуртків, секцій тощо, у тому числі з застосуванням східних та народних оздоровчих методик, фізичної реабілітації осіб із фізичними вадами, потерпілих унаслідок аварій, учасників АТО.
3. Надання платних послуг у галузі фізичної культури та спорту з використанням спортивної матеріально-технічної бази Університету відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 27.08.2010 р. № 796.
4. Проведення групових та індивідуальних занять з фізичної культури та спорту; організація спортивних, фізкультурно-оздоровчих заходів (у тому числі міжнародних), якщо це не передбачено навчальними планами.
5. Формування на факультетах, у коледжах студентського спортивного активу Університету та його залучення до організації спортивних заходів.
6. Планування, організація та проведення у позанавчальний час спортивних заходів (змагань, розваг, фестивалів, ігор тощо) серед різних верств населення.
7. Координація питань спортивно-масової роботи з працівниками кафедри фізичного виховання та спорту.
8. Облік результатів участі висококваліфікованих студентів-спортсменів, збірних команд Університету у змаганнях різного рівня; оформлення документації про відрядження спортсменів та збірних команд.
9. Присвоєння спортивних розрядів згідно з поданими у спортивний клуб протоколами змагань (витягами з протоколів).
10. Заохочення фізкультурно-спортивного активу, тренерів і спортсменів, студентського, викладацького та допоміжного персоналу за високі показники



розвитку масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, нагородження їх грамотами, пам'ятними подарунками та грошовими преміями.

11. Забезпечення обміну досвідом і спеціалістами, проведення спільних семінарів, конференцій між спортивними клубами ВНЗ України.

12. Забезпечення міжнародних зв'язків Університету та співпраці зі спортивними організаціями навчальних закладів інших країн у галузі фізичної культури та спорту.

13. Співпраця з обласним фізкультурним диспансером.

14. Створення умов для належного збереження та оновлення матеріально-технічної бази спортивних споруд, інвентарю, обладнання, що закріплено за СК, забезпечення їхнього раціонального й ефективного застосування.

### ***Права спортивного клубу***

Сприяння зі сторони адміністрації Університету, інших структурних підрозділів Університету, Первинної профспілкової організації працівників Університету, Первинної профспілкової організації студентів та Студентського уряду у виконанні завдань, передбачених чинним законодавством, Статутом Університету, цим Положенням.

Подання адміністрації Університету пропозицій щодо обсягу видатків на забезпечення своєї діяльності.

Користування іншими правами, передбаченими чинним законодавством і цим Положенням.

### ***Взаємодія з іншими структурними підрозділами, органами, посадовими особами університету***

Спортивний клуб в межах своїх повноважень взаємодіє з іншими структурними підрозділами з метою створення умов для провадження послідовної та узгодженої діяльності щодо строків, періодичності одержання і передавання інформації, необхідної для належного виконання покладених на нього завдань.

Спортивний клуб та його працівники мають право на отримання від адміністрації, інших структурних підрозділів і посадових осіб Університету інформації в необхідному та достатньому обсязі для належного виконання завдань та здійснення запланованих заходів.

### ***Відповідальність спортивного клубу***

Працівники СК є відповідальними за невиконання чи неналежне виконання своїх повноважень, визначених посадовою інструкцією, Правилами внутрішнього розпорядку Університету та чинним законодавством України.

Притягнення працівників Спортивного клубу до дисциплінарної відповідальності відбувається відповідно до чинного законодавства.

### **Фінансування спортивного клубу**

Фінансування СК відбувається у межах видатків, визначених кошторисом Університету, затвердженим у встановленому порядку.

Фінансування Спортивного клубу здійснюється із:

- коштів спеціального фонду Університету;
- надходжень від платних послуг, наданих Університетом згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 27.08.2010 р. № 796;
- спонсорських, благодійних внесків, та внесків окремих осіб, перерахованих на рахунок Університету, із подальшим використанням для потреб Спортивного клубу;
- інших надходжень відповідно до чинного законодавства.

Видатки, визначені кошторисом Університету, можуть спрямовуватися на такі потреби Спортивного клубу:

- оплата праці працівників клубу;
- відрядження збірних команд та окремих спортсменів Університету на змагання різних рівнів;
- закупівлю нагородної атрибутики, спортивного обладнання, інвентарю, форми для проведення повноцінних тренувань;
- інші потреби Спортивного клубу.

### **3. Міжвідомчий центр олімпійської підготовки та напрями його роботи**

**МЦОП** — це міжвідомчий навчально-тренувальний та спортивно-методичний підрозділ відповідного міністерства України. Основні його завдання: організація для найсильніших спортсменів регіону централізованої підготовки з використанням засобів відновлення та стимуляції працездатності, а також поглиблених медичних обстежень, створення єдиної організаційно-методичної концепції відбору атлетів до складу збірних команд, координація планування та управління підготовкою спортивних резервів із виду спорту; організація роботи з підвищення кваліфікації тренерсько-викладацьких кадрів шляхом проведення стажувань та відкритих змагань.

Обов'язковою умовою для створення МЦОП є наявність на даній території кваліфікованих спортсменів і тренерсько-викладацьких кадрів, спортивної бази, харчоблока, гуртожитку, а також умов для організації роботи на високому науково-методичному рівні.

Порядок фінансування та дольову участь у ньому спортивних організа-

цій визначають контрактом про кооперацію засобів (грошових, кадрових, матеріально-технічних тощо) відповідно до встановлених норм витрат.

#### **4. Підготовка кваліфікованих спортсменів у складі збірних команд.**

З метою вдосконалення спортивної майстерності і успішного виступу у міжнародних регіональних державних і других змаганнях для учасників, включених в склад команд (юнаків, юніорів і дорослих), котрі готуються до вказаних змагань, проводяться учбово-тренувальні збори.

Підготовка спортсменів на зборах, при їх правильній організації, має відомі переваги перед підготовкою на місцях.

Головне полягає в тому, що спортсмени в значній мірі звільняються від щоденних клопотів і попадають в умови найбільш оптимальні для підвищення їх майстерності: чіткий режим і постійний розпорядок дня, добрі побутові умови, посилене харчування, наявність висококваліфікованого обслуговуючого персоналу (лікарів, масажистів і т.п.), запрошення найбільш кваліфікованих тренерів, комплексне застосування засобів реабілітації і т.ін.

Особливе значення в педагогічному аспекті має можливість більш частішого спілкування спортсменів і тренерів не тільки під час занять, але і у вільний від тренувань час.

Це дозволяє тренерам краще зрозуміти взаємовідношення в колективі спортсменів, вивчати особисті якості учасників збору і більш ефективно управляти формуванням колективу. В зв'язку з цим дуже важливо, щоб на збори запрошувались тренери, які мають моральну зрілість, професійні знання, широкий кругозір і ерудицію, різноманітні інтереси.

Організація повноцінної виховної роботи на учбово-тренувальних зборах дає умови всебічного розвитку особистості спортсмена і буде допомагати росту спортивних результатів.

В ході проведення зборів благоприємні умови для рішення різних задач:

- розвиток і вдосконалення морально-вольових і фізичних якостей спортсмена;
- підготовка спортсменів в різні періоди тренувального циклу і безпосередньо до змагань;
- підвищення рівня спортивної підготовки на основі сучасних науково-методичних вимог для досягнення високих спортивних результатів і успішного виступу в майбутніх змаганнях;
- впровадження в практику підготовки спортсменів передових методів тренувань і результатів науково-методичних досліджень;
- поглиблене комплексне медичне обстеження спортсменів.

Заняття на зборах проходять під керівництвом тренерського складу на чолі з старшим тренером.

Наукове забезпечення підготовки на учбово-тренувальних зборах здійснюється за спеціальним планом. Для обліку чіткої організації роботи з проведення збору, керівництвом і тренерською радою повинні складатися відповідні документи.

### ***І. Чотирьохрічний план підготовки українських спортсменів до Олімпійських ігор – головний документ з планування учбово-тренувальних зборів.***

Вся система зборів у нас в Україні в кінцевому підсумку направлена на виявлення із загальної маси людей, які займаються фізкультурою і спортом, найбільш обдарованих індивідуальностей і виховання із них найближчого і дальнього резерву для збірної команди України з певного виду спорту, в цілях успішного виступу на олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших відповідальних змаганнях.

На початку чотирьохлітнього олімпійського циклу колегія міністерства в справах молоді і спорту України затверджує з кожного виду спорту перспективний план підготовки українських спортсменів до наступних олімпійських ігор. В одному з його розділів є план-календар Українських і міжнародних змагань на чотири роки.

Потім міністерство у справах молоді і спорту України (відповідний відділ) складає на кожний рік (для всіх видів спорту) план-календар з указанням часу (місяць) і місця (місто) проведення позначених заходів.

Названий документ служить основою (керівництвом) для підрозділів важкої атлетики Управління гімнастики і спортивних одноборств Мінмолспорту України при складанні «Положення про проведення Українських змагань на наступний річний цикл».

З метою підпорядкування (упорядкування) спортивного календаря нижчих організацій в «Положенні» вказуються строки проведення чемпіонатів і першостей ДСТ, відомств і областей.

Тепер підсумковий план-календар «Положення про проведення Українських змагань на наступний рік» являється відправним документом для ДСТ, відомств і спорткомітетів (обласних, міських, районних) для складання «Об'єднаних планів проведення внутрішніх змагань, участі у державних і міжнародних змаганнях збірних команд (ДСП, області, ДЮСШ, ШВСМ) і організації до них підготовки спортсменів на учбово-тренувальних зборах».

В плані є такі розділи: призначення зборів, строки проведення, місце проведення, контингент учасників, тривалість (в днях) збору, склад команди,

загальна кількість тренерів і учасників змагань. Таким чином, система зборів являється складовою частиною всього учбово-тренувального процесу в цілорічній і багаторічній підготовці спортсменів різної кваліфікації і віку.

## **2. Вибір місця проведення і направленість зборів.**

Учбово-тренувальні збори повинні проводитися в умовах відповідних сучасному рівню технічного прогресу: добре обладнані зали з достатньою кількістю помостів, штанг, тренажерів, приладів; медичного обладнання, засобів відновлення і реабілітації, побутових умов; використання в процесі тренувань засобів термінової інформації, відеомагнітофонів і кінофікації; організація дозвілля і відпочинку.

Важливо також підібрати місце проведення збору, яке за своїми кліматичними умовами ( рельєфу місцевості, висоти над рівнем моря і т.ін.) повинні відповідати задачам збору і місцю проведення майбутніх змагань. Вибір місця проведення збору має відповідне значення для підвищення ефективності його проведення.

В цьому плані збір організований на спеціалізованій базі /особливо з виду спорту/ за містом, де в наявності найбільш сприятливі і компактні умови по розміщенню, харчуванню, тренувальному комплексу, де можна проводити спеціальну підготовку і підготовку з ЗФП, має вирішальну перевагу перед зборами, організованими в містах /особливо великих/ санаторіях чи домах відпочинку.

Мета і задачі учбово-тренувальних зборів в залежності від періоду підготовки, природньо різні. В зв'язку з чим і відповідно місце його проведення. Збори, на яких ставиться задача активного відпочинку, реабілітації з застосуванням засобів ЗФП, бажано проводити біля водоймищ, місць з багатим лісним /гірсько-лісним/ ландшафтом.

Збори можна класифікувати на: оздоровчі, загально-фізичної підготовки, спеціально-фізичної і технічної підготовки, підготовчого і змагального значення.

У практиці проведення зборів, часто проводять збори в містах. При цьому необхідно враховувати, щоб готель, місце харчування і місце тренувань розташовувалось в безпосередній близьості один від одного. В протилежному випадку багато часу буде витрачатись на переїзди.

Недоцільно проводити збори в курортних місцях, домах відпочинку, санаторіях /з проживанням в готелі/, де немає спортивних комплексів, так як сама обстановка не відповідає більш серйозній і ціленаправленій підготовці.

Підводячи підсумок вищезгаданому, необхідно собі чітко уявляти що повноцінна підготовка спортсменів в умовах учбово-тренувальних зборів може бути лише на спеціалізованих /комплексних/ спортивних базах. Тільки при

таких умовах можливо провести повноцінне тренування і реабілітаційні заходи. І нарешті місце проведення учбово-тренувального збору на кожний наступний рік підбирається завчасно.

В місяця передбачених для проведення міроприємств, розсилаються відповідні листи. При отриманні позитивної відповіді, складається кінцевий план проведення зборів, виділяються і затверджуються фінанси.

Згідно фінансового плану на кожне міроприємство виділяються кошти з розрахунком: місця і тривалості проведення збору, контингенту учасників, мети і завдань збору.

Фінансування проводиться згідно наказу міністра Мінмолодьспорту України, згідно законів, інструкцій про спортивну діяльність в державі /Положення, інструкції часто змінюються/.

### ***3. Категорії зборів, склад учасників і тривалість зборів.***

Згідно діючого положення, збори проводяться для участі в наступних змаганнях: міжнародних, державних, регіональних.

Примітка:

1. Проведення зборів до змагань області, міста - заборонено.  
Згідно положення до зборів запрошуються спортсмени не нижче I розряду.
2. Тривалість зборів залежить від мети, задач і характеру зборів. Може бути від 10 до 24 днів.
3. Максимальний склад учасників збору залежить від складу команди на змаганнях і може бути до подвійного складу допущених учасників.

### ***4. Складання кошторису, фінансових витрат на проведення збору.***

Згідно плану фінансових витрат організації на проведення кожного учбово-тренувального збору складається кошторис фінансових витрат. Сума витрат проведення зборуні повинна перебільшувати запланованої. Оформлення кошторису починається з складання чорнового плану-документу за 1,5-2 місяці до початку проведення учбово-тренувального збору.

В цьому первинному документі відмічається відповідальний підрозділ /управління або відділ/ відповідної організації і персонально прізвища /ст. тренер збору або начальник збору/. В кошторисі відмічається: місце і час проведення /в тому числі загальна кількість днів/, загальна кількість учасників /спортсменів, тренерів і других служб/, окремо спортсменів і обслуговуючого персоналу, а також загальна кількість чоловіко-днів /дні збору помножені на загальну кількість людей/.

Заповнюються статті "Харчування учасників збору", де відмічається роздільно вартість денного раціону харчування спортсменів і обслуговуючого

персоналу /тренери, лікарі, масажисти/ помножена на кількість днів збору. На державних зборах по підготовці до міжнародних змагань для відновлення дозволяється збільшувати витрати на фармакологічні препарати.

В слідуючій статті "Заробітна плата працівників нештатного /не списочного складу/", -передбачається слідуючі пункти:

- А) заробітна плата тренерам і спортсменам /сума витрат по кошторису на ці цілі планується умовно і виплачується по фактичній потребі на умові довідок з місяця праці/;
- Б) оплата медичного персоналу /лікарів, медичних сестер, масажистів/;
- В) виконання роботи і оформлення місця збору;
- Г) оплата бухгалтера за обслуговування збору;
- Д) оплата за показ учбових фільмів та ін.

Після заповнення в кошторисі всіх необхідних статей витрат приступають до складання основної документації збору.

### **5. Основні документи збору.**

Учбовий план збору визначає направленість підготовки. Відмічається місце проведення міроприємства, спортбаза, строки проведення і кількість учасників. Формуються основні задачі. Визначається кількість тренувальних годин.

Складається план виховної і культурно-масової роботи, виходячи з місцевих умов. План роботи наукової /КНГ/ і медичної груп. Складається розпорядок дня, список учасників і обслуговуючого персоналу, графік чергувань спортсменів і тренерів.

Розподіляються учасники збору по тренерському складу /кожному тренеру по 4-6 спортсменів/. За останній час стали практикувати єдині плани підготовки /по засобам і величині навантаження/ розписані по днях тренувань. Такий поурочний план прикладається до учбового плану.

Мінмолодьспорту України видає наказ про проведення відповідного учбово- тренувального збору, де відмічаються такі розділи:

- строки і місце проведення збору, контингент учасників;
- відповідальний підрозділ /УСВ/, вказується авдміністрація спортивної бази;
- приймання, розміщення, харчування, підготовка місць занять, зворотню відправку учасників і тренерів доручається адміністрації спортивної бази;
- назначається персонально начальник збору і старший тренер;
- розпорядником кредитів назначається персонально директор спортбази.

### **6. Організація роботи на зборі.**

Безпосередньо на зборі уточнюються розподіл учасників за тренерами..

На загальних зборах вибираються староста, капітан команди, уточнюється план виховної і культурно-масової роботи. Кожний тренер веде журнал звіту виконання учбово-тренувальної роботи і відвідування занять. Згідно листу-виклику учасники повинні прийти на збір і індивідуальним щоденником (з підрахунком навантаженням, індивідуальним планом тренувань складеним тренером за місцем проживання).

В цілому організація і проведення теоретичних і практичних занять і їх зміст повинні виходити з учбового плану збору, розпорядку дня і розкладу тренувальних занять.

З метою кращого планування і контролю за тренувальним процесом користуються розгорнутим місячним планом тренувань.

Індивідуалізація - один із основних принципів роботи із збірною командою, особливо на заключному етапі. Правда в даний час, під час проходження збору підготовчого періода користуються єдиними планами.

Використовування методів наукового дослідження і апаратури служить ефективним засобом для постійного удосконалення учбово-тренувального процесу. Об'єм і ступінь складності досліджень залежить від цілей і задач збору. Якщо це підготовчий період, то дослідження можна планувати у великому об'ємі, використовувати більш складну методику/ наприклад, паспортизацію техніки/. Якщо це етап змагальної підготовки, то дослідження повинні бути простішими і менш об'ємними вони не повинні відвертати увагу спортсмена і заважати його підготовці. Наприклад, відіомагнітофон, циклографія і тензоплатформа.

Комплектування збірної команди за підсумками збору проходить в залежності від виду майбутніх змагань.

Відомо, що у важкій атлетиці змагання можуть носити особистий і командний характер. В зв'язку з цим особливо старанно /ретельно/ підбираються спортсмени для збірної команди.

Для більш об'єктивної оцінки готовності спортсмена, старший тренер зобов'язаний вести на зборі підсумковий протокол на всіх спортсменів по параметрам виконаного тренувального навантаження.

### ***7. Обов'язки старшого тренера і начальника збору.***

Старший тренер несе повну відповідальність за всі розділи з організації і проведенню даного учбово-тренувального збору: кожний тиждень збирає тренерську раду, оперативно керує тренувальним процесом. Він повинен бути компетентним в усіх питаннях спортивного тренування, морально стійким розбиратися в політичних питаннях і проводити культурно-масову роботу на



зборі. Його слово останнє і вирішальне у всіх питаннях що стосується збору і змагань.

Під керівництвом старшого тренера працює начальник збору. На ньому лежить обов'язок господарського забезпечення збору. Він контролює прибуттям і відправкою учасників збору.

Контролює і направляє роботу харчоблоку, оформляє посвідчення про відрядження і забезпечує зворотню відправку учасників із збору. Додатково слідкує за виконанням розпорядку дня. В кінці збору приймає участь в складанні звітно-фінансової документації за підсумками збору.

### **8. Звіт про проведення учбово-тренувального збору.**

На основі особистих характеристик спортсменів, в трьох-денний термін по закінченню збору складаються відомості про проведення збору з виділенням таких розділів:

- а) склад учасників по кваліфікації, освіті, службовому положенню;
- б) виконання плану по кількості тренувальних днів, годин, об'єм, інтенсивність;
- в) характеристика умов роботи збору /місце занять, розміщення, харчування і.т.д./;
- г) причини зриву учбових занять(якщо мали місце);
- д/ у кого з учасників відсутні щоденники і індивідуальні плани;
- ж/ рівень спортивно-технічної і загально-фізичної підготовленості учасників на час прибуття, на зборі і по закінченні збору;
- з) яка культурно-масова і виховна робота проведена на зборі /лекції, доклади, інформація, екскурсії, культпоходи, спортивні і народні ігри, громадсько-корисні заходи/;
- е) чи були спортивні травми, захворювання, порушення норм поведінки, розпорядку дня, вказати їх характер, причини, прийняті по них міри і прізвища учасників;

#### **Контрольні питання:**

1. За якими принципами здійснюється комплектація навчально-тренувальних груп у ШВСМ?
2. Хто здійснює навчально-тренувальний процес у ШВСМ?
3. Які основні завдання спортивного клубу ЗВО?
4. Які функції здійснює СК Університету і його права?
5. Що таке МЦОП і умови його функціонування?
6. Основні складові чотирьохрічного плану підготовки спортсменів?
7. Організація роботи на навчально-тренувальному зборі.
8. Які розділи звіту про проведення учбово-тренувального збору?

## До теми 7. Лекція: ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ).

### План

1. Мета і завдання змагань.
2. Організація та проведення змагань.
3. Звітність про проведення спортивних змагань.

### Література:

1. Булатова ММ, Бубка СН, Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальний посібник. Київ: Перша друкарня; 2019. 912 с.
2. Імас ЄВ, Матвеев СФ, Борисова ОВ, та ін. Неолімпійський спорт: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159с.
4. Неолімпійські силові види спорту: підручник за ред. В.Д. Мартина. Львів:ЛДУФК.2017.678с.
5. Олешко ВГ. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. К.: Національний університет фіз. виховання і спорту, вид-во «Олімп. л-ра»; 2018; 242-47.
6. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020.

### 1.Мета і завдання змагань

Спортивні змагання є системо утворюючою компонентою спортивної діяльності.

Всі учасники зі сфери спорту: адміністративні робітники, тренери, судді, обслуговуючий персонал, лікарі, представники масмедіа, активісти громадських, політичних, культурних і спортивних організацій керуються в своїй роботі її кінцевою метою - проведенням змагань для безпосередніх їх учасників - спортсменів.

На теренах області свої обласні, міські, районні, сільські змагання з цих же та інших видів спорту, проводять інші спортивні організації і установи /федерації, спортивні товариства, спортивні клуби, ДЮСШ/.

Спортивний спеціаліст з вищою освітою, повинний не тільки мати уявлення про місце і роль змагань в спорті, але й мати знання, вміння і навички самостійної

організації і проведення змагань, як свого виду спорту, так і з інших видів спорту, відповідно, враховуючи їх особливості.

**Метою спортивних змагань** для спортсмена є перемога в них за умовами і за вимогами "Правил змагань" з конкретного виду спорту.

Загальними і суто спортивними принципами, на основі яких створювались і створюються / в нових видах спорту/ "Правила змагань" є:

1. Забезпечення спортсменам рівних для кожного умов в змагальній діяльності і побутових умов - проживання, харчування і відпочинку ;
2. Забезпечення максимально-об'єктивного визначення спортивних результатів, продемонстрованих кожним із спортсменів, який взяв участь у змаганнях і повної відкритості їх показників;
3. Створення максимально можливих в кожному виді спорту умов, які забезпечують збереження здоров'я учасників змагань ; гігієнічних вимог ;
4. Створення найкращих умов для глядачів, вболівальників, аматорів і масмедіа при огляді ними ходу змагань;
5. Забезпечення умов для виконання загальнолюдських моральних норм і прав всіх і всім учасникам змагань без різниці їх соціального, расового походження, приналежності до різних політичних партій і релігій, держав / в міжнародних змаганнях/.

Виконання більшості цих вимог "Правил змагань..." неможливо без створення умов, які повинні забезпечити організатори спортивних змагань.

На всі спортивні змагання покладається виконання **багатопланових завдань, спільних для всіх видів спорту:**

1. демонстрація людських можливостей всіма, хто веде здоровий спосіб життя і займається спортом/ загально-соціальне значення/;
2. зацікавлення всіх глядачів даним видом спорту і заохочення до занять цим видом спорту / життєво важливо для розвитку кожного виду спорту/;
3. по досягнутих на змаганнях спортивних результатів:
  - а/ визначення місця спортсмена за існуючими в країні спортивною кваліфікацією ;
  - б/ визначення тренером вірності плану спортивної підготовки своїх учнів, а в разі їх хибності, пошук вірних засобів і методів вдосконалення їх майстерності ;
  - в/ визначення рівня розвитку виду спорту в організаціях, які його культивують і напрямків його подальшого розвитку для організацій, які проводять змагання ;
  - г/ перевірка якості роботи структурних підрозділів, які забезпечують різні сторони організації і проведення змагань, а також рівень компетенції і працездатності, як керівників цих підрозділів, так і їх підлеглих;
  - д/ визначення учасників та команд для виступів на змаганнях вищого від тих, змагань рівня / крім Олімпіад/.
4. По кількості учасників, глядачів, уваги масмедіа, визначення популярності виду спорту в конкретному регіоні;
5. Підвищення рівня підготовленості спортсменів, суддів і організаторів змагань;
6. Визначення тренерської кваліфікації.

Кількість завдань, які реалізуються на одних змаганнях, вказують на інтегральний, об'єднаний спосіб контролю за усіма напрямками і сторонами роботи, як в конкретному виді спорту, так і в спортивній діяльності всіх причетних до неї організацій та учасників.

## 2. Організація та проведення змагань.

Організацію змагань можна поділити на три етапи:

*Перший етап* - організаційна робота Державного Комітету з фізкультури і спорту і національної федерації ;

*Другий етап* - організаційна робота Обласного комітету з фізкультури і спорту і Обласної федерації боротьби;

*Третій етап* - безпосередній етап організації і проведення змагань.

*Перший етап* організаційної роботи починається із складення проекту календаря національних змагань, виходячи із термінів міжнародних змагань, визначених Міжнародною федерацією спортивного виду боротьби і, в першу чергу. Чемпіонаті Європи і Чемпіонату Світу, а також відповідних Першостей по інших вікових групах.

Національний календар змагань визначає їх терміни, назву, місце проведення, кількісний і кваліфікаційний склад учасників від різних організацій. При встановленні термінів змагань, передбачається певний час на підготовку до участі і в Міжнародних змаганнях. При виборі місця змагань враховується такі обставини: наявність спортивних баз, які відповідають правилам змагань та їх масштабу, транспортних сполучень, кількість і кваліфікацію місцевого суддівського апарату, місць розташування і т.п.

Після узгодження цих питань, календар коректується з урахуванням, отриманих з місць зауважень і пропозицій, затверджується, крім Комітету України, національною федерацією. Центральною Радою спортивних товариств, і у вигляді "Постанови", тобто документу, який підлягає обов'язкове виконання всіма підлеглими установами.

До спортивного календаря додається *положення* про кожне із змагань року, в якому визначаються такі пункти:

1. завдання змагань ; 2/ час приїзду і місце прийому учасників змагань; 3/ характеристика учасників змагань /вік, кваліфікація/ та назви організацій, які їх відряджують, склад команди /кількість учасників за ваговими категоріями, представників, тренерів, суддів/; 4/ умови прийому учасників /назва документів, які вони повинні представити/, їх розміщення і харчування/ за рахунок якої організації/; 5/ форма заявок і додаткових документів; 6/ спосіб -система проведення змагань, умови визначення переможця і система з: ліку для команди; для організації учасників; 7/ терміни підтвердження організацій в участі її спортсменів у змаганнях; й/ нагородження призерів змагань.

Положення складається на основі встановлених "Правил змагань" в зв'язку із чим, треба висвітлити ряд моментів, стосовно видів змагань, способів їх проведення.

Виходячи із встановлених завдань, /пункт 1 "Положення"/ змагання поділяються на особисті, особисто-командні, командні. Найбільш популярні особисто-командні змагання.

Змагання можуть проводитись по круговому способу, із вибуванням учасників після певної кількості поразок, який може бути варіантом міжнародної або олімпійської системи.

Але частіше за все національні змагання проводяться по Олімпійській системі.

Круговий спосіб проведення змагань застосовується при невеликій кількості учасників або команд.

В командних змаганнях при великій кількості команд, вони розбиваються на підгрупи із розсіюванням по них сильніших учасників / з тим, щоб вони мали шанс зустрітись в фінальній частині змагань із командами рівного класу/. Можуть бути і змішані.

По формі організації і завданнях змагання, можуть бути: Чемпіонати /особисті змагання/. Першості/ особисті або особисто-командні/, Кубки / особисті і командні/, турніри /всіх способів/, матчеві зустрічі /командні/, спортакіади, спортивні ігри, відбіркові, рейтингові, меморіальні і призові турніри.

Турніри можуть бути організовані поза календарем змагань і до участі в них їх організаторами можуть бути запрошені учасники, яких вони хотіли би побачити на цих змаганнях за своїм вибором.

В Спартакіадах плануються і організуються проведення за один рік змагань серед дорослих, молоді і юнаків, при цьому, обласним організаціям надається право самим визначати кількісний склад учасників в різних видах спорту / або зовсім не виставляти в окремих видах/, враховуючи ліміт на загальну кількість спортсменів, який встановлюється на основі підсумків спортивних результатів в попередніх спартакіадах.

Календар спортивних змагань і Положення до них повинні бути розіслані на місця не менше, як за 1-2 місяці до початку календарного року, у зв'язку із складенням, на його основі, спортивних календарів нижчими організаціями для розрахування, складання і затвердження ними кошторису фінансових витрат для організації та проведення цих змагань.

Складений кошторис перевіряється і при згоді затверджується головним бухгалтером і керівником спортивної установи, яка організує, проводить і контролює якість проведення відповідних витрат по кожній із статей витрат.

**Кошторис витрат** складається із таких розділів і пунктів:

1. назва змагань ;
2. терміни проведення, починаючи з дня приїзду учасників змагань /спортсменів, суддів, тренерів, представників / ;
3. кількість всіх учасників, особливо тих, що повинні приїхати до місця змагань;
4. визначення кількості чоловікоднів на ці змагання.

### ***Витратний розділ:***

1. Харчування спортсменів і суддів ;
2. Розміщення приїхавших спортсменів і суддів;
3. Заробітня плата обслуговуючому персоналу ;
4. Збереження зарплати суддям у формі добових при переїзді з свого помешкання до місця змагань і назад;
5. Оплата переїздів суддів;
6. Оплата переїздів спортсменів;
7. Оплата медичного персоналу;
8. Проїзд і добові /за час переїзду/ представнику Держспорткомітету;
9. Оплата роботи бухгалтера за обслуговування змагань;
10. Виплата та бронь місць проживання учасників змагань.
11. Оплата машиністам за друкування та розмноження матеріалів;
12. Аренда ксерокса.
13. Оплата транспорту за перевезення спортивного і організаційного обладнання;
14. Оплата робітникам за вантаження, монтаж і демонтаж обладнання;
15. Аренда місця проведення змагань;
16. Оплата роботи робітників зв'язку і аренду за радіо- і телефонну апаратуру на місці змагань;
17. Транспортні витрати для учасників змагань;
18. Типографські витрати /афіші, програми змагань, квіти учасникам, запрошення, розклейка афіш/;
19. Витрати на канцелярські товари;
20. Витрати на медикаменти і перев'язочний матеріал;
21. Витрати на нагородження призерів змагань /грамоти, призи, гравіровку медалей/ ;
22. Поштово-телеграфні і телефонні витрати;
23. Інші витрати / друкування бланків робочих матеріалів/.

При цьому, необхідно зауважити, що разом із кошторисом Держкомітету в організацію, яка проводить змагання - Облдержкомспорт надсилається і наказ-постанова, яка офіційно покладає відповідальність за проведення змагань на конкретного працівника установи.

Представник Держспорткомітету / за звичай, державний тренер за даним видом спорту/ за декілька днів до початку змагань, зобов'язаний прибути на місце змагань, привести з собою всі необхідні для проведення змагань /нагородження, списки допущених команд і учасників, суддівського апарату/ документацію.

***Другий етап*** починається після отримання наказу, кошторису і фінансів із вищої організації розробки і затвердження ***плану*** заходів з організації і проведення змагань, в якому передбачаються терміни виконання, склад виконавців і відповідальних за виконання планових заходів.

Типовий план передбачає:

- 1/ створення організаційного комітету ;
- 2/ призначаються відповідальні з числа облдержспорткомітету і громадських організацій /обласної федерації з виду спорту, спортивних товариств і установ міських, районних/;
- 3/ терміни звітів про виконання відповідальними заходів плану, який передбачає:
  - а/ організацію агітаційно-пропагандистських заходів;
  - б/ харчування і розміщення учасників змагань;
  - в/ забезпечення роботи транспорту;
  - г/ забезпечення медичного обслуговування;
  - д/ забезпечення місць змагань, обладнання і аренду;
  - є/ забезпечення обладнання для друкування та розмноження матеріалів змагань;
  - ж/ запрошення на змагання ветеранів спорту і відомих спортсменів, посадових осіб;
  - з/ розробка сценаріїв відкриття і закриття змагань.

Як правило, оргкомітет очолює один із замісників голови облдержадміністрації, його замісником призначається голова облспорткомітетом. Контроль за виконанням пунктів плану покладається на державного тренера облспорткомітету, який відповідає і за роботу інших членів комітету. В склад комітету включаються, як члени, особи які по своїх посадових обов'язках, зв'язані з тим, чи іншим видом роботи: представники від комунального господарства міста, управління торгівлі, транспортного господарства, здравоохорони, обласне /міського/ управління МВС /ДАІ/, редакторів газет, журналів, радіо-телебачення, обласної федерації з виду спорту.

Організаційний комітет проводить планові засідання, на яких його члени звітуються за виконання своїх розділів роботи. Поточний контроль і допомогу здійснює зам. голови оргкомітету - державний тренер з виду спорту.

1. **Агітація і пропаганда** дуже важлива ланка роботи, який включає в себе надання населенню вірної інформації про змагання через місцеву і центральну пресу, радіо і телебачення.

Здійснюється зв'язок із відповідними редакторами /газет, радіо, телебачення/ за 2-3 тижні, до початку, для того, щоб вони могли включити в свої програми різну за формою інформацію.

До цього ж відноситься друкування і розповсюдження афіш, програм, квитки учасникам, запрошення та бланки робочої документації, що необхідно, головному секретарю змагань.

Всі надруковані роботи по одному примірнику, крім розповсюджених, прикладаються до звітних матеріалів головної суддівської колегії і окремо для кожної команди.

2. **Організація харчування**, біля місць змагань та на місці про ведення змагань, необхідно організувати / якщо їх немає/ пункти харчування для глядачів і учасників змагань. Базар, організація, як проводить змагання має право, на

основі угоди, заключити з будь-якою організацією громадського харчування, виходячи із кількості учасників змагань та можливої кількості глядачів.

Суми коштів на харчування розраховуються на основі добового нормативу коштів, який визначається організаторами змагань на основі відповідної Постанови Держспорткомітету, яка визначає суми добового харчування для учасників змагань різного рівня на поточний рік.

**3. Організація проживання учасників** змагань повинна виходити, в першу чергу, з добової вартості житла, закладену у кошторис, яка має нормативні обмеження, згідно відповідного розпорядження.

Крім цього, помешкання повинні бути розташовані, відносно близько, від місця змагань, або мати поблизу зупинки прямого маршруту громадського транспорту.

Безперечно, житло учасників повинно мати елементарне санітарно-гігієнічне забезпечення норм і вимог побуту.

Після закінчення змагань, адміністрація готелів повинна скласти розшифровки, в яких вказується: хто проживав/ звідки, прізвища/, скільки днів, вартість місць, загальна сума за проживання. Ці розшифровки передаються в бухгалтерію установ-організаторів, для роз-рахування з готелями /гуртожитками, турбазами/ і для фінансового звіту.

**4. Організація медичного обслуговування** починається із затвердження /від установи - організатора/ заявки на ім'я головного лікаря обласного фізкультурного диспансера, головою установи і передачі заявки в ОФД. В заявці вказується кількість лікарського персоналу та їх кваліфікацію, назву змагань, місце і терміни їх проведення, для змагань із спортивної боротьби, час і місце зважування, місця проживання і харчування учасників, час і місце мандатної комісії і першого спільного засідання суддівської колегії, представників команд, мандатної комісії, представників оргкомітету, на якому повинен бути і лікар, очолюючий, за призначенням, головного лікаря ОФД, бригаду медичного обслуговування, який теж робить доповідь про відповідність місця змагань, місць проживання, харчування і т.п. Він же, виходячи із сум, запланованих кошторисом, повинен придбати необхідні препарати, перев'язочний матеріал і написати, по закінченні змагань, звіт про медичне обслуговування змагань.

**5. Місце проведення змагань** обирається за ознаками максимального наближення його до норм і вимог "Правил змагань", "Положення про змагання", масштабу змагань, кошторису змагань.

За підписом оргкомітету, за 20-30 днів до початку змагань, директору обраної спортивної споруди, передається лист, в якому вказуються терміни її аренди, програму змагань, перелік необхідних робіт, які потрібно виконати для підготовки спортивної споруди до дня початку змагань, на підставі її обстеження відповідальним членом організаційного комітету / можливі вимоги: оформлення наочної агітації, вивішування прапорів, обладнання і визначення місць для учасників змагань, глядачів, представників команд, суддів, коресподентів, почесних гостей, організаторів змагань, лікарів; радіофікації і телефонізації місць змагань; підготувати місця для роздягальні команд, кімнати для роботи головної суддівської колегії, роздягальні для суддів, кімнату для їх відпочинку, конференційний зал.



**6. Мандатна комісія** створюється на підставі наказу голови установи-організатора змагань, згідно існуючого положення про організацію змагань. В наказі традиційно складається перелік її членів, їх обов'язки. Мандатна комісія /МК/ складається: голови МК - повноважного представника установи-організатора / державного тренера з виду спорту/, представника облспорткомітету - голови і зам. голови організаційного комітету, головного секретаря змагань, головного судді і лікаря, (який очолює медичний персонал на змаганнях), голів національної і обласної федерації.

Основною метою роботи МК - це допуск до змагань спортсменів і суддів, згідно "Положення про змагання", кошторису, представлених і оформлених, відповідно до "положення" документів. Можливі суперечності вирішує голова МК. За його згодою, прізвища спортсменів і суддів вносяться в список і протокол змагань. Реєстрацію, після перевірки документів, учасників і суддів, проводить головний секретар, він же виписує "направлення" учасників на місце проживання, що означає для них остаточний допуск до змагань.

Час прийому учасників визначений "Положенням про змагання", в цей же час закінчується робота МК. Час спільного засідання теж визначається "Положенням" або головою МК, але не менше, ніж за 2 години до початку зважування учасників-борців.

**9. Спільне засідання членів** мандатної комісії, суддівської колегії і представників, коменданта змагань, тренерів команд дуже важливий момент в організації змагань, це останній організаційний захід перед безпосереднім проведенням змагань, ним закінчується другий етап організації.

В порядку денному засідання:

1. Звіт голови організаційного комітету.
2. Звіт головного секретаря змагань /секретаря МК/, про кількісний склад, прибувших на змагання спортсменів, суддів. Дається розшифровка кваліфікаційного і вікового складу борців за ваговими категоріями, суддів за кваліфікацією, кількість команд.
3. Звіт головного судді про відповідність місця змагання вимогам "Правил змагань." Він мусить вказати на недоліки /якщо вони виявлені при інспекції спортивної бази/ і вимагати термінового їх виправлення у голови організаційного комітету до початку змагань./ За "Правилами"... у випадку невідповідності місця змагань, встановленим нормам, головний суддя може змінити час початку змагань, або навіть на день, може відмовитись від проведення змагань. Склавши відповідне пояснення на ім'я голови організації, яка відповідала за їх проведення та до голови вищої установи.
4. Звіт лікаря змагань, в якому він дає санітарно-гігієнічну оцінку місць проживання, харчування і місця змагань. Усі доповідачі повинні дати пояснення і відповіді на запитання представників та суддів.

Звіт мандатної комісії, в якому він підводить підсумки її роботи і офіційно передає свої обов'язки головному судді змагань заключною фразою свого виступу: «Прошу головного суддю, суддю... категорії / ім'я, по-батькові,

прізвище, приступити до виконання своїх обов'язків». У випадку згоди, головний суддя продовжує засідання, вже в якості головуючого.

**Етап безпосереднього проведення змагань.** В першу чергу, головний суддя оголошує програму змагань, в яку може внести свої зміни. Головний секретар зачитує списки всіх спортсменів, допущених до змагань і кількість їх за ваговими категоріями, згідно поданих заявок, за списками представників і суддів, робить переклик присутніх на засіданні. Головний суддя, після цього, оголошує час і місце проведення зважування, призначає суддів на нього і відповідального суддю на зважування / можуть бути зміни за часом і місцем, на відміну від програми змагань/. Він же призначає керівників килимів і називає суддів, які входять до складу суддівських бригад, які вони очолюють.

Представники команд своїми запитаннями можуть з'ясувати всі організаційні моменти, які виникли в них до цього часу. Вони ж можуть подати письмові або усні протести / із занесенням їх в протокол/, з приводу допуску цих чи інших спортсменів до змагань / наприклад, в складі інших команд або за інші спортивні товариства/, вимагати їх рішення на засіданні.

Секретар веде протокол засідання, який повинен бути прикладений до звітних документів "Звіти головної суддівської колегії з проведення змагань".

Головуючий закриває засідання, просить залишитися всіх суддів для проведення "Семінару по суддівству змагань", на якому залишаються і голови федерацій національної і обласної.

Якщо є зміни або доповнення до "Правил змагань", які почали діяти на цей час за рішенням Міжнародної федерації, голова /президент/ національної федерації оголошує їх і дає пояснення суддям.

Головний суддя повинен зупинити увагу суддів на вирішення ним спірних питань, які можливі і виникають в ході змагань на основі існуючих пунктів "Правил змагань". Він же дає наказ головному секретарю скласти графік роботи суддівських бригад на всі дні змагань по узгодженню із керівниками килимів. На цьому закінчується семінар суддів і вони приступають до виконання своїх обов'язків /бригада на зважуванні/ або готуються до їх виконання / перевіряють роботу інформаційних табло в залі і т.п./.

Після проведення семінару суддів, головний суддя і секретар змагань, можуть провести прес-конференцію із представниками органів масової інформації або призначити для цієї конференції інший час /після проведення процедури зважування/ та інше місце для її проведення.

Важливим моментом в змаганнях борців є проведення процедури зважування, яка, як правило, призначається в спортивному залі змагань і, на якій обов'язкова присутність головного судді і секретарю

За 15-20 хвилин суддя на зважуванні повинний доповісти головному судді про готовність бригади суддів та лікарів до проведення процедури.

Процедура починається по наказу головного судді, згідно часу програми за його годинником або секундоміром / можливе використання годинника інформаційного табло і закінчується, згідно програми.

В присутності головного судді по закінченню часу зважування, "закриваються" "протоколом" зважування : на них ставлять кількість зважених

спортсменів після підведення ризику і підрахунків, підписи судді, відповідального за зважування, секретарів на зважуванні, лікарів, головного судді і після цього, вони передаються головному секретареві змагань, який теж візує протоколи і, на їх основі, готує робочі протоколи на початок змагань /згідно програми/.

При зважуванні учасників в змаганнях із спортивних видів боротьби, лікарем/лікарями/ проводиться зовнішній огляд борців, які за правилами змагань стають на вагу повністю роздягненими. При негативних ознаках зовнішнього огляду, лікар повинний не допустити учасника до змагань і доповісти про це головному судді, пояснити чому він не допускає цих учасників до змагань, навіть в разі їх зважування, про що він робить свою примітку на протоколах зважувань.

Представник або сам спортсмен на зважуванні мусить звернутись до лікаря із поясненнями про незадовільний стан здоров'я і по додатковому обстеженні, їх теж звільнити, від змагань по захворюванню, про що теж дається пояснення головному судді і довідка /й/ на кожного з них головному секретарю.

В кінці кожного дня змагань проводяться засідання суддівської колегії разом із представниками команд, на який аналізуються всі моменти і змагальні ситуації, робляться зауваження головним суддею та секретарем, в разі необхідності, попередження. Затверджуються результати змагань цього дня. Протоколи засідання додаються до "Звіту..."

Робота головного секретаря закінчується тільки по здачі "Звіту і всіх звітних документів в організацію, яка проводила ці змагання.

По закінченню змагань /в день закінчення/, головний секретар повинен розповсюдити і роздати під розписку всі звітньо-інформаційні матеріали ходу змагань представникам команд, представникам преси /якщо вони були акредитовані на цих змаганнях/, або вислати ці документи за вказаними адресами спортивних організацій, які відрядили своїх спортсменів на ці змагання.

Урочисте відкриття змагань та їх закінчення проводиться за затвердженням і узгодженням з головним суддею сценарію, яким і регламентується час та всі урочисті заходи.

### **3.Звітність про проведення спортивних змагань**

Під час організації і проведення змагань складаються, за затвердженнями формами звіти різних підрозділів, які були задіяні у всьому процесі. В установу організатора і в установу, яка проводила змагання послідовно здаються:

1. Звіт мандатної комісії ;
2. Звіт головної суддівської колегії ;
3. Фінансовий звіт бухгалтерії про реалізацію кошторису змагань.

Всі звітні документи візуються головним суддею змагань і особами, які їх склали: головою мандатної комісії, головним секретарем змагань, лікарем, який очолював роботу медичного персоналу, головним бухгалтером облспорткомітету, комендантом змагань.

До всіх звітів прикладаються всі документи, на підставі яких вони склалися.

### Контрольні питання:

1. Яка мета спортивних змагань ?
2. Які завдання вирішуються на спортивних змаганнях ?
3. Які види і форми спортивних змагань існують в спорті ?
4. В чому полягає завдання першого етапу організації змагань?
5. З яких розділів і пунктів складається кошторис спортивних змагань?
6. Які завдання, хто і як їх вирішує на II етапі організації змагань?
7. Коли, як і ким починається III етап проведення змагань ?
8. В чому полягають функції головного судді змагань ?
9. В чому полягають функції головного секретаря ?
10. Які форми звітності передбачені положеннями про спортивні змагання ?

### До теми 8. Лекція: **ПОБУДОВА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ**

#### План

1. Поняття макроциклу. Періоди макроциклу (періоди тренування).
2. Типи макроциклів
3. Правила побудови річного циклу.

#### Література:

1. Булатова ММ, Бубка СН, Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальний посібник. Київ: Перша друкарня; 2019. 912 с.
2. Імас ЄВ, Матвеев СФ, Борисова ОВ, та ін. Неолімпійський спорт: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с.
3. Матвеев СФ, Борисова ОВ, Когут ІО, та ін. Професійний спорт: навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс»; 2014. 111 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159с.
5. Неолімпійські силові види спорту: підручник за ред. В.Д. Мартина. Львів:ЛДУФК.2017.678с.

6. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020.

### **1. Поняття макроциклу. Періоди макроциклу.**

Макроцикл - річний цикл.

Періоди макроциклу та їх етапи служать цілям управління формуванням певної фази спортивної форми. Раніше вбачали, що для спортивної форми характерна фазовість розвитку: фаза придбання спортивної форми, фаза стабілізації і фаза-тимчасової втрати спортивної форми.

В макроциклах цим фазам відповідають підготовчий, змагальний і перехідний періоди.

**Підготовчий період** (період фундаментальної підготовки) поділяється на 2 великих етапи:

1. загальнопідготовчий етап
2. спеціально - підготовчий етап

У тому випадку, коли спортсмен змушений набирати пік форми два і навіть три рази в році, річний цикл ділиться на два піврічних макроциклу. У кожному макроцикле спортивна форма отримується, зберігається і втрачається (частково або повністю). Відповідно кожен такий макроциклі має три періоди. Розглянемо цю періодизацію.

1. Підготовчий період - придбання спортивної форми. Він триває від 3-4 місяців у піврічному циклі, і навіть до 5-7 місяців в річних. Підготовчий період може бути коротшим, ніж це необхідно для придбання спортивної форми.

У підготовчому періоді може бути передбачено два етапи. Перший - це "загальнопідготовчий", в якому проводиться навантаження переважно загальнофізичної спрямованості. Цей етап більш тривалий у початківців спортсменів. Другий етап - "спеціально-підготовчий", в якому все більше місце займає спеціальна підготовка, істотно наростає інтенсивність виконуваних навантажень.

Загальнопідготовчий етап вирішує завдання підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічного розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості та ін), а також збільшення обсягу рухових навичок і умінь. Загальнопідготовчий етап триває 2-3 місяці. Обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень на даному етапі поступово збільшується, причому обсяг зростає швидше, інтенсивність навантаження зростає лише в тій мірі, яка не перешкоджає проведенню роботи великого об'єму і не відбивається на стані здоров'я спортсменів. Технічна і тактична підготовка спрямована на вивчення теоретичних основ тренування, а також освоєння або

відновлення та вдосконалення навичок і вмінь, що становлять техніку і тактику обраного виду спорту. Це завдання вирішується головним чином за рахунок спеціально-підготовчих вправ. Тижневі цикли (мікроциклах), оскільки вони спрямовані на всебічну підготовку спортсмена, на першому етапі підготовчого періоду менш специфічні, ніж на наступних етапах тренування.

Закінчення даного етапу тренування визначається результатами контрольних вправ із загальної та спеціальної підготовки.

Основна спрямованість спеціально-підготовчого етапу – безпосереднє становлення спортивної форми: тут змінюється зміст різних сторін підготовки спортсменів, які тепер спрямовані на розвиток спеціальних фізичних здібностей, освоєння і вдосконалення технічних і тактичних навичок в обраному виді спорту, одночасно з цим зростає роль спеціальної психологічної підготовки. Основними засобами є спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Спеціально – підготовчий етап триває 2 – 3 місяці. На цьому етапі стабілізується обсяг навантаження, і підвищується інтенсивність за рахунок збільшення техніко-тактичних засобів тренування. Підготовчий період може вважатися повноцінно завершеним, якщо до його закінчення спортсмен досягає запланованих результатів і виконує нормативи спеціальної та загальної підготовки.

**Змагальний період.** Основна мета тренування в цьому періоді - збереження спортивної форми і на основі цього – реалізація її у максимальних результатах. Ці завдання вирішуються з допомогою змагальних вправ. Складну проблему іноді створює розтягнутість календаря змагань в деяких видах спорту і необхідність протягом декількох місяців підтримувати конкурентний потенціал на високому рівні.

Змагальний період – вихід на пік форми і збереження його протягом певного часу. Тривалість від 1,5 – 2 до 4 – 5 місяців. Змагальний період не повинен бути надмірно довгим, інакше це може призвести до фізичного або психічного виснаження організму спортсмена.

Змагальний період в альпінізмі істотно відрізняється від інших видів спорту. Це пов'язано з тим, що альпіністська діяльність багато в чому залежить від зовнішніх умов: від транспорту, від погоди, від непередбачених надзвичайних ситуацій в горах. Під час заїзду у гірський район, у спортсменів, з-за відсутності тренувань, може істотно знижуватися спортивна форма. Але прибувши у високогірну зону на них обрушуються і високі фізичні навантаження (при перетягуванні вантажів, організації забросок тощо) та умови високогір'я (гіпоксія, підвищена радіація тощо). Всі ці чинники ускладнюють роботу тренера, але тим не менше повинні враховуватися при плануванні тренувального процесу.

Основним методом цього періоду є змагання. Число змагань залежить від особливостей виду спорту і кваліфікації спортсменів. Інтервали відпочинку між

окремими змаганнями повинні бути достатніми для відновлення і підвищення працездатності спортсмена. Число змагань може бути розумно збільшено за рахунок різноманітності їхнього змісту, спрямованості та значущості. Наприклад, легкоатлети-бігуни можуть збільшити свою змагальну практику за рахунок виступів на додаткових і суміжних дистанціях.

Структура змагального періоду буває простою або складною в залежності від його тривалості. Якщо він охоплює час до 2 місяців, то структура його проста; період тривалістю 4 – 5 місяців має складну структуру. Це особливо чітко проявляється в динаміці навантаження.

У короткочасному змагальному періоді загальний обсяг навантаження дещо знижується, а потім стає відносно постійним; інтенсивність зростає максимально і теж стабілізується. Якщо ж змагальний період тривалий, то виникає так званий проміжний етап, у процесі якого слідом за стабілізацією навантаження відбувається нове збільшення її загального обсягу при значному зниженні інтенсивності, а потім знову скорочення обсягу і збільшення інтенсивності. Таким чином, спостерігається така ж хвилеподібність в динаміці навантаження, що і в підготовчому періоді. Проте в даному випадку обсяг навантаження збільшується не за рахунок засобів загальної фізичної підготовки (хоча їх питома вага трохи зростає), а за рахунок засобів спеціальної підготовки. Необхідність повторної хвилі обумовлюється тим, що при тривалому змагальному періоді інтенсивне тренування, пов'язана з багатогранною змагальною практикою і може негативно вплинути на збереження спортивної форми. Оскільки робота, проведена в підготовчому періоді, стає недостатньою, необхідно прийняти зазначені заходи для підтримки спортивної форми на тривалий час. Це дозволить застосовувати високі тренувальні навантаження, які організм спортсмена зможе витримати без перенапруги.

Найбільш типовими тут є змагальні мікроцикли, причому їх зміст і навантаження визначаються числом днів між змаганнями. Якщо інтервал значний, то застосовується робота з високою інтенсивністю навантаження. Змагальні малі цикли повинні поєднуватися з «розвантажувальними» мікроциклами, які слідує або за важкими змаганнями, або після роботи з підвищеним навантаженням. Таке поєднання дозволяє попереджати перетренування і успішно виступати в найбільш відповідальних змаганнях.

Новою тенденцією у змісті змагального періоду є застосування так званого принципу маятника при безпосередній підготовці до змагань. Він полягає в тому, що одні мікроцикли перед змаганням спеціалізуються по змісту: у них включаються тренування, близькі до змагальної діяльності; інші, навпаки, за змістом тренування досить далекі від змагальних умов. Якщо, наприклад, до змагання залишилося 7 мікроциклів, у непарні включається робота, близька до змагання, а в парні застосовують менш спеціалізовані фізичні вправи. Це дає можливість уникнути монотонності у тренуванні і здійснити систематизоване

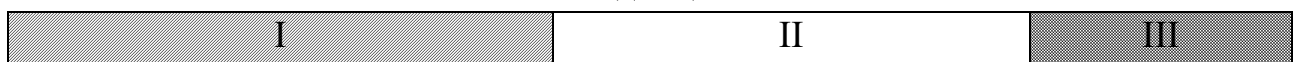
перемикання діяльності. Як показують дослідження, в окремих видах спорту така система підготовки дає позитивні результати.

**Перехідний період.** Терміни цього періоду залежать від сумарної величини навантажень отриманих спортсменом і складають від 3 – 4 до 6 тижнів. У цей період спортивна форма тимчасово втрачається; вся робота повинна бути спрямована на ліквідацію наслідків стомлення, що виникає протягом тренувального року. Зміст фізичної, технічної і тактичної підготовки підпорядковане вирішення цього завдання. Активний відпочинок організовується як за рахунок зміни діяльності, так і за рахунок зміни обстановки, зовнішніх умов. Головним завданням цього періоду є активний відпочинок і разом з тим збереження певного рівня спортивної працездатності. Основний зміст занять у перехідному періоді становить загальна фізична підготовка в режимі активного відпочинку. Слід уникати однотипних і монотонних навантажень, оскільки вони перешкоджають повноцінного активного відпочинку. В перехідному періоді зменшується загальний обсяг і інтенсивність тренувального навантаження, однак не можна допускати надмірно великої їх спаду. Найважливіше завдання перехідного періоду - аналіз роботи протягом минулого року, складання плану тренування на наступний рік, лікування травм. В кінці перехідного періоду навантаження поступово підвищується, зменшується обсяг коштів активного відпочинку, збільшується число общеподготовительных вправ. Це дозволяє зробити більш гладким перехід до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

## 2. Типи макроциклів:

1. Основний або класичний макроцикл.
2. Здвоєний макроцикл.
3. Макроцикли зі складною структурою.(див. Рис.1)

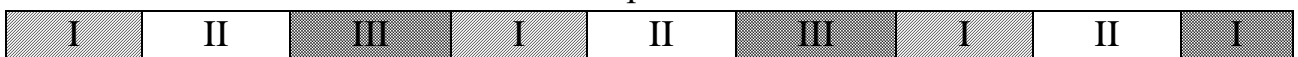
### Одноциклова



### Двохциклова



### Трициклова



### Подвійний цикл



### Потрійний цикл



I	II	I	II	I	II	III
---	----	---	----	---	----	-----

Рис. 1. Варіанти побудови річного циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації: I – підготовчий період; II – змагальний період; III – перехідний період.

Орієнтовна спрямованість тренувальної роботи за засобами підготовки у мікроциклах підготовчого періоду може бути представлена у вигляді висхідних сходинок (таблиця 1).

Таблиця 1

Спрямованість тренувальної роботи за засобами підготовки у мікроциклах підготовчого періоду футболістів високої кваліфікації

Спрямованість	Спеціальна витривалість										
	Швидкісна витривалість										
	Швидкість										
	Швидкісно-силові якості										
	Атлетична підготовка										
	Спеціальна витривалість										
Мікроцикли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

1,2 – мікроцикли втягуючого мезоцикла;

3-5- мікроцикли базового розвиваючого мезоцикла;

6-8 – мікроцикли базового стабілізуючого мезоцикла;

9,10 – мікроцикли передзмагального мезоцикла.

Двоциклова 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 другому – реабілітаційно-підготовчий, змагальний і перехідний періоди.

У практиці легкоатлетичного спорту найпоширенішою структурою планування річного циклу є двоциклова структура. Протягом багатьох років структура планування річної підготовки зазнала корекції.

Озолін Н.Г., Воронкин В.І. запропонували рік ділити на два великих цикли: осінньо-зимовий — 5 місяців, весняно-літній — 6 місяців і перехідний період 1 місяць. Осінньо-зимовий великий цикл містить у собі осінньо-зимовий підготовчий період, який умовно ділиться на загально підготовчий і спеціально-підготовчий етапи та змагальний період. Весняно-літній великий цикл містить у собі весняно-літній підготовчий період, який умовно ділиться на весняний

підготовчий і літній підготовчий етапи, і змагальний період, що включає, у свою чергу, етапи підготовчих та основних змагань.

В 90-ті роки Мироненко І.Н. проаналізував більш 50 варіантів річної підготовки й запропонував блочну систему побудови циклу підготовки в легкоатлетичних стрибках:

1. Двоциклове планування підготовки до зимового й літнього змагального сезонів.

2. Поділ кожного піврічного циклу на двотижневі навантажувальні й тижневі розвантажувальні блоки підготовки.

3. Систематизація й розподіл усіх застосовуваних тренувальних засобів по блоках підготовки (відповідно до завдань кожного з них) для забезпечення односпрямованого тренувального впливу.

4. Постійне програмоване вдосконалювання технічної майстерності за рахунок використання 2-3 паралельних самостійних «технічних» програм із критеріями ефективності їх реалізації.

5. Стандартизація переліку й ритмічності застосування тренувальних засобів усередині кожного навантажувального блоку, яка досягається: а) у блоках функціональної, силової, швидкісно-силової й швидкісної підготовки за рахунок використання стандартних по змісту дводенних мікроциклів (повторюваних шість разів протягом двох тижнів); б) у блоках моделювання змагальної діяльності й безпосередньої перед змагальною підготовкою й участі в змаганнях за рахунок використання стандартних по змісту тижневих мікроциклів (з одним або двома днями відпочинку залежно від значимості змагань, до яких здійснюється підготовка).

6. Переважне застосування в навантажувальних блоках «вимірюваних» тренувальних засобів (у вправах зі штангою й обтяженнями, стрибкових вправах, спринтерському бігу, вправах по вдосконалюванню спортивної техніки), по результативності в яких здійснюється поточний контроль над адаптацією організму спортсменів до застосовуваним тренувальним впливом і оцінюється їхня ефективність наприкінці наступних за ними розвантажувальних блоків.

7. Інтенсифікація тренувального процесу не тільки при переході від одного навантажувального блоку до іншого, але й усередині кожного окремо взятого блоку.

8. Виключення (або значне зменшення обсягу) розвиваючих тренувальних впливів загальної й спеціальної силової, швидкісно-силової й швидкісної спрямованості в розвантажувальних блоках і заміна їх комплексом профілактичних і відбудовних заходів (при збереженні обсягу й інтенсивності засобів технічного вдосконалювання, як і в попередньому — навантажувальному блоці).

### **3. Правила побудови річного циклу**

1. Чим швидше набирається спортивна форма, тим швидше вона втрачається. І навпаки, чим триваліше підготовчий період, тим довше спортсмен може зберігати пік форми.

2. Чим більший обсяг навантажень виконаний спортсменом в підготовчому періоді річного циклу, тим більший обсяг змагальних навантажень він зможе витримати.

3. При плануванні навантажень в цілорічному циклі слід дотримуватися певної послідовності. На початку підготовчого періоду збільшується обсяг ЗФП, потім СФП, далі наростає обсяг технічної підготовки, тактичної і психологічної. На початку цілорічного циклу наростають обсяги навантажень, які виходять до свого піку в другій половині підготовчого періоду. Вийшовши на пік обсягів навантаження слід починати виводити на пік інтенсивність тренувальних навантажень.

Здатність витримувати навантаження граничні за обсягом і інтенсивності є досить надійним показником рівня спортивної форми.

4. Якщо спортсмен вийшов на пік форми і вона, пройшовши фазу стабілізації, почала втрачатися, то не треба намагатися її утримати силою. Кращий варіант - дати "формі" можливість частково втратися, а потім, створивши своєрідний ефект відновлення, знову перейти до фази придбання форми, збільшуючи тренувальні навантаження і їх інтенсивність. Іншими словами, не варто "дотискати" утрачувану форму, слід використовувати циклічний характер набуття і втрати спортивної форми. Використовувати своєрідний розгін на узвозі (при втраті форми) для підйому на новий пік форми.

5. Якщо в попередньому сезоні спортсмен не виходив на пік форми (із-за травми або пропуску сезону), то в новому сезоні йому потрібно виконати набагато більший обсяг тренувальних навантажень для досягнення цього стану.

І навпаки, якщо попередній сезон був успішним, спортсмен вийшов на пік форми і зберігав її тривалий час, то в новому сезоні йому потрібно для виходу на пік форма набагато менше зусиль.

6. У багаторічному тренуванні спостерігається своєрідний ефект "залишкової трансформації". Він характеризується тим, що організм зберігає набуті якості протягом визначеного часу. Якщо ці якості, наприклад сила, набувалися протягом одного року, то вони втрачаються досить швидко. Якщо ж вони набувалися протягом 5 – 10 років, то вони і зберігаються природно набагато довше. Цей ефект досить явно проявляється у висотних сходженнях в альпінізмі. Альпініст-висотник з великим досвідом, нерідко навіть не набравши піку форми, відчуває себе на великих висотах набагато краще в порівнянні зі спортсменом, який знаходиться на піку форми, але не мають досвіду висотних сходжень. Тобто, той функціональний резерв, який спортсмен накопичив у попередній

практиці, зберігається якийсь час і втрачається з тією ж швидкістю, з якою набувався.

Ці ж закономірності простежуються у всіх видах підготовки: технічній, тактичній і психологічній.

### **Контрольні питання:**

1. Який часовий період охоплює поняття макроцикл тренування?
2. Які є складові частини річного циклу підготовки?
3. Дайте характеристику підготовчого періоду тренування.
4. Дайте характеристику змагального періоду тренування.
5. Завдання перехідного періоду тренування.
7. Як Ви розумієте однопіковий, двопіковий та трьохпіковий типи макроциклу?
8. Від якого засадничого фактору починається планування річного циклу підготовки?

## **До теми 9. Лекція: ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ).**

### **План**

1. Поняття спортивний відбір, орієнтація та селекція у процесі багаторічної підготовки.
2. Початковий відбір та орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.
3. Попередній, проміжний відбір та орієнтація на другому і третьому етапах багаторічної підготовки.
4. Основний і завершальний відбір та орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки.
5. Поняття «модель», «моделювання» та його види.
6. Проблема моделювання в спорті.
7. Прогнозування рівня спортивних досягнень.

### **Література:**

1. Булатова ММ, Бубка СН, Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальний посібник. Київ: Перша друкарня; 2019. 912 с.
2. Імас ЄВ, Матвеев СФ, Борисова ОВ, та ін. Неолімпійський спорт: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159с.
4. Неолімпійські силові види спорту: підручник за ред. В.Д. Мартина. Львів:ЛДУФК.2017.678с.
5. Олешко В.Г. Моделювання, відбір, та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія. К: Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. 252 с.
6. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020.

## **1. Поняття спортивний відбір, орієнтація та селекція у процесі багаторічної підготовки.**

Особливістю спортивної діяльності є науково обґрунтований пошук талановитої молоді, яка у майбутньому може витримати високі тренувальні навантаження та темпи спортивного вдосконалення. Практика роботи показує, що з великої кількості спортсменів, учнів спортивних шкіл, до збірних команд потрапляє 15-20, а з цієї групи тільки 2-3 атлета досягають результатів міжнародного рівня. Це свідчить про те, що талановиті спортсмени зустрічаються дуже рідко, а також про те, що якість відбору не завжди відповідає вимогам. У методичній літературі з питань відбору дуже часто використовуються терміни: орієнтація, селекція, придатність тощо. Для об'єктивного розуміння проблеми необхідно уточнити ці питання.

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих дітей, підлітків та юнаків, які спроможні досягти високих результатів у певному виді або видах спорту.

Спортивна орієнтація – система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що визначає перспективні напрямки досягнень вищої спортивної майстерності. Вона побудована на основі вивчення задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності. Вона побудована на основі вивчення задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності.

Спортивна селекція – система заходів, що передбачає відбір найкращих спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення (Волков, Філін 1983).

Деякі фахівці вводять більш поширене для відбору поняття – спортивна придатність. Це багаторічний процес всебічного вивчення здібностей спортсменів і створення сприятливих передумов для їх формування, що дає можливість вдосконалюватися в їх обраному виді спорту.

Відзначаються дві стадії спортивної здатності.

Перша – первинний відбір дітей для заняття спортом і орієнтація найбільш здібних для поглибленої підготовки.

Друга – комплектування резерву до збірних команд, олімпійський відбір і комплектування збірної команди країни для участі у міжнародних змаганнях.

Під час відбору здібних спортсменів у процесі багаторічної підготовки виділяються п'ять етапів (Платонов 1997).

Кожен із етапів відбору співпадає з відповідним етапом багаторічної підготовки (таб.1).

Спортивний відбір і орієнтація – це не миттєва дія на будь-якому етапі спортивного вдосконалення, а практично-безперервний процес багаторічної підготовки спортсмена. Це зумовлено неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку або у ході багаторічної підготовки, а також складних характером взаємовідношень між спорідненими чинниками, котрі проявляються у формі здібностей, і набутими, що є результатом спеціально організованого тренування.

**Взаємозв'язок етапів відбору з етапами багаторічної підготовки спортсменів (Платонов, 1997).**

Спортивний відбір		Етапи багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Початковий	Визначення доцільності спортивного вдосконалення у виді спорту	Початковий
Попередній	Визначення здібностей спортсменів до ефективного спортивного вдосконалення	Попередньої базової
Проміжний	Визначення можливостей спортсменів до досягнення високих спортивних результатів і перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціальної базової
Основний	Визначення можливостей спортсменів до досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Завершальний	Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів	Збереження досягнень
--------------	--	----------------------

Дуже високі задатки до тієї чи іншої діяльності свідчать про природну обдарованість людини і є тільки основою високих здібностей до занять спортом. Справжні здібності можуть проявлятися у процесі навчання і виховання, а також є результатом складної діалектичної єдності – уродженого і набутого, біологічного і соціального.

## **2. Початковий відбір та орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.**

Методика попереднього відбору на етапі початкової підготовки визначається основною її метою – допомогти підлітку вірно обрати вид спорту для подальшого спортивного вдосконалення.

На першому ступені – попередньому, що триває 1,5-2 місяці визначається вихідний рівень розвитку, специфічних рухових якостей у бажаючих займатися важкою атлетикою.

На другому ступені, основному, що триває до кінця першого року, визначається рівень володіння технікою змагальних вправ, мотивація до занять і психологічна стійкість.

На третьому ступені – завершальному, що триває протягом другого року, визначається рівень росту спортивних результатів (у трьох групах спортсменів – ті, хто виконав норматив III розряду, має середній результат між III і II розрядом і досяг рівня II розряду) і показники контрольного тренування.

Одним із основних чинників, що визначає подальші спортивні успіхи підлітків, є вік початку занять спортом. У положенні про спортивні школи затверджено такий віковий ценз початку занять силовими видами спорту: 10 років – для юнаків, 13 років – для дівчат. Найчастіше заняття силовими видами спорту розпочинають в 11-14 років. Згідно з правилами змагань, у деяких видах спорту спортсмени мають право брати участь у міжнародних змаганнях з 14 років, у чемпіонатах або першостях країни – з 12 років.

У процесі попереднього відбору широко використовуються педагогічні тести, що оцінюють рівень фізичної підготовленості та антропометричних показників школярів різного віку.

Оцінку фізичної підготовленості школярів 12-13 років проводять з використанням таких контрольних тестів: біг, стрибки, динамометрія, віджимання в упорі лежачи, підтягування на перекладині, вправи на координацію та гнучкість.

Рівень фізичної підготовленості визначається за такою формулою:

$$\text{ІФП} = (A+B)/P+C$$

Де ІФП – індекс фізичної підготовленості, від Од.

A – спортивний результат в одній із вправ, кг

B – вік спортсмена, років

P – зріст, см

При аналізі антропометричних показників виявлено таку тенденцію: найбільші відхилення від середніх мають показники маси тіла, а найменші відхилення від середніх мають показники маси тіла, а найменші – обхвату грудної клітки. Довжина тіла та його маса є основними показниками відбору до занять силовими видами спорту. Ці показники змінюються з віком спортсменів і стажем тренувань.

Юні важкоатлети різного віку, але приблизно одного зросту, мають однакову масу тіла, з підвищенням масозростових показників це відношення зменшується і майже не залежить від віку.

Щорічний приріст антропометричних показників використовується фахівцями для вдосконалення методів відбору та орієнтації юних атлетів.

Здібності юних важкоатлетів оцінюються також за допомогою динаміки збільшення результатів контрольного тестування із ЗП та СФП у першому прохідний бал для 13-14 річних підлітків становить 10-45, а у другому – 14-18.

Достовірний інтервал суми збільшення результатів у бігу на 60м – 1,95-2,42с., стрибках у довжину з місця 73,9-120,7см і бігу 500м – 14,7-16с.

Досить цікавою є система відбору в одній із провідних держав світу – Болгарії. Система відбору або орієнтації від новачків до спортсменів високого класу там здійснюється на основі єдиної програми підготовки важкоатлетів з урахуванням їх віку та кваліфікаційних вимог.

Структура попереднього відбору в Болгарії (протягом 4 міс) складається з таких етапів:

- масовий відбір (1 міс) – на уроках фізичного виховання тренери відбирають учнів 11-12 років за показниками фізичного розвитку, працездатності та зовнішніми ознаками: розвиток м'язової системи, зріст і маса тіла, пропорційність будови тіла та спритність. Одна група комплектується з 25 учнів.
- спеціальний відбір (2 тиж.) – поглиблений методичний огляд, а також вивчається рівень фізичних якостей учнів (швидкість, гнучкість та стрибучість).
- поточний відбір (2 міс) – під час навчально-тренувального процесу оцінюють позитивні психологічні якості, а також виконання контрольних нормативів із ЗП: упор лежачи, ноги на гімнастичній лаві, віджимання; упор на брусах, віджимання; у висі на гімнастичній стінці, утримання кута 90°; вихідне положення теж саме, піднімання ніг до голови; у висі на перекладині, підтягування; стрибки у довжину з місця та з розбігу, потрійний з місця, вистрибування угору, поштовхом ногами, біг на 60 і



500м, кидок ваги назад за голову. Показниками СФП є оцінка техніки ривка та поштовху. Важливим чинником відбору до занять силовими видами спорту є порівняння паспортного та біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого дозрівання залежить широкий діапазон відмінностей у рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід роботи з відбору дітей до ДЮСШ показує, що бувають випадки, коли до групи приймаються діти з прискореним біологічним розвитком, які у подальшому втрачають свою перевагу і залишають заняття.

Значно більших успіхів на чергових етапах тривалого спортивного вдосконалення досягають діти з нормальним рівнем дозрівання чи з ознаками його повільного розвитку. У практиці спорту найвищих результатів досягають спортсмени з пізнішим розвитком і дуже рідко – з раннім.

Відомо, що статеве дозрівання вважається раннім, якщо перші його ознаки з'являються у дівчат у віці 8-9 років (у разі середнього темпу дозрівання 10-11 років і тривалістю 5-6 років), а у хлопчиків у 10 років (відповідно у 12-13 років і завершення його до 18 років). Про пізній початок статевого дозрівання свідчить поява перших ознак у дівчат у 13, а у хлопців – у 15 років.

У процесі визначення зросту майбутнього спортсмена застосовуються прості розрахунки, котрі враховують зріст батьків. Такий спосіб використовується на початку етапів відбору юних спортсменів у Німеччині (Платонов, 1984).

$$ЗЮ = (ЗМ*1,08+ЗБ)/2 \text{ та } ЗД = (ЗБ*0,925+ЗМ)/2$$

Де: ЗЮ – зріст юнаків, ЗД – зріст дівчат, ЗМ – зріст матері, ЗБ – зріст батька.

Останнім часом при відборі спортсменів фахівці використовують показники м'язової біопсії. Відомо, що від структури м'язової тканини залежить схильність спортсменів до прояву повільної чи вибухової сили. Силові тренування не впливають на скорочувальні якості м'язових волокон.

Співвідношення волокон, які швидко та повільно скорочуються, зумовлено генетично. Більша кількість швидких м'язів спортсменів, які займаються силовим триборством, складаються переважно із повільних м'язових волокон. Отже, після аналізу показників м'язової біопсії визначається схильність атлетів до певного виду спортивної діяльності.

У процесі відбору підлітків для занять важкою атлетикою разом із тестами ЗП визначається рухливість у суглобах. Найпоширенішими є такі вправи: стоячи на лаві, нахил (рухливість у хребті та кульшових суглобах); стоячи, у руках палиця чи гриф штанги, хват ривків, прокручування палиці назад (рухливість у плечових суглобах), присідання із грифом на випрямлених угору руках (рухливість у хребті та гомілковостопних суглобах) та ін..

Велике значення у процесі відбору дітей до спортивних шкіл відіграє оцінка стану здоров'я. Медичний огляд має виявити захворювання чи травми, які у подальшому можуть гальмувати процес спортивного вдосконалення спортсмена.

Практика показує, що спортсмени, які отримали базову підготовку в інших видах спорту (боротьба, легка атлетика, гімнастика тощо) прогресують швидше.

Таким чином, у разі прийняття остаточного рішення щодо залучення учня до занять силовими видами спорту слід орієнтуватися на комплексну оцінку стану систем його організму, а не один чи два показники. Треба пам'ятати, що цьому етапі відбору спортивний результат не завжди є інформативним показником перспективності спортсмена.

### **3. Попередній, проміжний відбір та орієнтація на другому і третьому етапах багаторічної підготовки.**

На цих етапах підготовки визначаються здібності спортсменів до зростання та досягнення запланованих результатів. Основними показниками тут є: тривалість підготовки для виконання спортивних розрядів і вагова категорія, у якій ці результати показані. Уже на початку другого етапу багаторічної підготовки виникає потреба порівняти показники досягнень юних спортсменів із можливостями діючих майстрів спорту та майстрів спорту міжнародного класу.

Норматив майстра спорту важкоатлети збірної команди України (які в подальшому стали майстрами спорту міжнародного класу) виконують у середньому за 3,7 роки після початку спеціалізації, тобто у 18 років. Деякі спортсмени виконали цей норматив через рік занять (спеціалізуватися почали у 15 років). Серед тих хто виконав цей норматив через два роки – вік початку спеціалізації найнижчий (13 років).

Норматив майстра спорту міжнародного класу виконується в середньому у віці 21,7 років, тобто через 3,8 років після виконання нормативу майстра спорту. Бувають випадки. Коли важкоатлети виконують його через два роки (10,7 %) або рік (3,9 %).

Крім термінів виконання спортивних результатів, враховуються морфологічні, функціональні та психологічні особливості юних спортсменів, їх адаптація можливості тренувань у попередні роки.

Ефективність відбору пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, що характеризують рівень їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності. Рівень розвитку силових якостей і технічної майстерності, економічність роботи, здатність до перенесення запропонованих навантажень та швидкість процесів відновлення мають бути постійно в полі зору тренерів, які працюють з юними спортсменами.

Увагу слід приділяти не тільки абсолютним показникам тренуваності та спортивних досягнень, але й темпам їх зростання від одного етапу до іншого.

Розвиток силових якостей юних спортсменів є головним чинником відбору на цьому етапі. Щорічний приріст силових показників різних груп м'язів неоднаковий.

Наприклад, у віці від 10 до 14 років більше зростає м'язова сила розгиначів пояса верхньої кінцівки (24 %). Акцент на розвиток відносної сили слід робити у 13 і 15 років. Показники сумарної сили м'язів розгиначів у всіх вікових групах від 16 до 18 років переважають відповідні характеристики згиначів на 57,2 %. Приріст м'язової сили у віці від 16 до 17 років становить для розгиначів – 7,8 %, для згиначі – 0,5 %, до 18 років - відповідно 6,4 і 5,8.

Відомо про позитивну дію силових вправ на розвиток м'язової сили юних важкоатлетів. Найбільші темпи зростання сили спостерігаються у 14-15 років; силової витривалості – 14-15 і 17 років.

У більшості випадків високі річні темпи зростання показників м'язової сили спостерігаються у спортсменів, які мають середні чи високі початкові результати у конкретних вправах на прояв сили.

На другому етапі багаторічного відбору зростає значення психічних якостей спортсменів і психологічної надійності, мотивації, вольових якостей, цілеспрямованості тощо.

Відомо, що спортсмени високого класу відзначаються наполегливістю, високою працездатністю по перенесенню тренувальних навантажень тощо. Оцінюючи психічні якості юних спортсменів слід звертати увагу на їхню впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій тренувальних занять та бажань до спортивної боротьби, бажання тренуватися і змагатися із сильними партнерами та суперниками.

**Термін виконання спортивних нормативів майстра спорту (МС) і майстра спорту міжнародного класу (МСМК) залежно від віку початкової спеціалізації (Пуцов та ін. 1988).**

Вагова категорія	Початок спеціалізації, років	Виконання нормативу МС, років	Виконання нормативу МСМК, років
56	14,5	18	22
56	13,8	17	20,1
56	14,4	17,4	22,4
62	13,8	16,4	20,6
69	13,2	17,6	20,9
69	14,7	17,5	21,5
85	14,4	18,3	21,5

94	13,6	17,6	21,8
105	15,0	20,3	23,9
+105	14,4	18,8	22,5
середній показник	14,2	17,9	21,7

На цьому етапі відбору велику увагу приділяють медичному контролю – виявленню прихованих захворювань (особливо вогнище інфекції в організмі). Важливо також визначити і специфічні захворювання, до яких найбільше схильні спортсмени.

Одним з головних чинників другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попередньої підготовки і визначення показників, зо рахунок яких юний спортсмен досяг даного рівня тренуваності. Відомо, що деякі спортсмени на другому етапі багаторічної підготовки підвищують тренуваність за рахунок виконання великих тренувальних навантажень і багаторазових виступів у змаганнях. Це дає їм змогу вже на даному етапі показувати досить високі для цього віку результати. Але у подальшому вони, звичайно, мають низькі темпи розвитку фізичних якостей і стають безперспективними для подальшого удосконалення.

Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малими та середніми навантаженнями, невеликої змагальної практики та різнобічної технічної підготовки.

Досвід тренувань і результати наукових досліджень свідчать про те, що тільки ті спортсмени, які готувалися саме так на першому та другому етапах мають можливість показати у майбутньому високі результати.

#### **4.Основний і завершальний відбір та орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки.**

Метою даного ступеня відбору та орієнтації є визначення спроможності до показу результатів високого класу, успішної змагальної діяльності, стану організму в процесі виконання напруженої тренувальної роботи тощо.

На цьому етапі спортивного вдосконалення здійснюється відбір кандидатів до збірних команд (юнацька, юніорська і доросла) з силових видів спорту за такими показниками.

1. Спортивно-технічні результати і їх динаміка протягом останніх років підготовки.
2. Динаміка показників тренуваності і терміни досягнення спортивної форми.

3. Рівень технічної майстерності під час виконання змагальних вправ і його реалізація в екстремальних умовах змагань.
4. Рівень розвитку СФП і можливості функціональних систем під час виконання рухових дій.
5. Психологічна стійкість у процесі виконання різних за обсягом тренувальних і змагальних навантажень.
6. Стан здоров'я з урахуванням специфіки виду спорту.

***Критеріями відбору кандидатів до складу збірної команди є:***

1. змагальні результати у сумі двоборства
2. рівень перенесення тренувальних і змагальних навантажень
3. потенційні можливості та перспективність
4. досвід участі у міжнародних змаганнях
5. рівень реалізації змагальних спроб
6. спроможність впевненість змагатися за різноманітними тактичними варіантами, особливо у разі зростання наступної ваги на 5кг і більше
7. виступами протягом року не менше як на 3-х змаганнях з високою стабільністю

Обов'язковою умовою покращення результатів спортсменів на ІУ і У етапах багаторічної підготовки є міцне здоров'я. Перед тим, як оцінювати спроможність спортсменів до досягнення високих результатів, слід визначити у них наявність захворювань, котрі здатні суттєво гальмувати приріст результатів. У разі визначення захворювань слід не зволікаючи втрутитися й усунути їх.

У зв'язку з наявністю у спорті вищих досягнень періодичності щодо проведення ігор Олімпіад, довгострокове прогнозування спрямоване на оптимізацію процесу спортивного відбору, підготовки та участі у змаганнях тощо.

Основними завданням у процесі довгострокового прогнозування є визначення спортивного результату, що буде достатнім для перемоги у запланованих змаганнях з урахуванням вагової категорії, у якій, можливо, він буде показаний, і стажу занять.

Якщо у деяких видах спорту спостерігається тенденція до зниження віку початку занять спортивною діяльністю (плавання, гімнастика, фехтування тощо), то у важкій атлетиці ця тенденція утримується приблизно на одному рівні.

Аналіз динаміки зростання спортивних досягнень важкоатлетів у процесі багаторічної підготовки показує, що найбільший приріст спостерігається у перші 5-6 років тренувань, потім він уповільнюється і зупиняється в середньому після 14 років занять. У спортсменів важких вагових категорій він триває приблизно 13-15 років, головним чином через те, що вони не стримують процес підвищення

маси тіла. У разі систематичного зниження маси тіла приріст результатів уповільнюється.

Майбутні майстри спорту міжнародного класу і рекордсмени світу, які почали тренування у 16 років, досягають нормативу III спортивного розряду в середньому в кінці першого року занять; II - через 1,5 років, I - 2,5 років; кандидатів у майстри спорту - 3,5; майстрів спорту - 4 і майстрів спорту міжнародного класу - через 8 років відповідно.

Спортсмени важких вагових категорій досягають нормативу майстрів спорту міжнародного класу приблизно на 1,0-1,5 роки пізніше, ніж інші важкоатлети. Важливою умовою ефективної багаторічної підготовки важкоатлетів є їх перехід до "своїх" вагових категорій, котрі відповідають модельним показникам зросту.

Отже, якщо початок занять важкою атлетикою відбувається у 16 років, спортсмени легких вагових категорій переходять до наступної категорії згідно з модельними зростовими даними у середньому через 4 роки, середніх вагових категорій - 4,5 років і важких - 6,5 років.

### **5. Поняття «модель», «моделювання» та його види.**

Модель-/від латинського *modulus* зразок / - умовний зразок /відображення, схема, опис деякого об'єкту або системи об'єктів/. Служить заради відображення відносин між людськими знаннями про об'єкти та цими об'єктами. Поняття "моделі" широко застосовується в логіці, математиці, фізиці, хімії, кібернетиці та інших науках.

Поняття "моделі", звичайно, пов'язують з застосуванням, так званого, методу моделювання. Отже, якщо поняття "моделювання" характеризує вибір засобів дослідження деякої системи, то поняття "модель" - відносини між існуючими конкретними, або абстрактними системами.

В.А. Штофф дає класичне визначення моделі - це така, що уявляється або матеріально реалізована система, яка відображаючи або відтворюючи об'єкт дослідження, здібна замінювати його таким чином, що його вивчення надасть нам нову інформацію про цей об'єкт.

Моделювання - це процес дослідження об'єкту пізнання на їхніх моделях; побудова /аналіз, вивчення/ моделей об'єктів /систем, конструкцій/. Предметом моделювання можуть бути, як конкретні, так і абстрактні об'єкти, як реально існуючі системи, так і системи, які ще належить конструювати. Поняття моделювання має виключно змістовний характер, тому що являється гносеологічною категорією, яка характеризує один з важливіших шляхів /прийомів, способів, методів/ людського пізнання взагалі. Всі пізнавальні прийоми /що охоплюють поняттям "моделювання"/ в різних поняттях, мають те,

загальне, що засноване на переносі знання, яке витягається з побудови та аналізу моделі, на модель, яка моделюється "оригінал". Моделювання, як пізнавальний прийом невід'ємний від розвитку знання. Моделювання як форма відображення дійсності народилося в античну епоху одночасно з виникненням наукового пізнання. Моделювання в сучасному періоді набуло загальнонауковий характер і застосовується в дослідженнях живої та неживої природи, в науках про людину та суспільство.

### ***Види моделювання***

Єдина класифікація видів моделювання утруднюється в силу багатозначності поняття «моделювання» в науці і техніці. Її можна проводити за різними основами: за характером моделювання, за характером об'єктів, що моделюються, за сферами прикладення моделей. У зв'язку з цим, люба класифікація методів моделювання буде неповна.

В залежності від характеру моделей можна говорити про предметне моделювання, про фізичне моделювання, про математичне моделювання, про комп'ютерне моделювання.

*Предметне моделювання* - визначає дослідження об'єкту на моделі, яка відтворює характеристики об'єкту. У простому випадку предметного моделювання мають справу, з так званим, макетом об'єкту в наочній формі і, звичайно, в зменшеному розмірі.

Предметне моделювання, яке переслідує мету відтворення фізичних процесів, що відбуваються в оригіналі називається фізичним моделюванням. Воно широко застосовується в науці і техніці, а також використовується, як спосіб розробки та експериментального вивчення на моделях якостей будівничої конструкції, різних механізмів, літаків, суден.

*Предметно-математичне моделювання* - це дослідження фізичних процесів шляхом експериментального дослідження явища іншої фізичної природи, але обробленого такими ж математичними співвідношеннями, що і процес, який моделюється.

*Електричне моделювання* - таке моделювання, яке дозволяє на електричних моделях вивчати механічні, теплові, гідродинамічні, акустичні та інші явища. Електричне моделювання лежить в основі роботи обчислювальних машин безперервної дії.

Комп'ютерне моделювання може розглядатися, як технічна реалізація визначної форми, так званого, знакового моделювання, характерна риса якого в тому, що моделями в цьому випадку являються або плоскі фігури /схеми, графіки, графи/, або строки знаків, які називають буквами, які складають слово у визначеному алфавіті. Знакове моделювання, яке здійснюється

математичними, або логічними засобами, деколи називається розрахунковим моделюванням, або відповідно математичним і логічним.

Поняття моделювання являється гносеологічною категорією, яка характеризує один з важливих шляхів пізнання. Можливість переносу результатів, отриманих внаслідок дослідження моделі, на оригінал, заснована на тому, що модель відображає його риси, при цьому відображення засновано на явно, або неявно, на точних поняттях ізоморфізму та гомоморфізму між об'єктом, який вивчається та оригіналом. Тому для успішного моделювання, корисно вже наявність існуючих теорій, досліджуваних явищ, або хоча би обґрунтованих теорій і гіпотез, які вказують на гранично припустимі при побудові моделі спрощення.

### **6. Проблема моделювання в спорті.**

Спортивне тренування - це процес, який управляється. За своєю суттю управління - це перевід складної динамічної системи з одного стану в інший, шляхом впливу на її зміни. Для цього у системі, яка управляє, повинні бути моделі об'єкту, у його даному етапі і в тому, якого треба досягнути, а також модель методів впливу та змін об'єкту під їх впливом.

Будуючи моделі майбутнього, треба по можливості, в кількісних величинах, відобразити рівень розвитку фізичних якостей, функціонального стану; технічної і тактичної майстерності, який би забезпечив можливість досягнення визначеного спортивного результату. Замикають систему засобів сприйняття об'єкту зворотні зв'язки та засоби контролю.

#### ***Математичне моделювання у спортивному тренуванні.***

Спортивне тренування має багато ознак властивих процесу управління складними системами. Його можна розглядати, як штучне, цілеспрямоване регулювання /управління/ життєдіяльністю організму здорової людини. Щоб знати, як треба тренуватись, треба знати, що слід тренувати. В цьому і заключається основа проблеми структури тренуваності. Конкретно, вона відображається в трьох запитаннях /В.М. Заціорський, 1969/.

1. Від яких факторів залежить результат спортсмена?
2. Яка ступінь важливості кожного фактору?
3. Яка залежність між факторами?

Відповіді на ці запитання дозволяє модель факторного аналізу. Основне її припущення: результат спортсмена визначається сумарною дією багатьох факторів, доля впливу яких різна.

До сучасного періоду утворена значна кількість математичних моделей, призначених для описання живих істот і людини в тому числі, нематеріальних і суб'єктивних якостей і зв'язків навчання і виховання.



Для ефективного управління процесом спортивного тренування, необхідно мати цифрові моделі рівнів основних видів підготовленості або стан підсистем організму і характер їх взаємозв'язку. Крім цього, треба мати моделі методів впливу /вправ, тренувальних уроків/ і моделі змін етапу об'єкту, який управляється під впливом їх діянь, а також достатньо чітку систему контролю за зміненням, яке відбулося в організмі під впливом тренувальних впливів /В.В. Петровський, 1973/.

В сучасний період, рівень спортивного результату залежить від рівнів вольової, тактичної, технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсмена. Тому доцільно мати кількісні моделі цих видів підготовленості.

Математичне моделювання дозволяє зрозуміти принципи роботи біологічних систем.

У вирішенні питань, пов'язаних з дією фізичних навантажень на організм, метод математичного моделювання також високоефективний. Отже, побудова математичних моделей вимагає виявлення найбільш загальних особливостей об'єкту, що вивчається. Таким об'єктом у даному випадку є живий організм. Якщо врахувати, що фізичні навантаження при впливі на організм не займають деякого положення серед інших факторів середовища, а процес математизації біології і побудови математичних моделей поведінки біологічних систем, носить як правило, узагальнений характер, то при спробі побудови математичних моделей реакцій організму на фізичні навантаження, може бути використаний самим широким чином, весь математичний доробок теоретичної біології. Це в значній мірі збагатить теоретичні основи фізичного виховання

Отже, математичні моделі побудовані на основі методів кількісного дослідження багатьох складних явищ і систем, не мають реального змістовного характеру. Тому в сучасний період робляться спроби використати кібернетичний метод функціональних аналогій для навчання об'єктивних законів фізичного виховання.

Можливість його застосування спирається на те, що процес фізичного виховання, можна віднести до визначеного більш загального класу явищ дійсності, які управляються. Всі явища даного класу підпорядковані аналогічним законам, які діють в границях цього класу явищ. Вказане дає можливість співставляти визначені сторони фізичного виховання з математичними моделями. Таким чином, кібернетичний метод відкриває можливості для об'єктивного змінення.

### ***Створення моделі ідеального спортсмена.***

В процесі спортивної підготовки об'єктом управління являється стан спортсмена. При вивченні подібних систем, звичайно, неможливо дати повний їх опис, або з-за того, що утримання багатьох необхідних даних, затруднені на даному рівні науки, або з-за того, що це вимагало би великої кількості свідчень.

В подібних ситуаціях прибігають до моделювання систем, які вивчаються. В рамках системного підходу, моделювання розглядається, як головний інструмент в управлінні складними системами.

На необхідність утворення моделей спортсмена в його вихідному етапі та в етапі, якого треба добитися, як мета для успішного управління тренувальним процесом, багато разів вказували видатні фахівці у галузі спорту (В.М.Заціорський; А.В. Івойлов; Н.Г. Озолін; В.М. Дячков; В.В. Петровський; А.А. Гужаловський, та ін.).

Спеціалісти в науці і спорті вказували на необхідність утворення «евристичної» моделі спортсмена майбутнього /А.А. Гужаловський/, «моделі взірцевого спортсмена» /А.В. Івойлов/, «моделі майбутнього спортсмена»/В.М. Дячков/, «моделювання типу спортсмена» майбутнього /Б.І. Бутенко/ та ін.

Багаторічні спортивні дослідження даної проблеми дозволили нам зробити спробу теоретичної і практичної розробки модельних характеристик, як важливої підсистеми сучасної підготовки спортсменів вищих розрядів. При цьому ми виходили з цього, що розробка основних модельних характеристик, дозволить підвищити ефективність управління тренувальним процесом і утворити передумови для більш успішної розробки системи відбору перспективних спортсменів.

## **7.Прогнозування рівня спортивних досягнень.**

Останні роки відзначаються бурхливим зростанням результатів у багатьох видах спорту і питання можливостей та темпів їх подальшого росту мають професійний інтерес не тільки для тренерів. Знання у цій галузі спортивної науки дозволяють на сьогоднішній день об'єктивно визначити спортивні досягнення майбутнього.

У галузі спорту основними завданнями є:

- 1) прогнозування спортивних досягнень у повному об'ємі цього питання;
- 2) розробка комплексних цільових програм розвитку олімпійських видів спорту на довготривалу перспективу;
- 3) створення галузевої інформаційної прогнозуючої системи «Співвідношення»;
- 4) подальше вдосконалення прогнозування усіх розділів у структурі підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Дослідників особливо цікавлять розробка науково-обґрунтованих прогнозів змагань у видах спорту з об'єктивними показниками (кг. сек. м. і т.і.).

Це вповні закономірно, оскільки достовірно прогнозуючи результат, можна визначити необхідні для цього параметри тренувального процесу.

Дані прогнозування спортивних результатів необхідні тренеру. Щоб підготувати спортсмена, що має плани на олімпійську медаль, необхідно хоча б

приблизно знати, на якому рівні буде проходити боротьба на цих змаганнях. Це допоможе тренеру визначити модель важкоатлета, який спосібний показати результат, що прогнозується і у відповідності з цим розробити ретельний план його підготовки.

У сучасній практиці спортивного тренування використовуються такі методи прогнозування:

- 1) прогнозування засобом модельних характеристик видів підготовки;
- 2) метод експертних оцінок;
- 3) метод екстраполяцій (метод найменших квадратів Гауса, до двох оптимальних циклів).

Сучасні задачі фізичного виховання і побудови спортивного тренування заключається в точному плануванні обсягу навантаження, частоти його повторення, у визначеній перспективі окремих індивідуумів, в конкретному виді спорту. Для вирішення таких важливих задач, необхідна наявність математичних моделей, які відображають поведінку організму при пред'явленні до нього визначеного впливу. Аналіз таких моделей з врахуванням початкових і граничних умов уявленої задачі дасть можливість з відомим ступенем точності, передбачити результат. Отже, для їх побудови вимагається знання найбільш загальних положень і законів про об'єкт, який нас цікавить, тобто організму людини.

Застосування математичних моделей в спортивній педагогіці дозволить:

1. Поєднати та систематизувати різнобічні дані про об'єкт, що досліджується (спортсмен). Отже, отримана модель допоможе нам краще зрозуміти складні процеси, які відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренування.
2. Створити кращі умови для проведення експерименту, оскільки буде сформульована мета управління та еталон її оцінки. Крім того, модель здібна виявити оптимальні терміни експерименту.
3. Використовувати математичний метод для складання прогнозу, коли проведення експерименту в силу різних обставин неможливо.
4. Створити моделі систем організму, моделі впливів, які управляють, моделі змінення стану систем на визначені впливи, моделі взаємодії систем та ін. Однією з проблем, яка виникає у зв'язку з необхідністю, являється кількісна оцінка важливіших сторін спортивної майстерності.

#### **Контрольні питання:**

1. Дайте характеристику поняттям спортивний відбір, орієнтація та селекція.
2. Які завдання початкового відбору та орієнтації на першому етапі багаторічної підготовки?

3. Які завдання проміжного відбору та орієнтації на другому і третьому етапах багаторічної підготовки?
4. Які критерії основного і завершального відбору та орієнтації на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки?
5. До яких видів моделювання відноситься спортивна діяльність?
6. Дайте характеристику-математичного моделювання в спорті.
7. Яка існує проблема моделювання в спорті?
8. Які є підходи створення моделі ідеального спортсмена?
9. Завдання прогнозування в спорті.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Булатова ММ, Бубка СН, Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальний посібник. Київ: Перша друкарня; 2019. 912с.
2. Імас ЄВ, Матвєєв СФ, Борисова ОВ, та ін. Неолімпійський спорт: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159с.
4. Матвєєв СФ, Борисова ОВ, Когут ІО, та ін. Професійний спорт: навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс»; 2014. 111 с.
5. Мартин В.Д., Магльований А.В., Ревін П.П. та ін. Силова підготовка студентів та школярів. Навч. метод. посібник. Львів. Ліга-Прес, 2005. 108с.
6. Неолімпійські силові види спорту: підручник за ред. В.Д. Мартина. Львів:ЛДУФК.2017.678с.
7. Олешко В.Г. Моделювання, відбір, та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія. К: Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. 252 с.
8. Олешко ВГ. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. К.: Національний університет фіз. виховання і спорту, вид-во «Олімп. л-ра».2018. 242 с.
9. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с