

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

Линець М. М.

ЛЕКЦІЯ

на тему

**«СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У КОМАНДНИХ ІГРОВИХ
ВИДАХ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ»**

з дисципліни

«ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ»

для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
ХІ-й с. (денна форма навчання), ХІІІ-й с. (заочна форма навчання)

ЛЬВІВ - 2024

1. Організаційні та матеріально-технічні засади підготовки баскетболістів у США та країнах Європи.
2. Характерні особливості тренувального процесу в командах NBA.
3. Спільні та відмінні риси систем підготовки хокеїстів у Канаді, США та провідних „хокейних” країнах Європи (Фінляндії, Швеції та Чехії).
4. Основи методики підготовки хокеїстів у командах NHL.
5. Організаційно-методичні основи системи підготовки професійних футболістів у європейських країнах.
6. Характерні засади підготовки елітних футбольних команд.

Організаційні та матеріально-технічні засади підготовки баскетболістів у США та країнах Європи

Найбільш ефективна система підготовки баскетболістів розроблена у США. Про це зокрема свідчать блискучі перемоги збірної команди США на Олімпійських Іграх та чемпіонатах світу. Система підготовки висококваліфікованих баскетболістів США базується на масовості, якісній матеріально-технічній базі та високому професіоналізмі великої кількості тренерів. Це величезна піраміда, в основі якої більше трьох мільйонів юних (до 12 років) спортсменів. Ще 5 млн учнів середніх шкіл і коледжів складають другий ешелон баскетбольної піраміди. Біля мільйона баскетболістів грають у різноманітних напівпрофесійних і професійних командах. Систематично проводяться регіональні і національні чемпіонати серед школярів та студентів коледжів і університетів. Увінчує цю піраміду NBA. В розпорядженні баскетболістів у США понад 1000 залів місткістю більш ніж 6 тис. глядачів кожний. До того ж є ще більше 35 тис. баскетбольних залів, у яких число місць не перевищує 3 тисяч. Понад 52 тисячі тренерів займаються вдосконаленням майстерності американських баскетболістів.

Для порівняння - в Європі лише біля 100 баскетбольних залів місткістю понад 6 тисяч чоловік. У 35 країнах Європи, що активно розвивають баскетбол, працює майже стільки ж тренерів (біля 56 тисяч), скільки працює лише в одних США. Система багаторічної підготовки баскетболістів орієнтована на досягнення високого кінцевого результату, а не на поточні успіхи. Переважна більшість молодих талановитих баскетболістів мріє про виступи в NBA. У цьому зацікавлені і тренери, що працюють на різних рівнях американського баскетболу - від професійних і аматорських команд до команд коледжів і шкіл, оскільки від цього залежить їхній професійний імідж, добробут і можливість тренувати у майбутньому команду більш високого класу, в т.ч. і елітної ліги (Платовнов, Линець, 2000).

Характерні особливості тренувального процесу в командах NBA

Календар змагань в NBA настільки насичений, що практично не залишається часу для повноцінного тренувального процесу з розвитку фізичних кондицій, а витримати такий режим змагальних навантажень можуть тільки добре функціонально і фізично підготовлені баскетболісти. Тому на початкових етапах підготовки великої уваги надається різнобічній фізичній підготовці. Баскетболісти NBA це швидкі, сильні, спритні і витривалі спортсмени з прекрасно розвиненими м'язами.

Вражають показники різнобічної підготовленості одного з легендарних гравців NBA Уілта Чемберлена. У шкільному віці він стрибав у висоту на 198 см, штовхав ядро за 14 м, пробігав 440 ярдів за 48,6 с і 880 ярдів за 1.58,6 с. На першому курсі коледжу він продовжував поєднувати заняття баскетболом і легкою атлетикою. Чемберлен вважав, що однією з причин його успіху було те, що він не припиняв занять легкою атлетикою після того як вже став баскетболістом. Біг, стрибки у висоту, штовхання ядра - все те, чим він ретельно займався в школі, допомогло добре розвинути координацію, точність, реакцію, спроможність вірно оцінювати реальну ситуацію - якості, що необхідні для баскетболістів (Чемберлен, Шоу, 1990). Завдяки чудовій різнобічній підготовленості він провів 14 сезонів в NBA. За цей час був 10 сезонів першим і 4 сезони другим в лізі за кількістю ігрового часу, неодноразово завойовував титул найціннішого гравця ліги.

Високим рівнем різнобічної підготовленості відрізнявся й інший видатний баскетболіст - Карім Абдул Джаббар (Льюїс Алсіндор), що провів в NBA 19 сезонів. В дитинстві він займався практично всіма ігровими видами спорту, а також плаванням.

Великої уваги фізичній підготовці надавав і легендарний Майкл Джордан. Він винайняв тренера - фахівця з загальної фізичної підготовки, з яким складав плани власних занять. На його думку, саме завдяки цьому вдалося довго і успішно виступати у найсильнішій лізі світу.

Користувався послугами персонального тренера з фізичної підготовки і один з кращих центрових сучасного баскетболу Ш. О'Ніл. Навіть під час відпустки О'Ніл наполегливо тренувався під його керівництвом.

Кожна команда NBA безумовно має свої особливості побудови системи підготовки. Проте є низка положень, що характерні для всього американського професійного баскетболу. Після закінчення сезону змагань баскетболісти йдуть у відпустку. Кожний баскетболіст несе персональну відповідальність за рівень своєї функціональної і фізичної підготовленості. Командні тренування в цей період не проводяться, але кожний гравець виконує індивідуальну програму, що рекомендована тренерами.

За три тижні до початку сезону змагань баскетболісти збираються для командної підготовки. Новачки (зі стажем до 2р.) збираються як правило раніше.

Перший тиждень - тестування фізичної підготовленості гравців, відпрацювання технічних елементів гри; другий тиждень - відпрацювання

взаємодії гравців у нападі, та захисті; третій тиждень тренувальні ігри. По завершенні третього тижня підготовки тренери визначають гравців основного складу.

У змагальному періоді, у вільні від змагань дні, команди проводять по 1-2 тренування на день тривалістю 2,0-2,5 години. Головна увага звертається на взаємодію гравців у різноманітних ігрових ситуаціях, технічне вдосконалення окремих ігрових прийомів. В командних тренуваннях американські тренери до автоматизму відпрацьовують 40-50 тактичних схем. Ці техніко-тактичні дії баскетболісти проводять практично на рівні умовного рефлексу. При цьому спеціальному тренуванню кидків по кошику практично не надається уваги. На думку американських тренерів, відпрацювання цього елемента повинно входити до індивідуальної програми тренування кожного баскетболіста.

Характерною особливістю американської системи підготовки баскетболістів є вузька спеціалізація як гравців, так і тренерів. Командними діями керує головний тренер. Йому допомагають 3-4 асистенти. Тренери мають вузьку спеціалізацію: з фізичної підготовки; з розіграшу стандартних положень; з захисних чи атакуючих дій тощо.

Кожний гравець повинен мати у своєму арсеналі хоча б один елемент "ультра-сі". В індивідуальних тренуваннях акцент робиться на вдосконаленні саме цих елементів.

Всі вправи гравці виконують з максимальною самовідданістю. З цим логічно пов'язані часті заміни гравців. Вони супроводжуються схвальними оплесками запасних на адресу того, хто покидає майданчик, та підбадьорюючими вигуками гравцеві, який виходить на заміну. У змагальних двобоях баскетболісти чітко дотримуються настанови на конкретний матч, що свідчить про високу ігрову дисципліну. Кожний матч професіонали проводять у напруженій боротьбі від першої до останньої хвилини зустрічі. Вони ніколи не грають впівсили, навіть коли їм протистоїть слабший суперник і перебіг зустрічі не викликає сумніву.

Коли головний тренер зупиняє хід тренування або бере перерву у грі, щоб дати конкретні вказівки, всі гравці та асистенти тренера буквально завмирають і уважно його слухають. При цьому так відбувається навіть у тих випадках, коли наставник говорить банальні речі. Це зайвий раз свідчить про високу дисциплінованість гравців та незаперечний авторитет головного тренера.

Великого значення американські фахівці надають раціональному збалансованому харчуванню. В кожному професійному клубі є лікар-дієтолог, котрий розробляє раціони харчування на виїздах. В інший час баскетболісти харчуються самостійно, але з урахуванням рекомендацій дієтолога.

Великої уваги надається психічній підготовці. В кожній команді NBA є лікар-психолог, або тренер-психолог.

Отже в США створені об'єктивні передумови для якісного розвитку професійного баскетболу та підготовки спортсменів. Вони базуються на

популярності, масовості, якісній матеріально-технічній базі та високому професіоналізмі великої кількості тренерів.

Підготовка спортсменів в NBA:

1) здійснюється на основі вузької спеціалізації (елементи ультра-сі). В індивідуальних заняттях акцент робиться на вдосконаленні найбільш виражених здібностей баскетболіста. Кожний повинен чимось виділятися;

2) характеризується вузькою спеціалізацією роботи тренерів;

3) відзначається високою інтенсивністю і вузькою спеціалізацією тренувального процесу. Тренувальний процес відрізняється високою дисциплінованістю і самовідданістю баскетболістів. Всі вправи, в тому числі і найпростіші, гравці виконують з максимальною самовідданістю. Професійних баскетболістів відрізняє висока працездатність, дисциплінованість і виняткова самовідданість як у змаганнях, так і в тренувальному процесі;

4) відзначається орієнтацією тренерського процесу на розробку і вдосконалення до віртуозного виконання певної кількості техніко-тактичних схем. В командних тренуваннях до автоматизму відпрацьовується набір певних техніко-тактичних дій. У змаганнях гравці ретельно дотримуються тактичних настанов тренера на конкретну гру.

5) базується на високому оптимізмові на всіх етапах підготовки. В процесі тренувань і матчів баскетболісти постійно психологічно підтримують один одного (оплески, схвальні жести і вигуки).

Спільні та відмінні риси систем підготовки хокеїстів у Канаді, США та провідних „хокейних” країнах Європи (Фінляндії, Швеції та Чехії)

Міжнародна ліга хокею на льоду (ІНФ) багато робить для розвитку цього виду спорту. Вона сприяє створенню нових національних хокейних організацій, допомагає молодим федераціям спорядженням та інвентарем, спрямовує фахівців і команди відповідного класу для передачі досвіду, організовує навчання і підвищення кваліфікації спортивних керівників, тренерів і суддів. Але незважаючи на все це, хокеїсти більшості країн за якістю гри все ще не можуть наблизитися до еліти світового хокею, яку складають гравці наступних країн: Канади, Чехії, Швеції, Фінляндії і США. Найбільш вагомих і стабільних результатів упродовж останніх десятиліть добивалися команди першої четвірки. Причина їхніх успіхів полягає у високій популярності хокею і створенні об'єктивних передумов до його поступального розвитку.

В Канаді є біля мільйона хокеїстів. До їхніх послуг функціонує біля 1500 критих і 7500 відкритих ковзанок з штучним льодом. Взимку додається безліч майданчиків з природним льодом. Підготовку хокеїстів здійснюють понад 1500 фахівців, що мають тренерські ліцензії. Як правило, це відомі у минулому хокеїсти.

Опорною ланкою в розвитку канадського хокею є професійні ліги (Американська, Центральна і Міжнародна), юніорські ліги, аматорський і

університетський хокей. Основу піраміди складає дитячо-юнацький хокей. При хокейних клубах функціонують хокейні школи до яких набирають дітей з 6-8-річного віку. Навчання платне, але для найбільш обдарованих юних гравців його сума зменшується адекватно зростанню спортивної майстерності. Навчання в канадських хокейних школах знаходиться на середньому рівні. Як правило, в Канаді більше грають, ніж тренуються. Юних хокеїстів поділяють на шість вікових груп, в яких проводяться місцеві або регіональні змагання: 10-12 років, 12-14 років, 14-15 років, 15-16 років, 16-17 років і 18-19 років. Перші п'ять вікових груп сформовані так, що той або інший юний хокеїст, в залежності від хисту і рівня тренуваності, може виступати за команди однієї з двох вікових груп. Наприклад, 12-річні хокеїсти можуть виступати в командах і першої і другої вікових груп.

Це дозволяє найбільш обдарованих юних хокеїстів підключати до ігор старшої вікової категорії не очікуючи виконання певної кількості років. З одного боку, це дозволяє юним хокеїстам поступово адаптуватися до ігор у старшій віковій категорії, що сприяє зменшенню відсіву гравців. З іншого боку, більш жорстка конкуренція у старшій віковій групі природно спонукає навіть дуже здібних молодих хокеїстів до наполегливого підвищення своєї майстерності.

В невеликій за кількістю населення Чехії хокеєм займається біля 70 тисяч чоловік. Підготовку хокеїстів здійснюють біля 4500 кваліфікованих тренерів. В країні є понад 150 ковзанок з штучним льодом, причому майже половину з них складають криті зали. Як і в Росії підготовка хокеїстів характеризується ранньою спеціалізацією (з 5-8 років) і науковою обґрунтованістю. Розроблена струнка система підготовки хокеїстів за типом піраміди. Основу піраміди складає численна когорта дітей і підлітків, що тренуються в хокейних школах молоді. Найбільш обдаровані юні хокеїсти на конкурсній основі зараховуються в тренувальні центри молоді, де створені оптимальні умови для зростання спортивної майстерності. Верхню ланку чеського хокею складають команди майстрів.

У Швеції відносно невелика кількість зареєстрованих хокеїстів - біля 35 тисяч. У своєму розпорядженні вони мають понад 200 ковзанок з штучним льодом, понад 100 з яких криті. Майданчиків з природним льодом в країні більше ніж достатньо. Готують хокеїстів понад 800 дипломованих тренерів. Їм допомагає велика кількість тренерів, що працюють на громадських засадах. Для шведського хокею також характерна рання спеціалізація - з 6-7 років. Готують хокеїстів в клубах і хокейних школах. Хокейні школи у своїй роботі керуються низкою фундаментальних принципів:

1. Поєднання практичних і теоретичних занять. Наприклад, в хокейних школах для учнів демонструються фільми про розіграші Кубку Стенлі, про те, як забивають голи найкращі форварди світу, як захищають ворота найбільш надійні голкіпери, як працюють зі спортсменами видатні тренери.

2. Тісні контакти хокейних шкіл з загальноосвітніми школами і батьками юних хокеїстів. Це дозволяє формувати у дітей зацікавленість до

занять хокеєм і здійснювати контроль за їхньою поведінкою та навчанням. Дітей з поганою поведінкою і незадовільними оцінками в загальноосвітніх школах тимчасово не допускають до тренувань.

3. Хокей - це передусім гра. Саме тому юні хокеїсти повинні багато грати у всілякі ігри, роблячи це швидко і якісно. Це і традиційні (футбол, гандбол, регбі), і придумані ігри (тільки провідною або протилежною рукою, футбол синтезований з гандболом, різноманітні рухливі ігри).

4. Формування характеру через наджорсткі умови. У великому хокеї переважна більшість матчів проходить в умовах жорсткого протистояння. Щоб добитися адекватності тренувальних умов стосовно ігрових, до програми підготовки юних хокеїстів включаються заняття східними одноборствами.

5. Формування колективізму і самотності кожного гравця. В підготовці юних хокеїстів культивується здорове невдоволення собою і прагнення до вдосконалення незалежно від успіхів, а також повага до всіх інших незалежно від соціального стану та успіхів у грі.

6. Школи готують юних хокеїстів не до дитячих турнірів, а на перспективу. Їхня мета готувати не просто гравця, а найкращого гравця. Ця настанова пронизує тренувальний процес від перших кроків в хокеї до закінчення хокейної школи.

У Швеції реалізується також централізована програма підвищення якості гри юних хокеїстів в обороні. Систематично проводяться семінари для тренерів юніорських і молодіжних команд, у яких охоче беруть участь і тренери, котрі працюють з дорослими хокеїстами. До програм семінарів входять теоретичні заняття і проведення практикантами тренувальних занять. Практикуму надається першорядного значення. Організатори семінарів прагнуть, щоб кожний з тренерів-практикантів ретельно засвоїв методику навчання ефективним захисним діям, щоб у наступному він зміг з успіхом передавати отримані на семінарах знання і вміння своїм вихованцям.

Для хокеїстів юнацького та юніорського віку шведським хокейним союзом проводяться спеціальні тренувальні збори на інтернатній основі. Кваліфіковані інструктори і провідні шведські хокеїсти навчають на цих зборах молодих гравців техніці і тактиці гри в обороні.

Отже аналіз розвитку хокею у провідних "хокейних державах" свідчить про те, що в кожній з них є організаційні, матеріально-технічні і методичні особливості систем підготовки хокеїстів. Разом з тим у цих країнах системи підготовки висококваліфікованих хокеїстів базуються на великій популярності хокею, хорошій матеріально-технічній базі і наявності достатньої кількості кваліфікованих тренерів. До занять хокеєм залучають дітей з 6-7-річного віку. В дитячому і підлітковому віці здійснюється різнобічна підготовка. В юному віці не надається великого значення спортивним результатам. Робота ведеться на перспективу. Її мета - підготувати висококласного самотнього хокеїста. Виходячи з особливостей змагальної діяльності у сучасному хокеї вже у юному віці формується психічна стійкість до жорсткого протистояння.

У підготовці хокеїстів також широко використовуються позатренувальні засоби відновлення і підвищення працездатності (раціональне харчування та режим дня, фізіотерапевтичні процедури, фармакологічне забезпечення, психотренінг та ін.).

Основи методики підготовки хокеїстів у командах NHL

В основі системи підготовки хокеїстів NHL лежить дитячо-юнацький хокей. При хокейних клубах існують хокейні школи до яких набирають дітей з 6-8-річного віку. Навчання платне, але для більш обдарованих його ціна зменшується адекватному зростанню спортивної майстерності. Змагання проводяться для команд 10-12, 12-14, 14-15, 15-16, 16-17 і 18-19-річних хокеїстів.

Система підготовки хокеїстів в командах NHL зумовлена системою змагань. У регулярному чемпіонаті NHL кількість ігор доходить до трьох на тиждень (середа, субота, неділя). Тому майже неможливо в такому режимі змагань проводити тривалі та інтенсивні тренувальні заняття. У зв'язку з цим один з найбільших хокейних авторитетів NHL Скотті Боумен вважає, що не варто тренуватися занадто довго або використовувати надмірні за інтенсивністю навантаження. Слід пам'ятати про те, що гра може бути програна на тренуванні.

Зазвичай наприкінці регулярного чемпіонату NHL тренери звільняють деяких гравців, як правило ветеранів, від окремих тренувальних занять щоб вони якісніше відновилися до наступної гри. Це не стосується новачків, а новачками вважається всі, хто має стаж роботи в лізі менше трьох років.

В тренувальному процесі висококваліфікованих хокеїстів значної уваги надається фізичній підготовці. Її обсяг знаходиться в межах 30-35% від загального річного обсягу тренувальних навантажень (Ніконов Ю., 2009).

В клубах NHL розроблені системи тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості з урахування ігрових амплуа та індивідуальних морфо метричних показників. Кожному гравцеві тренери з фізпідготовки дають завдання на літо, оскільки командні тренування для гравців 3-го і більше років роботи в NHL не обов'язкові під час відпустки. Поки самі повинні дбати про належний рівень фізичної і функціональної підготовленості. По поверненні в розташування команди (не пізніше ніж за 3 тижні до початку регулярного чемпіонату наступного сезону) проводиться їх тестування і за високі показники – преміювання, а при незадовільному стані підготовленості і їх штрафують (Твіст П., 2006).

За три тижні до початку регулярного чемпіонату всі гравці клубів NHL і їхніх "Фарм-Клубів" збираються у тренувальні табори. Упродовж першого тижня проводиться комплексне обстеження стану здоров'я, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості кожного гравця. Під час тренувального збору в таборі проводяться щоденні, в середньому двохгодинні, командні тренування на льоду, котрі доповнюються

індивідуальним вдосконаленням технічної майстерності гравців. Окрім цього чотири рази на тиждень проводяться заняття з фізичної підготовки. В тренуваннях на льоду напрацьовуються і доводяться до автоматизму певні схеми техніко-тактичних дій, що дозволяє хокеїстам виконувати їх у змаганнях з високою швидкістю, а тренерам, при необхідності, варіювати склади п'ятірок. У фізичній підготовці акцент робиться на розвиткові швидкісно-силових якостей та швидкісної витривалості (Проценко, 2004).

Наприкінці збору команди проводять по декілька підготовчих, або, як їх називають в NHL, виставочних матчів. За підсумками тестування, тренувань в таборі і виставочних ігор комплектуються основні склади клубів NHL. В практиці роботи клубів NHL бувають випадки коли гравця основного складу у минулому сезоні після тренувального збору переводять до "Фарм-Клубу" для набуття спортивної форми. Коли спортивна форма не відповідала необхідним кондиціям (надмірна маса тіла, недостатня функціональна підготовленість і т.п.) з вини хокеїста, то на період його виступів за "Фарм-Клуб" зарплата буде знижена.

Отже, упродовж трьох тижнів підготовки до регулярного чемпіонату чергового сезону проводиться по 1 заняттю з фізичної підготовки і одного заняття з техніко-тактичної підготовки на день. З другого тижня проводяться показові (товариські) зустрічі між командами NHL з метою відпрацювання командних взаємодій, оскільки в міжсезонні команди змінюють свої склади на 30-40 % (драфт відмов+драфт).

У змагальному сезоні професіонали тренуються, як правило, один раз на день з помірним навантаженням 50-60%. Командні тренування нетривалі, але високоінтенсивні, з частою зміною гравців. Відпрацьовуються до автоматизму певні техніко-тактичні ігрові схеми, в т.ч. до зустрічі з конкретним суперником. При цьому не робиться чіткого розмежування між лініями оборони і нападу - атаку може успішно завершити кожний з п'ятірки гравців. Командні тренування доповнюються індивідуальними заняттями з фізичної підготовки і вдосконалення найбільш сильних сторін спортивної майстерності конкретного гравця.

Вузько спрямовані тренувальні навантаження з великим обсягом та високою інтенсивністю не застосовують, щоб запобігти виникнення функціонального виснаження (зрив адаптації) провідних функціональних систем (Мак – Комас А.Дис., 201).

Широко застосовують фізіотерапевтичні засоби відновлення та підвищення працездатності. Важливої уваги надається раціональному харчуванню з урахуванням ігрових амплуа, та індивідуальних морфо метричних особливостей.

Сильні команди здатні нав'язувати суперникові свою тактику і здійснювати на нього постійний тиск. Тому в колективних тренуваннях великої уваги надається формуванню стійкості до стресових ситуацій. Психічною підготовкою керують штатні спортивні психологи. Вони

забезпечують належний психоклімат в команді, широко застосовують аутогенні і психорегулюючі тренування, нав'язаний сон-відпочинок, довільне напруження та розслаблення м'язів.

Методологічною основою системи підготовки є раціональна комплектація команди, прогнозування та реалізація програми підготовки на основі систематичного комплексного контролю.

По закінченні сезону змагань хокеїсти ідуть у відпустку. В літній період переважає самостійна робота над розвитком фізичних якостей і досягненням, до початку тренувань у тренувальному таборі, необхідного рівня функціональної підготовленості.

В клубах NHL тренувальний процес складається з трьох взаємопов'язаних блоків: самостійна робота хокеїстів під час літніх канікул, командна підготовка в процесі тритижневого передсезонного збору і організація тренувального процесу в паузах між іграми регулярного чемпіонату і Кубку Стенлі. На відміну від європейських команд високого класу, котрі проводять по 2-3 тренування на день, хокеїсти NHL тренуються лише 1-2 рази на день. Дворазові тренування на день застосовуються лише на передсезонному зборі. Упродовж сезону змагань вони тренуються лише один раз на день. Тренування нетривалі, але за інтенсивністю близькі до умов змагань. Характерним для підготовки професійних хокеїстів є відпрацювання до автоматизму певної кількості техніко-тактичних схем. Істотне місце у підготовці професіоналів посідають позатренувальні засоби відновлення і підвищення працездатності.

В NHL, як і в NBA, практикується спеціалізація тренерів. Всією підготовкою керує головний тренер, що користується незаперечним авторитетом. Йому допомагають тренери-асистенти з різних компонентів підготовки (фізична підготовка, підготовка воротарів тощо).

Організаційно-методичні основи системи підготовки професійних футболістів у європейських країнах.

Традиційно високих результатів як на клубному рівні, так і на рівні національних збірних досягають футболісти Англії, Аргентини, Бразилії, Німеччини, Франції, Іспанії, Голландії та Італії. Успіхи англійського, італійського, іспанського та німецького футболу можна було б пояснити створенням у цих країнах ліг з надзвичайно високою конкуренцією між командами у внутрішніх чемпіонатах. Однак в Голландії та Франції чемпіонати не настільки напружені. Імовірно високий рівень футболу в цих країнах забезпечується не тільки винятковою спортивною конкуренцією в національних чемпіонатах, але й раціональною системою підготовки футболістів на всіх рівнях.

Кваліфіковані резерви в європейських країнах готуються переважно у футбольних клубах. В кожній країні і навіть в кожному клубі є своя специфіка. Однак в цілому для всіх характерні схожі організаційно-методичні підходи: залучення до занять футболом з дитячого віку (6-9 років); раціональне співвідношення фізичної і техніко-тактичної підготовки з урахуванням вікових особливостей; поступовість і різнобічність підготовки особливо в дитячому і підлітковому віці; широка змагальна практика починаючи з дитячого віку; ретельна селекція (Андреев, 1989; Симонов, 2005).

Найбільш організовано робота з підготовки резервів поставлена в Німеччині. Це збалансована система, що складається з трьох взаємопов'язаних форм організації тренувального процесу: спортивні групи, що працюють за програмою Футбольного союзу Німеччини; футбольні школи професійних клубів; групи підготовки професійних клубів (Симонов, 2005).

До груп підготовки юних футболістів, що працюють за програмою футбольного союзу Німеччини, зараховують дітей з 10 до 12-річного віку. До їхніх послуг відібрано 387 футбольних полів у всіх 16 землях Німеччини. За своєю якістю вони не поступаються полям, на яких тренуються кваліфіковані футболісти. До кожної групи зараховують не більше 15 дітей за територіальним принципом згідно рекомендацій дитячих тренерів відповідних регіонів.

З кожною групою працюють три тренери, котрі мають ліцензії футбольного союзу. Заняття тривалістю 90 хв проводяться раз на тиждень за перспективною програмою футбольного союзу. Кожного тижня один з тренерів групи складає план тренувального заняття, що погоджується з основними положеннями перспективної програми.

Щомісяця тренери груп звітують про свою роботу. Вони подають до футбольного союзу інформацію щодо якості оволодіння майстерністю кожним юним футболістом. Динаміку підготовленості кожного юного футболіста визначають за результатами тестування, що проводиться двічі на рік.

Тренування юних футболістів за програмою футбольного союзу Німеччини тривають до 16-річного віку включно. Найбільш обдарованих зараховують до груп підготовки команд бундеслиг.

У кожному футбольному клубі (а де їх немає, у спортивних товариствах регіонів, земель і районів) функціонують команди в шести вікових групах (табл. 9.1).

Футбольні клуби бундеслиги мають, як правило, і в групі "А" по дві команди. Перша - грає в регіональних, а друга - тільки в районних змаганнях. Окрім цього в структурі клубів є аматорські команди, що беруть участь в турнірі команд третьої ліги. Гравці команд групи "А" розглядаються як потенційні кандидати в дорослі аматорські і професійні команди, а гравці аматорських команд клубів є безпосереднім резервом професійних команд.

Організаційна структура дитячо-юнацького футболу в Німеччині

Вікові групи	Вік, роки	Кількість команд	Команди
“А”	17-18	1	Перша
“В”	15-16	2	Перша і друга
”С”	13-14	2	Перша і друга
“D”	11-12	3	Перша, друга і третя
“Е”	9-10	3	Перша, друга і третя
“F”	6- 8	3	Перша, друга і третя

Мета занять з 6-8-річними хлопчиками полягає у формуванні у них зацікавленості до систематичних занять спортом. Тренування проводяться два рази на тиждень по 60-90 хвилин. Основний зміст складають рухливі ігри і міні-футбол.

З юними футболістами вікових груп "Е" (9-10 років) і "D" (11-12 років) проводяться три заняття на тиждень по 90 хвилин. Футболісти цього віку грають на полях зменшених розмірів (поле - 70x50 м, штрафна площа - 29x12 м, воротарський майданчик - 13x4 м, ворота - 5x2 м, пенальті - з 8-ми метрів), меншим за величиною і легшим м'ячем (окружність м'яча 62-65 см, маса - 300-350 г.). Тривалість гри - два тайми по 25 хвилин. Це переслідує двояку мету: запобігти перевтомі юних футболістів; забезпечити розвиток і вдосконалення спортивної майстерності у відповідності до фізичних і функціональних можливостей дітей.

Домінуючий напрямок у тренувальному процесі - різнобічна фізична підготовка і навчання основам техніки гри у футбол, оскільки діти цього віку найбільш сприйнятливі до оволодіння новими рухами.

13-14-річні підлітки тренуються 3-4 рази на тиждень. Оскільки в підлітковому віці погіршуються координаційні можливості, акцент робиться на різнобічній фізичній підготовці і вдосконаленні тактичної майстерності.

Команди 10-14-річних футболістів обов'язково беруть участь у районних змаганнях. Недостатній обсяг навчально-тренувальної роботи в клубі компенсується домашніми завданнями з техніки гри у футбол. Фізична ж підготовка дітей і підлітків на достатньо високому рівні здійснюється в загальноосвітніх школах - на уроках фізичного виховання і в спортивних гуртках в позаурочний час.

В цілому тренувальний процес з дітьми і підлітками здійснюється під девізом: "Терпіння є добродіяльність, що передусім притаманна тренерам юних!"

П'ятнадцятирічні футболісти першої команди тренуються вже п'ять разів на тиждень по 120 хвилин, беруть участь в регіональних чемпіонатах і

кваліфікаційному турнірі, що проводиться футбольним союзом Німеччини. Цей турнір є першим етапом відбору перспективних футболістів до юнацької збірної для участі в міжнародних змаганнях. Футболісти другої збірної команди цього віку тренуються чотири рази на тиждень і беруть участь тільки в районних змаганнях. Спортивна підготовка і система змагань 16-річних футболістів аналогічна підготовці першої команди 15-річних футболістів.

Наступна структурна ланка - це молодіжні команди (17-18 років). Футболісти першої команди тренуються 5-6 разів на тиждень по 120-140 хвилин і беруть участь в регіональних змаганнях. Режим тренувань другої молодіжної команди практично такий же як і першої, але вона бере участь в районних змаганнях.

Починаючи з 15-річного віку, окрім різнобічної фізичної підготовки і навчання техніці гри у футбол, все більше уваги надається розвитку спеціальних фізичних якостей, поглибленому вивченню тактики гри і специфіки ігрових функцій.

Юнацькі чемпіонати різноманітних рангів проводяться як і в бундеслізі за системою "осінь-весна". Після першого кола (осінь) проводиться кубковий турнір за участі команд практично всіх футбольних клубів і спортивних товариств регіонів, земель і районів. В цей період юні футболісти за звичай переходять до наступних вікових груп, тобто в кубкових матчах і другому колі чемпіонатів їм потрібно виступати вже в інших командах, що також є відмінною школою.

Екіпіровку для тренувальних занять юні футболісти зобов'язані мати власну. Форма для участі у змаганнях видається їм безкоштовно. З 16-річного віку клуби починають матеріально стимулювати гравців. Їм видаються невеликі грошові суми на кишенькові витрати. Клуби піклуються також і про працевлаштування своїх вихованців після закінчення ними школи.

В практиці підготовки юних футболістів кожної вікової групи в клубах застосовується тестування і оцінка рівня їхньої підготовленості. Однак єдиної системи тестування не передбачено. Немає в клубах і єдиної програми підготовки юних футболістів. Футбольний союз розробляє лише загальні методичні напрямки для кожної вікової групи. Це цілком виправдано, оскільки в Німеччині достатньо видається методичної літератури для тренерів, що працюють з юними футболістами. Футбольний союз видає щотижневий журнал "Футбольне тренування". Важливу освітянську і пропагандистську роль відіграє популярна телепередача "Футбольна школа", що знайомить молодь з основами техніки і тактики гри, станом справ у бундеслізі, європейському та світовому футболі, а також роз'яснює основні положення правил гри у футбол.

Частіше за все з кожною командою працює один тренер. Виняток складають перші команди 14-річних підлітків, 16-річних юнаків і перша молодіжна команда з якими працюють по два тренери. З дітьми і підлітками працюють здебільшого тренери-сумісники. Це, як правило, колишні

кваліфіковані футболісти, що працюють в інших, частіше не спортивних, організаціях. Однак всі вони мають відповідну підготовленість і кваліфікацію. Підготовка тренерів здійснюється під егідою футбольного союзу Німеччини і передбачає три категорії: ліцензія "В", що надає право працювати з дітьми, юнацькими і молодіжними командами; ліцензія "А", що надає право працювати з аматорськими командами; вищий рівень кваліфікації - "викладач футболу", що надає право працювати у професійних клубах.

Для отримання тренерської ліцензії "В" необхідно пройти навчання на 2-тижневих курсах, що організуються Земельними футбольними союзами, і успішно здати іспити. До програми курсів входять теоретичні основи методики підготовки гравців, суддівства змагань, питання педагогіки і психології.

Для отримання ліцензії "А" необхідно пройти 4-тижневі курси, що організуються футбольним союзом Німеччини. Сюди приймаються тільки особи, що мають ліцензію "В" і добре зарекомендували себе на тренерській роботі. Число слухачів на цих курсах не перевищує 30-35 чоловік. Футбольний союз ретельно відбирає абітурієнтів. Для футболістів, стаж виступів, яких у професійних клубах становить не менше семи років, є деякі пільги. На спеціальних курсах вони можуть послідовно отримати ліцензії "В" і "А".

Для отримання вищого рівня кваліфікації футбольного тренера - диплому "викладача футболу" необхідно пройти 6-місячні курси на базі Кьольнського інституту фізкультури. Футбольний союз Німеччини після ретельного відбору зараховує на ці курси 30-35 тренерів, котрі мають ліцензію "А" і добре зарекомендували себе на тренерській роботі.

Подібна структура підготовки резервів функціонує і в Італії. В кожному клубі, що виступає в серії "А" (вища ліга), є футбольні команди в усіх вікових групах з 10 до 19-річного віку: 10-12-ти, 12-14-ти, 14-15-ти, 15-16-ти, 16-17-ти років і молодіжні команди 16-19-річних футболістів. Це дублюючі склади елітних клубів італійського футболу. Окремі гравці з цих команд при необхідності беруть участь в матчах професіоналів. Молодіжні команди мають свої національні змагання: чемпіонат, Кубок, різноманітні турніри. За рік вони проводять біля 60-70 матчів. До 19-ти років контракти з футболістами не укладають, але забезпечують харчуванням, спортивною екіпіровкою і платять невеликі суми на кишенькові витрати. Команди молодших вікових груп виступають в місцевих змаганнях. Юнацькі команди виступають в національних змаганнях. Багаті клуби ведуть селекційну роботу по всій території країни і обдарованих дітей (починаючи з 10-12-річного віку) запрошують до своїх команд. Запрошених з інших місць юних футболістів клуби поселяють у власні пансіонати. Тут вони знаходяться на повному утриманні клубів. Клуби наймають репетиторів для допомоги у навчанні, оплачують харчування та інші послуги.

З командами юних футболістів працюють один або два тренери. Окрім них з командами працюють тренери з фізичної підготовки. Очолює і

координує роботу тренерів юнацьких команд головний тренер з підготовки резервів.

Підготовка тренерів здійснюється під егідою національної федерації футболу. В Італії, як і в Німеччині, готують тренерів трьох категорій: першої, другої і аматорської.

Тренерів для аматорських команд готують здебільшого з кращих гравців команд аматорів на регіональних місячних курсах. По закінченні курсів кожний слухач проводить залікове тренувальне заняття.

Тренерів другої категорії готують на місячних Центральних курсах тільки під час щорічної перерви у чемпіонаті країни. Національна федерація футболу відбирає 20-30 слухачів. Вони вивчають основи теорії і методики футболу, фізіології, психології, медицини, знайомляться зі статутом національної федерації футболу тощо. По закінченні курсів випускники отримують право працювати другими тренерами професійних команд, а інколи і першими - напівпрофесійних команд. Тих, хто за час навчання на курсах другої категорії продемонструє спроможність до творчості, керівництво може рекомендувати на курси першої категорії.

Тренерів першої категорії готують на 9-місячних курсах у спеціальному футбольному центрі в Коверчіані. В центрі є все необхідне для проведення навчального процесу: аудиторії, сучасна апаратура, якісні поля тощо. Зараховують на курси за рекомендаціями клубів або приватних осіб після анкетного опитування абітурієнтів і проведення співбесіди. Заняття проводяться п'ять днів на тиждень по 7-9 годин. Навчання платне. Навчальний план розрахований на 789 годин: техніка футболу - 129; психологія - 18; положення про змагання - 11; статут Федеральної Хартії - 4; положення про дисципліну (національне і міжнародне) - 6; організація громадських клубів - 14; юриспруденція і профспілкова справа - 4; англійська мова - 50; загальна культура - 20; техніка воротаря - 10; конференції, дискусії, семінари, "круглий стіл" - 208; перегляд відеозаписів навчальних фільмів - 32. До програми курсів входить обов'язкове стажування у провідних футбольних клубах світу (бразильських, аргентинських, німецьких та ін.), після якого кожний слухач зобов'язаний подати звіт з детальним аналізом тренувальної і організаційної роботи в клубі.

Після трьох місяців загальнотеоретичної підготовки слухачі здають іспит з усього пройденого курсу. Ті, що здали іспит - продовжують навчання, а тих, хто не здав - відраховують. Протягом наступних 2,5 місяців здійснюється більш глибоке і спеціалізоване вивчення навчальних дисциплін.

Останні два тижні присвячені здачі іспитів і захисту дипломної роботи. По закінченні курсів експертна комісія розподіляє слухачів з урахуванням хисту на дві групи: для роботи з професійними гравцями і для роботи з юнаками. Випускники курсів, як правило, одержують роботу у провідних професійних клубах країни.

З початку 80-х років в Італії функціонують спеціальні 9-місячні курси з підготовки менеджерів футбольних команд. Ці курси викликали великий інтерес не тільки в Італії, але і в багатьох іноземних країнах, оскільки були

першими в історії світового футболу. Вони розраховані на тих, хто здатний розпочати роботу в спортивному клубі відразу ж після закінчення навчання. Тому перевага при зарахуванні надається абітурієнтам, яких рекомендують футбольні клуби.

Ще більш масштабно поставлена робота з підготовки резервів у елітних футбольних клубах ("Аякс", "Ейндховен", "Фейєноорд") Голландії. У кожному клубі є по 4-7 аматорських команд без обмеження віку і по 11-25 дитячо-юнацьких команд, що поділені на чотири вікові групи: 9-13-ти, 13-15-ти, 15-16-ти і 16-18-ти років. Перші команди в кожній віковій групі тренуються по 5-6 разів на тиждень, а інші - по 2-4 рази. Окрім цього клуби мають молодіжні команди (вік футболістів до 21 року), що виступають у першій лізі.

За традицією, з молодіжними командами працюють другі тренери елітних команд, а координують всю роботу з підготовки резервів старші тренери цих команд, що забезпечує єдність методики підготовки футболістів, починаючи з дитячого віку і до виходу на професійний рівень. Це полегшує адаптацію молодих гравців до режиму тренувань і особливостей тактичних схем змагальної діяльності елітних команд.

Характерною рисою підготовки резервів у голландських клубах у дитячому і підлітковому віці є менш напружений календар змагань у порівнянні з їх однолітками з інших країн. Якщо юні футболісти Англії і Німеччини беруть участь в 60-70 іграх за сезон, то обсяг змагальної практики у юних голландських футболістів у два рази менший. Футбольні клуби Голландії не надають великого значення результатам дитячих і юнацьких турнірів. Вони ведуть поступову планомірну тренувальну роботу на основі різнобічної підготовки. У процесі підготовки юні футболісти оволодівають техніко-тактичною майстерністю в різних ігрових амплуа. Досить часто практикуються тренувальні зустрічі команд молодшої вікової групи зі старшою.

Клуб "Аякс" має інтернат, у якому юні футболісти знаходяться на повному забезпеченні, навчаються футбольній грамоті і одержують середню освіту. Враховуючи те, що тільки біля 10% випускників стають у подальшому професійними футболістами, адміністрація інтернату старається забезпечити високий рівень загальноосвітньої підготовленості випускників. Вона запрошує для викладання загальноосвітніх дисциплін кращих педагогів країни. Завдяки цьому випускники футбольного інтернату не мають проблем у працевлаштуванні або продовженні навчання у вищих навчальних закладах.

Характерною особливістю підготовки футболістів провідних клубів Європи, як власне і представників інших командних ігрових видів професійного спорту, є тривалий (8-9 місяців) змагальний період і короткий (1,5-2,0 місяці) підготовчий період. У зв'язку з цим постає проблема збереження нервової енергії і фізичних кондицій. Тренування футболістів елітних команд, як правило, нетривалі, але за змістом та інтенсивністю

близькі до умов змагальної діяльності (Навоша, 2005). Щоб запобігти перевтомі упродовж дня проводяться, переважно, одноразові тренування. Розглянемо типову побудову підготовчого періоду на прикладі мюнхенської "Баварії". Підготовчий період - 46 днів. За цей час проведено 27 тренувальних занять тривалістю 60-75 хв., три відновлювальні тренування тривалістю 30-45 хв. і 13 тренувальних матчів, в т.ч. 2-денний турнір в залі (три матчі). Шість днів було використано на переїзди і відпочинок. За весь підготовчий період тільки один раз було два тренувальних заняття упродовж дня, один раз ранкове тренування і тренувальна гра ввечері і один раз - два матчі протягом дня на турнірі в залі.

Загальнофізична підготовка здійснювалася шляхом застосування тривалого бігу (30 хв - з метою розвитку витривалості), спринтерських прискорень і силових вправ, а також спільно з техніко-тактичною підготовкою - шляхом різноманітних ігрових вправ, що виконувалися з високою інтенсивністю. Вісім з 30 тренувань проводилися без м'яча і ще чотири тренування склалися на половину з вправ фізичної і техніко-тактичної підготовки. Спеціальна підготовка і визначення основного складу здійснювались у процесі двосторонніх ігор і тренувальних матчів. Після всіх тренувальних матчів проводилися відновлювальні заходи (відновлювальні тренування або фізіотерапевтичні процедури). Повноцінним складником підготовки була систематична діагностика підготовленості.

У змагальному періоді режим тренувань зумовлюється календарем змагань. Типовий 7-денний змагальний мікроцикл включає: 1-й день - відновлювальне тренування і комплекс відновлювальних процедур; 2-й день - фізична підготовка і вдосконалення техніко-тактичних елементів гри; 3-й день - відпрацювання техніко-тактичних дій з урахуванням майбутнього суперника; 4-й день - відновлювальне тренування; 5-й день - відпрацювання техніко-тактичних дій з урахуванням майбутнього суперника; 6-й день - передматчова розминка, настанова на гру. Важливого значення у підготовці висококваліфікованих футболістів надається психічній підготовці. Чемпіон світу 1998 р. у складі команди Франції Ф.Лебеф вважає, що хороший тренер повинен бути витонченим психологом. Він повинен забезпечити футболістові душевний комфорт, щоб той зміг проявити весь свій талант.

Отже можна констатувати, що в елітних клубах професійного європейського футболу налагоджена розгалужена система підготовки резервів. В дитячому віці тренування спрямовані на формування зацікавленості до занять футболом і оволодіння основами техніки і тактики гри. У підлітковому віці, окрім навчання техніці і тактиці гри, великої уваги надається різнобічній фізичній підготовці. В юнацькому віці акцент переноситься на розвиток спеціальних якостей і здібностей, більш поглиблене вивчення тактики гри і специфіки ігрових функцій. Юні футболісти оволодівають навичками гри в різних ігрових амплуа. В дитячому і підлітковому віці юні футболісти обов'язково беруть участь в районних, а в юнацькому віці - в національних змаганнях. Проте результатам участі в змаганнях не надається великого значення. Це дозволяє не форсовано, а

планомірно, з розрахунком на перспективу будувати навчально-тренувальний процес. Молодіжні команди клубів беруть участь у чемпіонатах команд нижчих ліг. Режим їхніх тренувань і участі у змаганнях наближається до аналогічного режиму підготовки професійних команд. Вони фактично є командами, що дублюють основні команди.

Характерною особливістю підготовки елітних футбольних команд є відносно невеликий обсяг тренувальної роботи, що виконується з високою інтенсивністю, а також раціональне поєднання тренувальних і змагальних навантажень з відновлювальними тренуваннями і спеціальними відновлювальними заходами. Це дозволяє зберігати ігрову "свіжість" і націленість на перемогу протягом тривалого сезону змагань.

У кожному виді спорту, у кожній провідній спортивній країні і навіть у кожному спортивному клубі є певні особливості системи підготовки кваліфікованих спортсменів. Поряд з цим є ряд фундаментальних засад, які обумовлюють ефективне функціонування систем підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Як в американському, так і в європейському професійному спорті налагоджена розгалужена система підготовки спортивних резервів. В дитячому віці тренування спрямовані на формування зацікавленості до систематичних занять певним видом спорту і навчання основам техніки і тактики обраного виду спорту. У підлітковому віці, окрім навчання техніці і тактиці гри, великої уваги надається різнобічній фізичній підготовці. В юнацькому віці акцент переноситься на розвиток спеціальних якостей і здібностей. Особливої ваги надається формуванню психічної стійкості до стресових ситуацій. Значне місце в підготовці юних спортсменів відводиться набуттю змагальної практики. Проте результатам участі у змаганнях не надається великого значення. Це дозволяє не форсовано, а планомірно, з розрахунком на перспективу будувати навчально-тренувальний процес.

У тренуванні кваліфікованих спортсменів культивується вузька спеціалізація - кожний спортсмен повинен чимось виділятися, як кажуть на Заході мати у своєму арсеналі хоча б один елемент "ультра - сі": найкраще виконувати підбори м'яча на щитах, досконало виконувати стандартні положення, ефективно грати в більшості, або в меншості, мати сильну подачу в тенісі тощо. Проте найбільш видатні гравці це універсали: М.Джордан в баскетболі, У.Гретцкі в хокеї, Р. Федерер в тенісі, Роналдіньо у футболі.

Характерною особливістю підготовки елітних професійних команд є відносно невеликий обсяг спеціалізованої тренувальної роботи, що виконується з близькою до змагальної інтенсивністю, а також раціональне поєднання тренувальних і змагальних навантажень з відновлювальними тренуваннями і спеціальними відновлювальними

заходами. Це дозволяє зберігати ігрову "свіжість" і націленість на перемогу протягом тривалого сезону змагань. Серйозного значення у професійному спорті надають раціональному харчуванню. Лікар-дієтолог розробляє дієти з урахуванням специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей конкретних гравців.

Підготовкою спортсменів на всіх рівнях керують кваліфіковані тренери. Це, як правило, відомі у минулому спортсмени, які пройшли ступеневу фахову підготовку на спеціальних курсах чи у навчальних закладах. У професійних клубах практикується спеціалізація тренерів. Всією підготовкою керує головний тренер, який користується незаперечним авторитетом. Йому допомагають тренери-асистенти з різних компонентів підготовки (фізична підготовка, розіграші стандартних положень, підготовка воротарів тощо).

В ігрових видах спорту у провідних "спортивних державах" і клубах функціонують системи підготовки спортсменів за типом піраміди: дитячо-юнацький спорт - початкова і найбільш масова ланка; юніорський (молодіжний) спорт - середня ланка; аматорські і напівпрофесійні команди - вища ланка. Увінчують піраміди гравці елітних професійних ліг. З дитячого віку системи підготовки орієнтовані на досягнення кінцевого результату - успішні виступи в елітних професійних лігах.

В системах підготовки спортсменів-професіоналів провідне місце відіграє змагальна діяльність. Командні тренування в ігрових видах спорту нетривалі, але проводяться з високою інтенсивністю. В них здебільшого відпрацьовуються до автоматизму певні техніко-тактичні схеми. Особливо це характерно для NBA і NHL. В індивідуальних тренуваннях акцент робиться на вдосконаленні найбільш сильних сторін майстерності конкретного гравця. Винятково важливого значення у професійному спорті надається формуванню психічної стійкості до стресових ситуацій і вихованню здатності до максимальної самовіддачі в тренуваннях і особливо у змаганнях.

Команди елітних ліг мають у своїх штатах професійних психологів. Багато провідних спортсменів-професіоналів користуються послугами персональних психологів.

Важливим елементом підготовки професіоналів є широке застосування ефективних позатренувальних засобів і серйозне ставлення до спортивного режиму: раціональний добовий режим; особиста гігієна; спеціалізоване харчування; оптимальні умови побуту, проведення тренувань та участі у змаганнях; профілактика і лікування травм; позатренувальні засоби підвищення працездатності і прискорення відновлення (масаж, гідропроцедури, лазня і теплові камери, фізіотерапевтичні засоби, адаптогени, психологічні засоби та ін.). Особливої уваги надається спеціалізованому харчуванню. Воно складається з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, етапів підготовки, змісту і величини тренувальних та змагальних

навантажень.

У професійному спорті, як правило, не практикується розробка багаторічних перспективних планів підготовки. Організаційне і методичне спрямування плану підготовки у значній мірі визначає контракт спортсмена-професіонала.

Найважливішими чинниками підготовки професіоналів є висока самодисципліна, персональна відповідальність за рівень фізичної, функціональної і технічної підготовленості.

Рекомендована література

Основна:

1. Линець М. М. Економічні основи розвитку професійного спорту : лекція з дисципліни "Професійний спорт" для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт / Линець М. М. - Львів, 2018. - 28 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14277>.

2. Линець М. М. Організаційно-правові засади професійного спорту : лекція з дисципліни "Професійний спорт" для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт / Линець М. М. - Львів, 2018. - 43 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14276>.

3. Линець М. М. Особливості підготовки професійних спортсменів в індивідуальних та індивідуально-командних видах спорту : лекція з дисципліни "Професійний спорт" для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт / Линець М. М. - Львів, 2018. - 35 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14286>.

4. Линець М. М. Системи відбору новачків у професійному спорті : лекція з дисципліни "Професійний спорт" для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт / Линець М. М. - Львів, 2018. - 23 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14285>.

5. Линець М. М. Система змагань у професійних видах спорту : лекція з дисципліни "Професійний спорт" для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт / Линець М. М. - Львів, 2018. - 36 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14279>.

Допоміжна:

1. Борисова О. В. Особливості міжнародної системи жіночого професіонального тенісу / Ольга Борисова // Теорія і методика фіз. виховання. – 2001. - №1. – С. 67-70.

2. Борисова О. В. Науково-теоретичні та методичні основи формування і розвитку професійного тенісу / Ольга Борисова // Теорія і методика фіз. виховання. – 2010. - №3. С. – 17 – 21.

3. Борисова О. В. Сучасний теніс : стан та особливості організації підготовки професійних спортсменів у провідних країнах світу / Ольга Борисова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. - №3. – С. 35-37.

4. Бріскін Ю. А. Соціально-економічні аспекти гонок „Формула-1” / Бріскін Ю. А., Линець М. М. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2003. – С. 24–28.

5. Бріскін Ю. Характеристика комерційних змагань у фехтуванні / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Неоніла Нерода, Олександр Ваулін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 356–361.

6. Білик О., & Хіменес Х. (2020). Особливості проведення змагань в кільцевих автоперегонах (на прикладі «Формула-1» та «NASCAR»). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 7-12. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.7–12.

7. Приступа, Є., Бріскін, Ю., Хіменес, Х., Пітин, М. (2021). Сучасна система змагань національної футбольної ліги в умовах сталого розвитку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 14-18. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.14–18.

8. Сухов В. І. Стан проблеми відбору баскетболістів до команд провідних професійних ліг / Сухов В. І., Линець М. М. // Матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної Інтернет-конференції (20-21 грудня 2016 р.) «Баскетбол: історія, сучасність і перспективи» (з нагоди святкування 125-річчя існування баскетболу в світі. – Дніпро, ДДІФКіС, 2016. – С.176-178.

9. Сухов В. Особливості організації відбору баскетболістів до студентських команд США [Електронний ресурс] / Владислав Сухов, Михайло Линець // Спортивна наука України. – 2017. – № 5(81). – С. 41–45.
– Режим доступу:

<http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/647/625>

10. Хіменес, Х., & Білик О. (2018). Ефективність систем змагань у професійних авто перегонах США (на прикладі «NASCAR» та «IndyCar»). *Український журнал медицини, біології та спорту*, 7(16), 303-308. DOI: 10.26693/jmbs03.07.303

11. Хіменес, Х., Пітин, М., Дулібський, А., & Гнатчук, Я. (2019). Регламентация змагань з футболу серед команд «Прем'єр-ліги» України з футболу упродовж 2012-2018 рр. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 78-85. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-078.

12. Хіменес, Х., Тітова, Г., & Бобошко, В. (2019). Економічні особливості співпраці провідних світових організацій професійного спорту та засобів масової інформації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 7 (26). 291-294. Retrieved from URL <https://vspu.net/fks/index.php/fks/issue/view/138/fks-7-26-2019>

13. Хіменес, Х., Пітин, М., & Унгуріан, Б. (2019). Показники економічної діяльності провідних північно-американських організацій професійного спорту у сезоні 2017/18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 4, 95-102. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-4-095.

14. Хіменес, Х. Р., Дмитренко, А. В., & Пітин, М. П. (2020). Особливості сучасних систем змагань у баскетболі (на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA). *Спортивні ігри*, 1(15), 85-94. doi: 10.15391/si.2020-1.08.

15. Хіменес, Х. Р., Пітин, М. П., & Тищенко, В. О. (2020). Основні економічні ресурси NBA в сучасних умовах розвитку. *Вісник Запорізького національного університету*, 1, 167-175. DOI doi: [10.26661/2663-5925-2020-1-22](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-22).

16. Хіменес, Х. Р., Бріскін, Ю. А., Пітин, М. П., Глухов, І. Г., & Дробот, К. В. (2020). Монополія та конкуренція в американському футболі в історії та сучасності. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 5(27), 5, 364-371. DOI: 10.26693/jmbs05.05.364

17. Хіменес, Х., Гнатчук, Я., & Ungurean, V. (2021). Досвід діяльності північноамериканських професійних ліг на міжнародній спортивній арені. *Спортивні ігри*, 2(20), 112-120. doi: 10.15391/si.2021-2.11.

18. Хіменес, Х. Р., Пітин, М. П., Харченко-Баранецька, Л. Л., Гнатчук, Я. І., & Степанюк С. І. (2020). Економічний потенціал керівних організацій баскетболу в Європі. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт*, 2, 19-29. DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-26>.

19. Хіменес, Х. Р. (2021). Досягнення сучасних професійних ліг ігрових видів спорту у віртуальному середовищі. *Матеріали XIV Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»* (19-20 травня 2021 р., Київ). Режим доступу http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/24144/1/Shandrygos_5.PDF

20. Хіменес, Х. Р., Харченко-Баранецька, Л. Л., & Еделєв, О. С. (2021). Організаційна ефективність сучасних систем змагань в ігрових видах професійного спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 8(139), 117-123. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).21.

21. Хіменес, Х. Р. (2021). Досвід застосування віртуальних технологій у діяльності NBA. *Спортивні ігри*, 4(22), 64-71. doi: 10.15391/si.2021-4.06.

22. Хіменес Х. Р. (2022). Сучасне бачення змісту систем змагань у ігрових видах професійного спорту. *Stan, Perspektywy i Rozwoj Ratownictwa, KulturY Fizycznej I Sportu w XXI Wieku*. WSG University. Bydgoszcz. 233-241.

23. Хіменес Х. Р. (2022). Професіоналізація турніру The British Open у контексті його історії. *Фізичне виховання та спорт*, 2, 110-118. DOI: [10.26661/2663-5925-2022-2-15](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-15)

24. Hohm Jindrich Srovnani system pripravy v nekterych tenisove vyspelych stavech / Hohm Jindrich // Trener. – 1988. – №8. – S.382 – 385/

25. Khimenes Kh., Pityn M., Lynec M., Antonov S., Kharchenko-Baranetska L. (2021). Structure, Contents and Efficiency of the Modern Competition System in American Football. *Proceedings of ICU 2021 of the 7th International Conference of the Universitaria Consortium In Physical Education, Sports and Physiotherapy* (12-13 November 2021, Iasi, Romania), 271-277.

26. Korcek F. Ako pracuju profesionali Inter Milano / F. Korcek // Trener. – 1990. – №5. S.260 – 262.

27. Pohlad na profesionalny sport v USA // Trener. – 1990. – №11. – S. 627 – 630.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Відкритий чемпіонат Австралії з тенісу [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://ausopen.com/>
2. Відкритий чемпіонат США з тенісу [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.usopen.org/>
3. Відкритий чемпіонат Франції з тенісу [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://www.rolandgarros.com/>
4. Вімблдонський турнір [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.wimbledon.com>
5. Головна Ліга бейсболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.mlb.com/>
6. Головна ліга соккеру <https://www.mlssoccer.com/>
7. Жіноча Асоціація тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.wtatennis.com/>
8. Міжнародна боксерська федерація [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ibf-usba-boxing.com/>
9. Міжнародний союз біатлоністів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.biathlonworld.com/>
10. Міжнародна Федерація футболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.fifa.com/>
11. Національна баскетбольна асоціація [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nba.com/>
12. Національна хокейна ліга [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nhl.com/>
13. Національна футбольна ліга [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nfl.com/>
14. Світова легка атлетика [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://worldathletics.org/>
15. Світовий тур Асоціації тенісистів-професіоналів [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://www.atptour.com/>

