ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

Задорожна О. Р.

Антонов С. В.

ЛЕКЦІЯ

на тему: **«ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛАХ»**

з дисципліни
«ПІДГОТОВКА НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ДО ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР»

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ЛЬВІВ – 2023

Тема 3. Основи побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах

1. Особливості структури і змісту підготовки спортсменів в олімпійських циклах.
2. Принципи підготовки спортсменів в олімпійських циклах.
3. Особливості планування змагальної практики спортсменів упродовж чотирирічних олімпійських циклів.
4. Методичні підходи до побудови моделей чотирирічних олімпійських циклів у різних видах спорту.

1. Особливості структури і змісту підготовки спортсменів в олімпійських циклах

Виділення в структурі підготовки спортсменів високого класу чотирирічних циклів викликано потребою в організації цілеспрямованої підготовки до Олімпійських ігор. В цьому випадку завдання і зміст кожного з річних етапів підготовки пов'язані з рішенням проміжних завдань, що визначають мету підготовки спортсменів до головних змагань чотириріччя.

Побудова чотирилітніх олімпійських циклів не може бути однотипною для всіх спортсменів, що спеціалізуються в конкретному виді спорту, його дисципліні або навіть в окремому виді змагань. Залежно від кваліфікації, віку спортсмена, стажу занять спортом, етапу багаторічної підготовки, на якому перебуває спортсмен, особливостей виду спорту, стану здоров'я спортсмена і низки інших причин, реалізують різні схеми побудови чотирирічних циклів.

Найпростішим випадком, характерним для всіх видів спорту, є той, при якому молодий спортсмен перебуває на етапі підготовки до вищих досягнень або на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і до Олімпійських ігор готується вперше.

Головною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що кожен наступний рік підготовки відрізняється від попереднього не лише вищим сумарним навантаженням, але і підвищенням її специфічності – збільшенням частки спеціальної підготовки в межах загального обсягу роботи, розширенням змагальної практики, зміною характеру засобів і методів підготовки.

Інша річ, коли чотирирічний олімпійський цикл припадає на завершальний період кар'єри спортсмена – етапи збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження результатів. Прикладом цього є підготовка американського плавця П. Моралеса, який за рахунок різкого скорочення навантаження в проміжні роки олімпійського циклу зміг зберегти функціональні резерви, повністю реалізувати їх в передолімпійському році і перемогти на Іграх XXV Олімпіади 1992 р. у 27-річному віці.

У спортивній і художній гімнастиці, фігурному катанні протягом чотириріччя можуть повністю змінювати програми, в єдиноборствах – вносити кардинальні зміни в техніку і тактику. При цьому результати участі в найбільших змаганнях сезону не мають принципового значення. Третій і четвертий роки підготовки вимагають зміни стратегічних завдань у сторону

забезпечення повноцінної спеціалізованої підготовки до головних змагань року.

Більшість спортсменів, які досягли видатних результатів після першого чотирирічного олімпійського циклу, протягом першого року чергового чотириріччя значно знижують обсяг тренувальної роботи, звертаючи увагу на якісні характеристики тренувального процесу. Наприклад, Яна Клочкова після вдалого виступу на Іграх 2000 р. протягом першого року чергового олімпійського циклу (2001-2004 рр.) на 15 % знизила сумарний обсяг роботи (у годинах): на 20 % – річний обсяг плавання, на 15 % – обсяг роботи на суші. Основну увагу було сконцентровано на вдосконаленні слабших елементів техніки плавання, стартів і поворотів, підвищенні швидкості подолання так званих перехідних ділянок – від старту і повороту до дистанційного плавання і від дистанційного плавання до повороту. Аналогічно було побудовано підготовка протягом другого року циклу.

Ця стратегія побудови підготовки протягом другого олімпійського циклу дала Я. Клочковій змогу успішно продовжити спортивну кар'єру, вдало виступити на чемпіонатах світу 2001 і 2003 рр. і створити необхідні передумови для підготовки до Ігор 2004 р. протягом завершального року чотириріччя.

На завершальному етапі спортивної кар'єри перший рік після Олімпійських ігор присвячують фізичному і психічному відновленню, лікуванню травм. Тренувальний процес при дуже незначному об'ємі роботи має рекреаційно-оздоровчий характер. Протягом другого року відносно невеликий сумарний обсяг роботи (не більше 50 % від максимальних величин, досягнутих у попередні роки) спрямований на часткове відновлення втраченого рівня фізичної підготовленості, вдосконалення технічної майстерності, пошук резервів для подальшого вдосконалення, розробку перспективних моделей змагальної діяльності. Змагальну практику обмежують контрольними стартами.

Для третього року притаманні великі сумарним обсягом тренувальної роботи з переважною увагою до вдосконалення базових компонентів фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Періодизація підготовки має нечіткий характер. Планують інтенсивну участь у змаганнях, проте повноцінну спеціальну підготовку до них майже не проводять.

Четвертий рік циклу передбачає великі за обсягом та інтенсивністю навантаження, орієнтовані на досягнення найвищих результатів в головних змаганнях.

З психологічної точки зору планування підготовки спортсменів упродовж олімпійського циклу також має відмінності в залежності від конкретного сезону. Наприклад, психологічна підготовка спортсменів національних збірних команд Ізраїлю до Ігор XXIX Олімпіади 2008 р. у Пекіні було спланована так (B. Blumenstein, R. Lidor, 2007). Упродовж першого сезону завдання підготовки передбачали встановлення ступеня психологічної підготовленості спортсменів, психологічних бар'єрів та особистісних ресурсів для реалізації спортивних здібностей, а також проведення спеціальних занять, спрямованих на розвиток психологічних

умінь з урахуванням специфіки виду спорту. До психологічних бар'єрів належали низька мотивація, невміння концентрувати увагу в напружених умовах, розумову та фізичну втому, необхідність відновлення після травм. Програма підготовки передбачала заняття, спрямовані на розвиток концентрації уваги, формування вміння оперувати образами, керувати власними емоціями (зокрема за допомогою самонавіювання), навичок релаксації як засобу відновлення після психічних та фізичних навантажень.

Другий і третій роки олімпійського циклу передбачали удосконалення цих навичок та їх практичне застосування на тренуваннях та змаганнях. Упродовж четвертого сезону робота психологів, які працювали з командою, була спрямована на допомогу у проходженні відбору в олімпійську команду, підготовку атлетів, які включені до основного складу національної збірної команди, підтримку спортсменів, які не змогли відібратися на Олімпійські ігри (B. Blumenstein, R. Lidor, 2007).

2. Принципи підготовки спортсменів в олімпійських циклах

Природньо, що підготовка спортсменів у межах олімпійських циклів ґрунтується на загальнодидактичних принципах навчання (наочність, тривалість, доступність, свідомість й активність, систематичність і послідовність) та специфічних принципах спортивного тренування (спрямованість на вищі досягнення, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступовості збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень, циклічність процесу підготовки, єдність взаємозв'язку структур змагальної діяльності та структур підготовленості тощо).

Однак, на думку В. М. Платонова та В. О. Дрюкова, до цього переліку варто додати ще одну групу – ту, яка враховує особливості організації і проведення підготовки спортсменів високого класу до конкретних Олімпійських ігор. До них належать принципи: етапності, програмно-цільового планування і керування, оптимізації, індивідуалізації, інтеграції і централізації підготовки, мотивації.

Принцип етапності. В структурі підготовки спортсменів високого класу чотирирічний олімпійський цикл є самостійною структурною одиницею. Велика кількість провідних спортсменів світу мали змогу взяти участь у 2-4 Олімпійських іграх. Тому цих самостійних етапів може бути декілька.

Реалізація цього принципу знаходить ґрунтується на цільових комплексних програмах підготовки спортсменів до Олімпійських ігор.

Структура та зміст цього документу включає підсумки виступу в головних змаганнях чотириріччя; аналіз продемонстрованих результатів; аналіз втрачених можливостей та допущених помилок; співвідношення сил спортсменів з основними конкурентами; світові тенденції розвитку виду спорту, напряму, ускладнення змагальних програм у видах спорту зі складною координаційною структурою, підвищення виконавчої майстерності, загострення конкуренції тощо; прогноз конкурентоздатності виду спорту на головних змаганнях і мету підготовки в чотирирічних і річних циклах підготовки.

Підготовка спортсменів високого класу в чотирирічних олімпійських циклах повинна мати індивідуальний характер і відповідати головному напряму.

Принцип програмно-цільового планування і керування передбачає орієнтацію не на процес діяльності, а на кінцеві результати, яких прагнуть досягти. Для цього необхідно сформувати чітке уявлення про ресурси, можливості, бажані результати і шляхи їх досягнення.

Чотирирічний план підготовки передбачає визначення головної мети, формування завдань за окремими видами підготовки спортсмена і конкретних заходів для їх вирішення.

Ефективність керування спортивним тренуванням пов'язана з чітким кількісним вираженням структури підготовленості та змагальної діяльності, що є характерним для конкретної дисципліни певного виду спорту. З цією метою розробляють моделі підготовленості та змагальної діяльності, які є орієнтиром та, водночас, вихідним рівнем підготовленості спортсмена.

Надалі шляхом співставлення індивідуальних параметрів спортсмена з модельними даними визначають напрями роботи та шляхи досягнення запланованого спортивного результату.

Наступний етап – планування тренувального процесу на підставі добору засобів та методів тренування, які дадуть змогу досягти запланованих результатів, а також комплексний контроль над ефективністю тренувального процесу і (якщо необхідно) його корекція.

Цікаво, що на Олімпійських іграх лише від 20 до 40 % спортсменів можуть повторити чи продемонструвати свої найкращі результати, а рекордсмени світу і спортсмени, які мають найкращі результати сезону, не завжди стають олімпійськими чемпіонами. Тому реалізація цього принципу передбачає організацію такого цілеспрямованого впливу на спортсмена, щоб його підготовленість відповідала необхідному стану у визначений час.

Принцип оптимізації передбачає постійне прагнення до оптимізації процесу підготовки шляхом раціонального використання всіх видів підготовки в межах розробленої структури тренувального процесу.

При цьому необхідно поєднати такі умови: виконання великих сумарних обсягів тренувальної роботи, які відповідають вимогам сьогодення і прогнозам на найближчі роки; можливість прояву рухових якостей, мобілізації функціональних систем і механізмів на рівні, який здатний стимулювати ефективний перебіг адаптаційних процесів у конкретного спортсмена; профілактику явищ перевтоми і перенапруження функціональних систем спортсменів. Йдеться про такий розподіл навантаження, під час якого мінімальні енергетичні затрати давали б максимально можливий корисний результат.

Принцип індивідуалізації. Мету і завдання підготовки спортсмена, засоби, методи виконання тощо необхідно добирати відповідно до статі та віку конкретного спортсмена, рівня функціональних можливостей, спортивної підготовленості, психологічних характеристик тощо. Тренувальний процес має бути пристосований до особливостей кожної людини, її фізичних і психічних

здатностей та стану на цей момент. Навантаження за своєю величиною, складністю не повинні перевищувати рівня фізичних можливостей спортсмена.

Принцип інтеграції і централізації підготовки передбачає планування та організацію спільної підготовки членів національної команди у межах навчально-тренувальних зборів різної спрямованості і тривалості.

Принцип мотивації передбачає формування мотивації досягнення найвищих результатів у спорті з урахуванням мотивів спортсмена.

3. Особливості планування змагальної практики спортсменів упродовж чотирирічних олімпійських циклів

У науково-методичній літературі загальновідомими є три основні методичні підходи до участі спортсменів у змаганнях упродовж року:

- високоінтенсивна змагальна практика, що передбачає досягнення найвищих результатів у кожному турнірі;
- низькоінтенсивна змагальна практика зі спрямованістю зусиль спортсменів на підготовку до головних змагань сезону;
- широка, але суворо диференційована змагальна практика з використанням підготовчих і контрольних змагань виключно як засобів підготовки.

Перевагами **першого** є можливість використання змагань як засобу і методу підготовки та, водночас, способу оцінювання ефективності тренувального процесу. Проте постійна спрямованість до досягнення високих результатів в різних змаганнях, хоч і стабілізує результат, пов’язана з надлишковими нервово-психологічними і фізичними навантаженнями, погіршенням технічної підготовленості, і, як правило, зниженням спортивних результатів в головних змаганнях.

Другий підхід також має недоліки, особливо при підготовці спортсменів високої кваліфікації. По-перше, обмежена змагальна практика позбавляє спортсмена одного з найважливіших чинників, який забезпечує розвиток адаптаційних реакцій організму. По-друге, недостатній змагальний досвід часто не дає змоги повноцінно реалізувати в головних змаганнях техніко-тактичний і функціональний потенціал. При такій підготовці змагання приховують багато неочікуваних аспектів, до яких спортсмен може виявитися неготовим, і викликати в його організмі постійний стан тривоги. Внаслідок цього результат може бути негативним.

Третій підхід вважають найбільш оптимальним. Практика останніх десяти-п’ятнадцяти років свідчить про те, що у більшості видів спорту висококваліфіковані спортсмени застосовують диференційований підхід до участі у системі змагань. Більшість з них надають перевагу участі у турнірах з вищою кількістю рейтингових очок та епізодично беруть участь у неофіційних міжнародних турнірах (або свідомо нехтують участю у них).

У видах спорту з наявністю вагових категорій, наприклад, у спортивній боротьбі, атлети упродовж року надають перевагу участі у турнірах в одній пріоритетній (основній) ваговій категорій. При цьому інша вагова категорія (вища чи нижча ніж основна) є додатковою (у ній спортсмени виступають епізодично).

Окрім цього, провідні спортсмени світу можуть поєднувати участь у змаганнях різних вікових категорій, якщо це не суперечить чинним правилам змагань. У разі поєднання виступів у кількох вікових категоріях упродовж чотирирічного олімпійського циклу спортсмени можуть застосовувати такі види тактики:

- виступи серед «юніорів» та «дорослих» з наданням переваги «дорослим». При цьому участь серед «юніорів» обмежується тільки чемпіонатом світу (або іншим турніром, який є головним для конкретного річного макроциклу);
- виступи серед «юніорів» та «дорослих» з рівноцінним ставленням до обох вікових категорій. Обсяги змагальної практики в обох вікових категоріях є приблизно однаковими, а результати – високими.
- зміна пріоритетності виступів серед «кадетів», «юніорів» та «дорослих» у різних сезонах. У 1-2 сезонах спортсмени надають перевагу виступам у молодших вікових категоріях. У 3 сезоні обсяги змагальної практики в обох вікових категоріях стають приблизно однаковими. У 4 (олімпійському) сезоні спортсмени свідомо відмовляються від участі у турнірах молодших вікових категорій для цілеспрямованої підготовки до Олімпійських ігор.

Планування змагальної практики упродовж олімпійського циклу залежить також від особливостей чинної системи олімпійського відбору (тривалість, кількість етапів, умови завоювання олімпійської ліцензії тощо).

У видах спорту, де перспектива завоювання олімпійської ліцензії зумовлена позицією в офіційному рейтингу міжнародної спортивної федерації, спортсмени можуть застосовувати такі різновиди тактики участі у системі змагань у різні роки олімпійського циклу:

- **утримування лідерства**, яка полягає в демонстрації стабільно високих результатів із завоюванням медалей різного ґатунку на усіх або більшості офіційних міжнародних змаганнях;
- **поступового підвищення позиції в рейтингу**, що передбачає поступове зростання показників медальних здобутків кожного сезону (у деяких випадках спортсмени можуть свідомо пропускати деякі турніри у першому та другому сезонах, щоб наступного року мати змогу здобути більше очок для рейтингу за рахунок участі у більшій кількості змагань);
- **комбіновану**, що передбачає поступове підвищення позиції у рейтингу у першому та другому сезонах із наступним утриманням лідерства у третьому та четвертому;
- **утримування позиції**, коли спортсмени демонструють стабільні результати, епізодично потрапляючи до трійки призерів. Вона є виправданою тоді, коли поточна позиція спортсмена у рейтингу (нехай, і не висока), дає підстави претендувати на здобуття олімпійської ліцензії;
- **повернення лідерства** відрізняється від інших тим, що в одному з сезонів олімпійського циклу (переважно другому або третьому) лідери рейтингу з різних причин демонструють нижчі результати, ніж у попередніх сезонах. Деякі спортсмени можуть робити це свідомо у третьому сезоні, щоб у наступному (четвертому) мати змогу набрати більшу кількість рейтингових очок та повернути лідерство.

Водночас в історії спорту відомі приклади того, як провідні атлети упродовж кількох олімпійських циклів брали участь виключно в головних змаганнях року – чемпіонаті світу (тобто обсяг змагальної практики був дуже низьким). Змагальну практику упродовж четвертого (олімпійського) сезону також обмежували одними змаганнями – Олімпійськими іграми, на яких вони здобували нагороди різного ґатунку. Проте, цей підхід до планування змагальної практики є, швидше, індивідуальним та доречним у видах спорту з відносно невисокою конкуренцією або певними особливостями системи олімпійського відбору (якщо олімпійську ліцензію можна завоювати шляхом здобуття певного місця на чемпіонаті світу, а не через позицію в офіційному рейтингу міжнародної спортивної федерації). Аналіз виступів провідних борців світу упродовж олімпійських циклів 2004-2008, 2009-2012, 2013-2016 рр. вказав на те, що цей підхід практикували представники Японської держави. Наприклад, K. Icho перемогла на Іграх XXVIII, XXIX, XXX, XXXI Олімпіад 2004, 2008, 2012 та 2016 рр. При цьому щороку її змагальна практика була обмежена один офіційним міжнародним змаганням – чемпіонатом світу. У третьому сезоні кожного олімпійського циклу спортсменка перемагала на чемпіонаті світу і, тим самим, забезпечувала собі право на участі в Іграх Олімпіади, завоювавши олімпійську ліцензію.

4. Методичні підходи до побудови моделей чотирирічних олімпійських циклів у різних видах спорту

Основою побудови моделі чотирирічного олімпійського циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації є такі методичні підходи:

- завчасне визначення основних кандидатур, які будуть залучені до напруженої підготовки до майбутніх Олімпійських ігор. При цьому необхідно враховувати не лише поточний рівень їх спортивних результатів, а й потенційні можливості, що визначають успіх спортсменів-олімпійців у конкретному виді програми;
- концентрація фінансових, організаційно-управлінських, матеріальнотехнічних, науково-методичних, медичних ресурсів щодо підготовки спортсменів, здатних реально претендувати на завоювання олімпійських нагород;
- визначення характеру і змісту підготовки спортсменів на підставі прогнозованого кінцевого результату в обраній спортивній дисципліні на Олімпійських іграх;
- індивідуалізація процесу підготовки з урахуванням генетичної природи фізичних якостей і властивостей особистості спортсмена;
- динамічність системи підготовки, що визначає гнучке планування, оперативну корекцію програми на підставі постійного вивчення й урахування тенденцій розвитку у світовому спорті, змін правил, міжнародного календаря змагань, модернізації інвентарю, спорядження тощо.

На підставі цих методичних підходів розробляють моделі структури олімпійських циклів з урахуванням специфіки виду спорту. Наприклад, **у**

швидкісно-силових видах спорту структура і зміст олімпійської підготовки можуть бути такими:

1-й макроцикл (1 рік підготовки) – «інсталяційний», спрямований на покращення функціонального стану, загальної фізичної підготовленості спортсменів як бази для наступного спеціалізованого тренування. У тренувальному процесі використовують всі основні засоби, в тому числі і змагальну вправу, проте навантаження є значно нижчим, ніж в наступні роки олімпійського циклу. Цей варіант побудови підготовки застосовують спортсмени зі значним тренувальним досвідом. Як правило, більшість з них вже брали участь в попередніх Олімпійських іграх. Для них головним завданням цього року є корекція вихідного стану, включно з фізичним і психічними компонентами.

2-й макроцикл спрямований на комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей, технічної, тактичної майстерності та інших сторін підготовленості.

3-й макроцикл передбачає вдосконалення функціональних можливостей, тобто базової підготовки з акцентом на загальну силову підготовку при збереженні високого рівня навантаження спеціальної силової спрямованості.

4-й макроцикл – комплексне удосконалення технічної майстерності та основних сторін підготовленості з метою досягнення найвищого рівня спеціальної працездатності і створення умов для максимальної реалізації накопиченого потенціалу в момент проведення Олімпійських ігор.

Таким чином, після «інсталяційного» річного макроциклу використовують два річні цикли спеціальної силової підготовки з урахуванням особливостей змагальної вправи. Водночас навантаження спеціальної швидкісної спрямованості зростає хвилеподібно з максимумом у 2-му і 4-му роках чотирирічного циклу. Отже, на основі розвитку (2-й річний макроцикл) і вдосконалення (3-й річний макроцикл) загальної та спеціальної силової підготовленості створюють умови для відповідного варіативного розвитку і вдосконалення спеціальних швидкісних якостей. Це зумовлено тим, що швидкісні якості меншою мірою піддаються розвитку, і для їх вдосконалення важливо своєчасне створення силового базису – як загального, так і спеціального.

Структура і зміст олімпійських циклів **для циклічних видів спорту**, пов'язаних з переважним проявом витривалості, можуть бути такими. Перший варіант найбільш доцільний для зрілих спортсменів з великим досвідом занять спортом. Він передбачає в 1-м річному макроциклі переважне покращення функціонального стану спортсменів з акцентом на загальній фізичній підготовці. У 2-му річному макроциклі основну увагу приділяють спеціальній підготовці, коли на тлі деякого зниження навантаження у межах фізичної підготовки планують її збільшення в засобах змагального характеру, включаючи і зони високої інтенсивності. 3-й річний макроцикл аналогічний 1-му з деяким збільшенням навантаження загальної функціональної спрямованості, тобто переважно базової підготовки. 4-й річний макроцикл передбачає комплексне вдосконалення технічної майстерності та основних сторін підготовленості. Доцільним є підвищення навантаження в засобах

спеціальної фізичної підготовки і вправах змагального характеру (в зоні високої інтенсивності).

Для порівняно молодих спортсменів з меншим спортивним стажем доцільний інший варіант структури чотирирічного циклу. 1-й річний макроцикл є спеціально-підготовчим, з переважанням засобів суто змагального характеру і близьких до них за структурою рухових дій. Це пов'язано з необхідністю для молодих спортсменів закріпитися в основному складі команди. У 2-му річному макроциклі зміщують акцент з суто спеціалізованої підготовки на вирішення завдань переважно комплексного фізичного удосконалення. Така послідовність перших двох річних макроциклів в цьому випадку є припустимою, оскільки ще є час для створення відповідної бази фізичної підготовленості з метою її наступної трансформації в спеціальну. У 3-му річному циклі на тлі відносної стабілізації навантаження у межах фізичної підготовки підвищують обсяги навантаження в змагальних вправах, що виконують з високою інтенсивністю. Таким чином, цей річний цикл можна розглядати як цикл комплексної підготовки, коли відбувається утилізація досягнутого рівня фізичної підготовленості, її трансформація в спеціальну. 4-й річний макроцикл вирішує завдання комплексного вдосконалення підготовленості, аналогічно розглянутому вище варіанту підготовки більш досвідчених спортсменів.

Загалом можна зробити наступний висновок: відмінності в структурі побудови чотириріччя стосуються, як правило, 1-го і 2-го річних циклів, що пов'язано не зі специфікою окремих циклічних видів спорту, а з віковими особливостями і спортивним стажем. Однак в будь-якому випадку починаючи з 2-го або 3-го річних макроциклів повинно відбуватися поступове збільшення спеціалізованості тренувальних стимулів за рахунок скорочення навантаження в зоні низької інтенсивності і зростання обсягів високо інтенсивної спеціальної роботи. При цьому максимум навантаження загальної функціональної спрямованості має припадати на третій етап олімпійського циклу. 4-й річний макроцикл є етапом комплексного вдосконалення. Тут, як правило, доцільно передбачати збільшення або в окремих випадках незначне скорочення обсягів вправ змагального характеру при обов'язковому збільшенні частки навантаження в зоні високої інтенсивності і в засобах спеціальної фізичної підготовки.

В спортивних єдиноборствах найбільш раціональною є послідовність вирішення основних завдань олімпійської підготовки з безперервним зростанням спеціалізованості тренувальних впливів при порівняно невисокій варіативності обсягів навантажень в різні роки олімпійського циклу.

Особливості олімпійської підготовки **у складнокоординаційних видах спорту** залежать від специфіки окремих видів. Для деяких видів спорту притаманна відносна сталість змісту і форми змагальної вправи (гірські лижі, стрибки на лижах з трампліну, санний спорт). В інших видах спорту в кожному новому олімпійському циклі змінюються вимоги до якісних і кількісних параметрів змісту і форми основної вправи. Це, передусім, характерно для спортивної гімнастики, стрибків у воду тощо. Зазвичай упродовж чотирирічного циклу навантаження зростають хвилеподібно при відносно високій варіативності навантажень різної спрямованості

Якщо для перших варіативність техніки рухових дій пов'язана зі зміною зовнішніх чинників (характеру траси, покриття, метеоумов), то для інших головною відмінною рисою є вимога якісного оновлення змісту і форми змагального вправи раз на чотири роки. Тому для групи зимових видів спорту (гірські лижі, стрибки на лижах з трампліну, санний спорт) одним з найбільш ефективних варіантів структури олімпійського циклу буде такий:

- 1-й річний макроцикл спрямований на вдосконалення переважно загальної фізичної підготовленості із високими навантаженнями в межах спеціальної та загальної фізичної підготовки та виконанням окремих спеціальних технічних вправ. Навантаження змагального характеру становить до 20 % від загального обсягу за чотирирічча.
- 2-й річний макроцикл пов'язаний з утилізацією досягнутого рівня фізичної підготовленості і вдосконаленням технічної майстерності.
- 3-й річний макроцикл є роком спеціалізованої підготовки, коли різко зростають навантаження в змагальній вправі (до 1,5 рази), високі навантаження в межах спеціальної фізичної підготовки при зниженні частки навантажень в межах загальної.
- 4-й річний макроцикл вирішує завдання комплексного вдосконалення всіх сторін підготовленості (за аналогією з іншими видами спорту).

Для командних ігрових видів спорту при певній хвилеподібності і підвищенні спеціалізованості тренувального процесу у кожному році олімпійського циклу характерне комплексне вдосконалення техніко-тактичної майстерності та головних сторін підготовленості з виділенням двох етапів (першого і другого року олімпійського циклу) акцентованої базової загальної та спеціальної фізичної підготовки, коли закладають фундамент для наступного якісного вдосконалення спеціальної працездатності.

Лекцію підготовано з використанням матеріалів:

1. Задорожна О. Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах [Текст] : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Задорожна Ольга Романівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021. – 555 с.

2. Задорожна О. Р. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013–2016 рр. / Задорожна О. Р. // Єдиноборства. – 2021. – № 2(20). – С. 47–61. DOI:10.15391/ed.2021-2.04.

3. Задорожна О. Тактика участі провідних фехтувальників світу у системі змагань в олімпійському циклі 2008-2012 рр. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2021. №1. С. 53−63. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-053

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.

6. Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Томашевский В. В. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность. – К.: Изд. дом Д. Бураго, 2012. –252 с.

7. Платонов В. М., Дрюков В. О. Організаційно-методичні принципи підготовки спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://surl.li/cyqoq

8. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу : монографія / Ю. М. Шкребтій. – К. : Олімпійська література, 2005. – 234 с.

9. Blumenstein B, Lidor R. The road to the Olympic Games. A four years psychological preparation program. Athletic Insight [Internet]. 2007;9(4). Available from: http://www.athleticinsight.com/.

10. Bompa T. O., Haff G. G. Periodization: theory and methodology of training. Human Kinetics; Fifth edition. 2009. 424 p.

11. Plews, Daniel & Laursen, Paul. (2017). Training Intensity Distribution Over a Four-Year Cycle in Olympic Champion Rowers: Different Roads Lead to Rio. International Journal of Sports Physiology and Performance. 1-24. 10.1123/ijspp.2017-0343.

12. Stoggl TL, Sperlich B. The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes. Front Physiol 2015;6:295.

13. Zadorozhna OR, Briskin YA, Pityn MP, Bohuslavska VYu, Hlukhov IG. Participation tactics of elite freestyle wrestlers in competition system in 2013-2016 Olympic cycle. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2021;25(5):275-285. DOI: https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0502

Рекомендована література з навчальної дисципліни
«Підготовка національних збірних команд до Олімпійських ігор»
Основна:

1. Задорожна О. Р. Підготовка національних збірних команд до Олімпійських ігор : курс лекцій з навч. дисципліни підготовки магістрів галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. Р. Задорожна. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. – 109 с.

2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

3. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 року у м. Париж (Франція) [Інтернет]. 2022 [цитовано 2022 Квіт. 25]. Доступно: http://surl.li/czzbk

4. Концепція підготовки спортсменів України до XXIV зимових Олімпійських ігор 2022 року в м. Пекін (Китай) [Інтернет]. 2022 [цитовано 2022 Сер. 10]. Доступно: http://surl.li/czzbv

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

6. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Монографія / Ю.О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.

7. Платонов В. М., Дрюков В. О. Організаційно-методичні принципи підготовки спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://surl.li/cyqoq

8. Положення про національні збірні команди з видів спорту, визнаних в Україні [Інтернет]. 2022 [цитовано 2022 Сер. 12]. Доступно: http://surl.li/czzco

9. Положення про центр олімпійської підготовки [Інтернет]. 2022 [цитовано 2022 Сер. 15]. Доступно: http://surl.li/czzdj

10. Порядок конкурсного відбору спортсменів для комплектування складу національних збірних команд з олімпійських видів спорту, визнаних в Україні [Інтернет]. 2022 [цитовано 2022 Сер. 13]. Доступно: http://surl.li/czzci

11. Програми підготовки спортсменів-кандидатів до Ігор Олімпіади Токіо 2020 [Інтернет]. 2020 [цитовано 2022 Лип. 10]. Доступно: http://surl.li/czzam

12. Система відбору до Олімпійських змагань [Інтернет]. 2022 [цитовано 2022 Сер. 14]. Доступно: http://surl.li/czzde

13. Система відбору спортсменів у збірну команду України й формування спортивних делегацій для участі в міжнародних змаганнях з фехтування [Інтернет]. 2019 [цитовано 2022 Бер. 2]. Доступно: http://surl.li/czzba

14. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [Інтернет]. 2022 [цитовано 2022 Трав. 12]. Доступно: http://surl.li/czzea

15. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу : монографія / Ю. М. Шкребтій. – К. : Олімпійська література, 2005. – 234 с.

16. Blumenstein B, Lidor R. The road to the Olympic Games. A four years psychological preparation program. Athletic Insight [Internet]. 2007;9(4). Available from: http://www.athleticinsight.com/.

17. Bompa T. O., Haff G. G. Periodization: theory and methodology of training. Human Kinetics; Fifth edition. 2009. 424 p.

18. Houlihan B. Comparative Elite Sport Development: systems, structures and public policy / eds. by B. Houlihan, M. Green. – Oxford, 2008. – 320 p.

19. Daumiller, Martin & Rinas, Raven & Breithecker, Jennifer. (2021). Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. 10.31234/osf.io/h7bfe.

20. McGee, V., & DeFreese, J. D. (2019). The coach-athlete relationship and athlete psychological outcomes. Journal of Clinical Sport Psychology, 13, 152–174. https://doi.org/10/dhq5

Допоміжна:

1. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Потоп В., Гращенкова Ж. В., Глухов І. Г., Дробот К. В. Особливості комплектування складу учасників ігор XXXII Олімпіади 2020 у Токіо (на прикладі спортивних єдиноборств) // Український журнал медицини, біології та спорту. – М., 2020. – Том 5, №3 (25). – С. 445-450. DOI: 10.26693/jmbs05.03.445

2. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Вовк І. В., Пестерніков В. В. Особливості систем відбору спортсменів-кандидатів у національну збірну команду України для участі в Іграх Олімпіад (на прикладі спортивних

єдиноборств). Український журнал медицини, біології та спорту. М., 2020. Том 5, №3 (25). С. 357−364. DOI: 10.26693/jmbs05.05.357

3. Задорожна О. Тактика участі провідних фехтувальників світу у системі змагань в олімпійському циклі 2008-2012 рр. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2021. №1. С. 53−63. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-053

4. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) [Інтернет]. 2017 [цитовано 2022 Квіт. 12]. Доступно: https://www.kmu.gov.ua/news/249504554

5. Олімпійська Хартія 2020 [Інтернет]. 2020 [цитовано 2022 Квіт. 10]. Доступно: http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/

6. Про фізичну культуру і спорт: Закон України [Інтернет]. Київ. 1994. [оновлено 2022 Лют. 17; цитовано 2022 Лип. 29]. Доступно: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12

7. Humphreys, B.R.; Johnson, B.K.; Mason, D.S.; Whitehead, J.C. Estimating the value of medal success in the Olympic Games. J. Sports Econ. 2018, 19, 398–416.

8. Plews, Daniel & Laursen, Paul. (2017). Training Intensity Distribution Over a Four-Year Cycle in Olympic Champion Rowers: Different Roads Lead to Rio. International Journal of Sports Physiology and Performance. 1-24. 10.1123/ijspp.2017-0343.

9. Team composition in epee fencing which accounts for sportsmen's individual performance / Olha Zadorozhna, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Maryan Pityn, Oleg Sydorko // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2018. – Art 273 pp. 1863 – 1870. DOI:10.7752/jpes.2018.s4273

10. Wicker, P.; Dallmeyer, S.; Breuer, C. Elite athlete well-being: The role of socio-economic factors and comparisons with the resident population. J. Sport Manag. 2020, 34, 341–353.

11. Zadorozhna OR, Briskin YA, Pityn MP, Bohuslavska VYu, Hlukhov IG. Participation tactics of elite freestyle wrestlers in competition system in 2013-2016 Olympic cycle. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2021;25(5):275-285. DOI: https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0502

Інформаційні ресурси інтернет:

- Мультимедійне забезпечення лекцій, демонстрація відеороликів з Ігор Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор, документальних та навчальних фільмів, відеофрагментів тренувань висококваліфікованих спортсменів, інтерв'ю атлетів та фахівців з різних компонентів забезпечення підготовки.
- Міжнародний олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.olympic.org/
- Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/
- Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.noc-ukr.org/

•Щомісячний журнал про олімпійський рух і спорт вищих досягнень в Україні та світі «Олімпійська арена» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://olimparena.com.ua/