

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

Линець М. М.

ЛЕКЦІЯ

на тему **«СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-КОМАНДНИХ 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

	заняць	на рік	тиждень	підготов- чі періоди	змагаль-ні періоди	перехідні періоди	парні
15	9-й	700- 900	14-18	50:50	80:20	0:100	70/35
16	10-й	800-1000	16-20	- “ -	- “ -	- “ -	80/40
17	11-й	900-1100	18-20	- “ -	- “ -	- “ -	- “ -
18	12-й	1000-1200	20-24	- “ -	- “ -	- “ -	90/45
19	13-й	1100-1300	22-26	- “ -	- “ -	- “ -	110/50
20	14-й	1100-1300	22-26	- “ -	- “ -	- “ -	120/50
21	15-й	1000-1200	20-24	- “ -	- “ -	- “ -	- “ -
22	16-й	1000-1200	20-24	- “ -	- “ -	- “ -	120/60
23	17-й	1000-1200	20-24	- “ -	- “ -	- “ -	- “ -
24	18-й	1000-1200	20-24	- “ -	- “ -	- “ -	- “ -
25	19-й	900-1100	18-22	- “ -	- “ -	- “ -	110/50
26	20-й	900-1100	18-22	- “ -	- “ -	- “ -	100/50

Характерним для цього етапу є більш стрімке підвищення обсягу тренувальних навантажень на 9-13-й роки систематичних занять, у порівнянні з попередніми роками, а також значне підвищення змагальних навантажень. Найважливішим аспектом підготовки в ЦВСМ є також моделювання у тренувальному процесі різноманітних стресових ситуацій з метою психологічної підготовки спортсменів до подібних умов під час змагань.

Ефективність процесу підготовки в ЦВСМ визначається за: результатами тестування фізичної, техніко-тактичної і психічної підготовленості; кількістю перемог у внутрішніх і міжнародних турнірах; місцем у рейтингах національної і світової класифікації.

Система підготовки висококваліфікованих тенісистів включає в себе і добре збалансовану систему особистих і командних змагань. Серія зимових змагань проводиться з грудня до початку березня, літніх - з травня по вересень. Особисті першості розігруються в 5-ти вікових категоріях: дівчатка і хлопчики - до 12 років; молодші дівчата і підлітки - 13-14 років; старші дівчата і юнаки - 15-18 років; юніори - 19-20 років; дорослі спортсмени (разом з юніорами) - 19 років і старші.

В залежності від рівня спортивної майстерності тенісиста беруть участь у турнірах різного масштабу - від клубних та регіональних до народної та 1-ї національних ліг.

Ефективність системи підготовки висококваліфікованих тенісистів зумовлюється і високими вимогами до професійної майстерності тренерів. За рівнем кваліфікації вони поділяються на п'ять груп. Ліцензії 3-ї і 4-ї категорій можуть отримати особи, рівень спортивної майстерності яких у минулому був нижче народної ліги. Для цього необхідно пройти спеціальні курси при факультеті фізичного виховання вищого навчального закладу. Вони мають право працювати з тенісистами 1-3-го років навчання. Ліцензії 2-ї категорії можуть отримати особи, що в минулому виступали в народній лізі і закінчили спеціальні курси при факультеті фізичного виховання вищого навчального

закладу. Ця ліцензія дає право працювати на посаді клубного тренера з гравцями клубних команд, збірних районів і областей. Для отримання ліцензії тренера 1-ї категорії необхідно бути в минулому гравцем не нижче 1-ї ліги і отримати вищу фізкультурну освіту. Вона дасть право працювати в ТЦМ і ЦВСМ або бути провідним тренером клубу. Нарешті вища тренерська кваліфікація - це тренер-інструктор (особистий тренер гравця-професіонала). Цю кваліфікацію присуджують тренерам 1-ї категорії, учні яких отримали статус професіонала. Атестація тренерів проводиться один раз на п'ять років.

Розвиткові тенісу в Швеції у значній мірі сприяли успіхи Б.Борга. В цій країні з 8,5-мільйонним населенням понад 130 тисяч зареєстрованих тенісистів, біля 1000 клубів і біля п'яти тисяч кортів. У шведських загальноосвітніх школах дітей навчають міні-тенісу. Гра ведеться легкими м'ячами і легкою ракеткою з коротшою ручкою, на кортах розміром з бадмінтонний майданчик. Через пів року або рік, в залежності від успіхів, переходять на звичайний корт.

Біля 500 клубів мають спеціальні тенісні школи, що, як і чеські тренувальні центри, працюють за єдиною програмою. Кращих гравців переводять до груп більш високої спортивної кваліфікації. В кожному з 24-х льонів (округів) Швеції є регіональні комісії у справах молоді, які відповідають за реалізацію національної програми розвитку тенісу. В льонах щорічно проводяться 2-4-тижневі тренувальні збори для 13-14-річних тенісистів. Програма цих зборів включає фізичну і техніко-тактичну підготовку, участь у змаганнях, різноманітні громадські заходи, що сприяють зближенню юних тенісистів, встановленню дружніх стосунків між ними. На зборах привчають до спортивного режиму дня, знайомлять з основами поведінки на турнірах.

Щорічно кращі 13-14-річні тенісисти і тенісистки беруть участь у національному турнірі. Перед турніром проводиться тижневий збір під символічною назвою "Школа Девіса". Щорічні збори проводяться також для 25-30-ти найбільш перспективних дівчат і юнаків 14-18-річного віку з метою селекції та тренувань під керівництвом досвідчених тренерів.

Федерація тенісу розробила типову програму багаторічної підготовки тенісистів. Вона орієнтована на різнобічну технічну підготовку юніорів, котрі вміють грати по всьому корту і володіють широким діапазоном ударів.

Щоб запобігти форсуванню підготовки юних тенісистів національна федерація тенісу не посилає на міжнародні турніри гравців, що молодші 14-річного віку.

Збалансована система тренувань доповнюється чітко організованою системою змагань. Регулярно проводяться тенісні турніри на трьох рівнях: клубні, регіональні і загальнонаціональні. Щорічно проводиться п'ять загальнонаціональних турнірів для юних тенісистів.

Характерною особливістю системи підготовки висококваліфікованих тенісистів в **Німеччині** є високий рівень науково-методичного забезпечення. Спортивна наукова рада підготувала і видала п'ять томів навчальних програм до кожного з яких в якості ілюстративного матеріалу додається відеофільм.

Навчання і підвищення кваліфікації тренерів в Німеччині за своєю структурою аналогічне підготовці тренерських кадрів в Чехії і Словаччині.

В США підготовка висококваліфікованих тенісистів здійснюється здебільшого в так званих "Тенісних академіях". Це приватні заклади які заснували відомі фахівці: Деніс ван дер Меєр, Нік Боллетьєрі, Гаррі Гоцман, Вік Браден та ін. Академії чудово оснащені і укомплектовані висококваліфікованими тренерами. Багато хто з них в минулому були видатними тенісистами: А.Еш, Б.Готфрід, Дж.Крамер, Д.Ралстон, С.Сміт, Т.Траберт, Б.-Дж.Кінг та ін.

Найбільш продуктивно працює в останні роки Тенісна академія Н.Боллетьєрі у Брайдентоні (штат Флоріда). В ній тренувалися або проходили стажування такі відомі тенісисти як А.Агасі, Д.Курьє, П.Сампрас, М.Селеш, М.Навратілова, Б.Беккер, М.Пірс, А.Курнікова, М.Шарапова і багато інших. Це тенісний інтернат, в якому спортсмени живуть і тренуються. Особливої уваги в тренуваннях - окрім техніко-тактичної і фізичної підготовки - надається формуванню таких важливих і необхідних для тенісиста якостей, як самоконтроль, дисципліна, витримка. Набирають до Академії дітей з 8-річного віку, котрі вже пройшли підготовку. Наприклад, один з найуспішніших учнів академії А. Агасі розпочинав заняття тенісом під керівництвом свого батька ще у трирічному віці, а у п'ять з половиною років взяв участь у своєму першому турі. У трирічному віці залучився до тенісу і кращий гравець початку 2000-х рр. Р. Федерер. Діти шкільного віку відвідують загальноосвітні школи, що розташовані поблизу.

В Академії надзвичайно суворий режим. Все підпорядковано досягненню головної мети – підготовці висококваліфікованих тенісистів. Встають о шостій годині ранку, лягають спати о 10-й годині вечора. Телевізор дозволяється дивитися тільки в суботу і неділю. Щонайменше порушення режиму загрожує відрахуванням з Академії. Однак, за словами самого Н.Боллетьєрі, інколи приходилося "наступати собі на горло". Так було, наприклад, з юним А.Агасі, якого у 15-річному віці ледь не відрахували з Академії за його екстравагантні вчинки, що не вписувалися в її загальний режим (Едличко, 1990).

В Україні також створена Тенісна Академія при Міжнародному тенісному клубі "Наука ". За організаційною структурою вона близька до чеської системи підготовки висококваліфікованих тенісистів. В ній передбачається робота з трьома категоріями учнів: новачки, середній рівень і елітна група. Для елітної групи передбачається стажування в зарубіжних тенісних центрах, зокрема в Тенісній академії у Філадельфії (США). За подібною організаційною схемою будують свою роботу Одеська академія тенісу, харківський тенісний клуб „Унікорт” та дніпропетровський тенісний клуб „Мегарон”.

Стосовно вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих тенісистів у світі в цілому, можна констатувати, що упродовж останніх десятиріч високих успіхів добивалися майстри різноманітних ігрових стилів: гра переважно біля сітки, або переважно на задній лінії; гра по всьому корту.

Однак слід відзначити, що останнім часом висококласні тенісисти найбільш широко застосовують активну гру по всьому корту. Гравець постійним тиском намагається заплутати суперника і завершити атаку точним ударом в недосяжну для нього на даний момент частину майданчика або ж зіграти так, щоб суперник був змушений помилитися. Найбільш яскравим представником цього стилю є кращий гравець останніх років Р. Федерер.

Важливою прогресивною тенденцією в системі підготовки висококваліфікованих тенісистів є формування вміння пристосовуватися до різноманітних типів покриттів кортів і різноманітних стилів гри суперників. В той же час у техніко-тактичних діях тенісистів, що входять до світової еліти, досить чітко проглядається певна індивідуалізація (дуже потужна подача; висока ефективність обводки гравця, що знаходиться біля сітки; спеціалізація на певному покритті кортів тощо). Довготривалі турнірні зустрічі ставлять високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, особливо до витривалості, швидкості та спритності.

Виняткова напруженість спортивної боротьби упродовж тривалого сезону змагань (8-9-ть місяців на рік) ставить високі вимоги щодо підвищення психічної стійкості гравців до стресових ситуацій і вимагає застосування ефективних засобів відновлення. У дні найбільш напружених тренувань і змагань добові витрати енергії у висококваліфікованих тенісистів складають до 10 тис. кілокалорій, тоді як при звичайній життєдіяльності – біля 2 тис. кілокалорій. Тому для забезпечення організму необхідними поживними речовинами широко застосовуються біологічно активні харчові добавки. У спортивній дієтології виділяють два основних напрями:

- базове харчування, орієнтоване на повноцінне задоволення всіх харчових потреб спортсменів і забезпечення високого рівня їх здоров'я і працездатності;
- ергогенічна дієтика (з грецького ergo – робота, gen – народжуючий) – спеціальний режим харчування, що сприяє вираженому зростанню фізичної працездатності спортсмена. Це вимагає зосередження уваги не на задоволенні від вживання їжі, а на ефективності її впливу на біохімічні процеси в організмі, що лімітують працездатність у конкретному виді змагальної діяльності.

Ще одна тенденція системи підготовки у світовому тенісі проявляється у зниженні вікових меж досягнення вищих результатів, особливо в жіночому тенісі (М.Хінгіс, А.Курнікова, сестри Уільямс, М. Шарапова та ін.), що, на жаль як і в інших видах спорту, призводить до негативних наслідків при нераціональному відношенні до різнобічної підготовки у дитячому і підлітковому віці.

Отже підготовка майбутніх тенісних зірок розпочинається у 7-8-річному віці. В дитячому і підлітковому віці спеціальна тренуваність не форсується, робота ведеться на перспективу. Лише в юнацькому віці метою підготовки стає досягнення високих спортивних результатів. Найбільших успіхів досягають спортсмени, система підготовки яких орієнтована на формування універсалізму і високої психічної стійкості до стресових ситуацій.

Характерним для ефективних національних систем підготовки висококласних тенісистів є поєднання раціональної побудови багаторічного тренувального процесу і широкої змагальної практики та наявності висококваліфікованих тренерів.

2. Загальні підходи до побудови підготовки велосипедистів-шосейників

Сутність професії велосипедиста-професіонала передусім полягає в рекламі будь-якої продукції, послуг, фірм і т.п. під час участі у змаганнях. Отже, робота професійного велосипедиста полягає в участі у змаганнях зі спортивною і комерційною метою. Беручи участь у різноманітних змаганнях, велосипедисти підводять себе до найвищої спортивної форми до тих гонок, які згідно контракту визначені головними в поточному сезоні. Отже основним методом підготовки велосипедистів-професіоналів є змагальний метод. Контракт же є тим головним документом, що визначає організаційно-методичну форму підготовки велосипедиста-професіонала. Керівництво спортивної групи (команди) визначає спортсменові завдання на майбутній спортивний сезон. Виходячи з цього і планується його підготовка.

Як вже відзначалося вище, до професійного спорту велосипедисти приходять у віці 20-22-х років. Розквіту спортивної майстерності переважна більшість професійних гонщиків-шосейників досягає у віці 25-30 років (рис. 1).

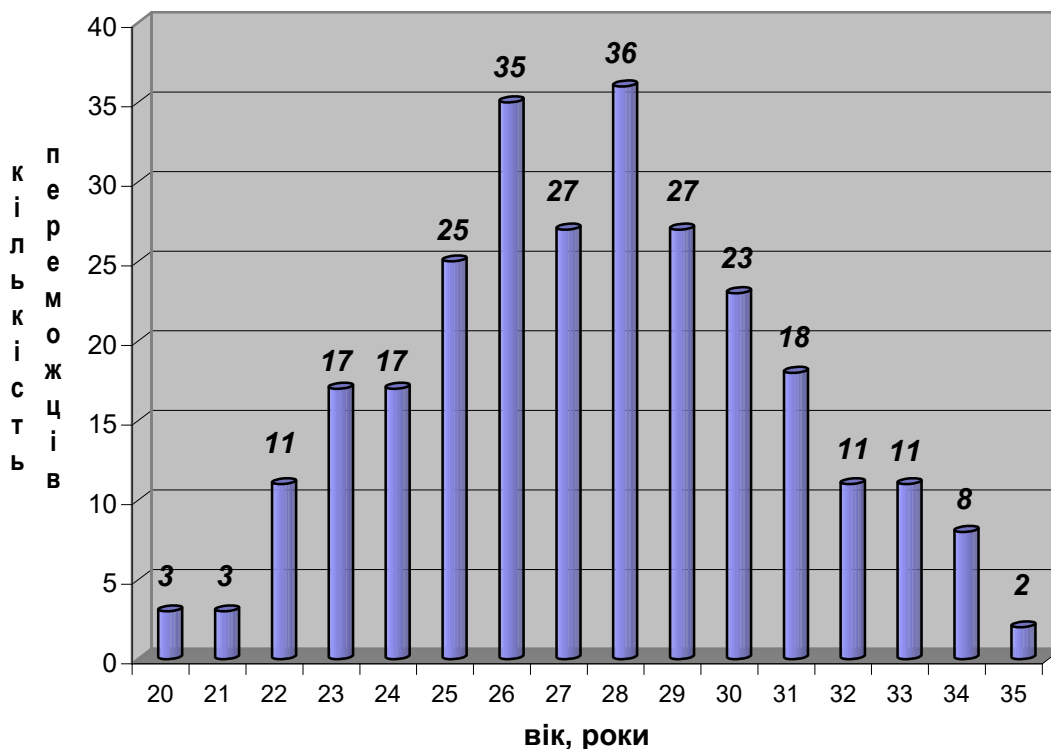


Рис. 1. Динаміка віку велосипедистів-професіоналів, переможців Чемпіонатів світу та великих турів

("Вуельта Іспанії", "Джіро Італія", "Тур де Франс")

Однак бувають і винятки. Так голандець Л.Зотемелк виграв звання чемпіона світу в шосейних гонках у 39 років. Вік всіх переможців найбільш престижних змагань серед професійних велогонщиків ("Тур де Франс", "Джіро Італія", "Вуельта Іспанії", "Чемпіонат світу") коливається у досить широкому діапазоні - від 20-21-го року до 33-34-х років. При цьому середній вік найвищих досягнень в означених змаганнях становить 27 ± 1 років.

Отже, більшість велосипедистів-аматорів, що перейшли у професіонали, досягали найвищих спортивних результатів через 7-8 років. Разом з тим перспективні плани підготовки у професійному велоспорті, як правило, не розробляються. У кожній професійній спортивній групі план підготовки складається на сезон. Його мета полягає у підведенні гонщиків команди до певної гонки в стані оптимальної спортивної форми. Справа у тім, що ані аматори ані професійні велогонщики не можуть знаходитися в стані найвищої бойової готовності протягом 8-9-ти місяців сезону змагань. Навіть найбільш видатним велогонщикам сучасності не вдавалося зберігати високий рівень спортивної працездатності упродовж всього сезону.

Більше того, навіть упродовж 3-4 місяців, де сконцентровані найбільш значущі змагання, дуже рідко одні і ті ж гонщики добивалися перемог. За всю історію професійного велоспорту тільки два спортсмени в одному сезоні змогли послідовно отримати перемоги в трьох найбільш престижних змаганнях. Це Е.Меркс (1974 р.) і С.Роше (1987 р.). Вони послідовно виграли по два супертури ("Джіро Італія" - травень-червень; "Тур де Франс" - липень) і одержали перемоги на чемпіонаті світу (серпень). В цих випадках тільки у великих турах гонщики змагалися 44 дні і подолали біля 8000 км. Однак після потрібного успіху жоден з них у майбутньому не зміг отримати перемогу в жодному змаганні подібного рангу, хоча Е.Меркс завершив кар'єру через три роки, а С.Роше - через шість років після потрібного успіху. Це дає підстави припустити, що навантаження в тих сезонах істотно перевищили адаптаційні можливості організму спортсменів, що й не дозволило їм у подальшому вийти на аналогічний рівень спортивної форми.

Ще дев'ять видатних велогонщиків, у тому числі Е.Меркс, змогли послідовно виграти два великих тури, або "Тур де Франс" і чемпіонат світу. В цьому випадку вони протягом 2-3-х місяців зберігали найвищий рівень спортивної працездатності. Основна ж маса велосипедистів-професіоналів готується до найбільш значущої для них гонки. Тим не менш свою підготовку вони здійснюють шляхом участі в серії підвідних стартів. Після участі в найбільш відповідальній для спортивної групи гонці велосипедисти продовжують участь у різноманітних гонках до кінця сезону. Середні показники параметрів тренувальних і змагальних навантажень професіоналів свідчать про те, що вони значно вищі ніж у велосипедистів-аматорів. Однак в останні роки обсяги навантажень стабілізувались і не є ключовим чинником підвищення спортивної майстерності (Платонов, 2004). Більше половини

річного обсягу навантаження професійні гонщики-шосейники виконують в умовах офіційних змагань (табл. 4).

Таблиця 4

Обсяг річних навантажень провідних велосипедистів-професіоналів світу в гонках на шосе

Показники обсягу навантажень	Групи спортсменів	
	Велосипедисти-універсали	Велосипедисти-шосейники
Кількість робочих днів	330-345	330-345
Кількість стартів	150-180	130-160
Обсяг змагальних навантажень, км	до 24000	до 20000
Обсяг тренувальних навантажень, км	до 16000	до 20000
Загальний обсяг навантажень, км	до 40000-45000	до 40000-45000

Отож, з одного боку гонщики-професіонали змушені упродовж 8-9 місяців на рік брати участь у змаганнях, а з іншого – це вступає у протиріччя з біологічними закономірностями адаптації.

Вихід з цього зачарованого кола підказало саме спортивне життя. Справа у тому, що у професійних шосейних велоперегонах найбільш активно беруть участь команди з Італії, Франції та Іспанії. І для них найбільш важливим є успіх у домашній гонці. Наприклад, за 100-річну історію гонки Giro d'Italia (з 1909р.) у 92-х гонках (під час Першої і другої світових війн гонки не проводились) – 64 рази її виграла італійці; 7 – Бельгійці (при цьому 5 з них один з найвидатніших гонщиків всіх часів Едді Меркс); 6 – французи. Перемагали також велосипедисти Іспанії, Швейцарії, Люксембургу, Ірландії і Швеції. Таким чином, беручи участь у великій кількості різноманітних змагань велосипедисти підводять себе до найвищої спортивної форми до тих гонок, які згідно контракту визначені головними в поточному сезоні.

Тренери професійних команд і самі велосипедисти усвідомлюють, що для участі в найбільш значущих гонках необхідно було б планувати етап безпосередньої підготовки до них (як це має місце в олімпійському велоспорті). Про ефективність цього підходу у професійному велоспорті переконливо свідчить досвід видатного велосипедиста кінця ХХ початку ХХІ ст. Ленса Армстронга. Після операції з приводу ракової хвороби у 1996 р. і лікування він повернувся у 1998 р. у професійний велоспорт. Всю систему підготовки Армстронг підпорядкував підготовці лише до найпрестижнішої багатоденки „Тур де Франс”. Це дозволило йому добитися феноменального результату. З 1999 по 2005 рік Армстронг сім разів підряд ставав переможцем „Тур де Франс” в індивідуальному заліку. Однак керівники команд не можуть не рахуватися з інтересами фірм і професійних спортсменів, котрі надають перевагу участі в оплачуваних гонках, оскільки тренувальний процес не оплачується.

Отже, професійний спорт висунув немов би альтернативу тренувальному процесові - участь у змаганнях. Незважаючи на відсутність у спортивній літературі переконливих даних щодо переваги того або іншого підходу, можна стверджувати, що на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей широка змагальна практика має певні переваги. Головними з них є постійне перебування спортсмена в умовах протистояння і високий емоційний фон. Тренери команд планують участь своїх спортсменів у змаганнях таким чином, щоб забезпечити поступовість збільшення фізичного навантаження, психічного напруження та розвитку спортивної форми. Починаючи з лютого, спортсмени беруть участь в серії одноденних гонок. У березні-квітні одноденні змагання поєднуються з кількома нетривалими багатоденними гонками. У подальшому команди беруть участь у найбільш значущих для них змаганнях сезону. Незважаючи на постійне розширення календаря міжнародних змагань індивідуальні річні показники обсягу змагальних навантажень залишаються на рівні кінця 1980-х років. Певно при раціональному застосуванні засобів тренування та відновлення річні обсяги змагальних навантажень в діапазоні 20-24 тис. км за 95-130 днів змагань є близьким до оптимальних.

Незважаючи на те, що провідні гонщики виступають у професійному спорті по 8-12 років перспективні плани підготовки не складаються, оскільки характер підготовки обумовлюється контрактом. Середні показники параметрів тренувальних та змагальних навантажень професіоналів свідчать про те, що вони значно вищі ніж у велосипедистів – олімпійців, відповідно до 40-45 тис. км за сезон і 20-24 тис. км в офіційних змаганнях.

Проте в останні роки обсяги тренувальних навантажень стабілізувалися і не є ключовим чинником і не є ключовим чинником підвищення спортивної майстерності.

Основана тенденція розвитку системи підготовки гонщиків-професіоналів полягає у подальшій її спеціалізованості та інтенсифікації.

У плануванні підготовки професійних велосипедистів "культивується" переважно вдосконалення сильних сторін кожного гонщика.

У підготовці так званих "гірських" гонщиків акцент робиться на переважний розвиток силової витривалості.

В роботі з "фінішерами" пріоритет надається розвитку швидкісних якостей.

Велосипедисти-універсали удосконалюють всі компоненти змагальної діяльності. Вони мають найбільші обсяги змагальної підготовки за сезон - біля 24 тис. кілометрів. Взимку вони беруть участь в шестиденних парних гонках, влітку - в одноденних і багатоденних гонках, а восени - у змаганнях з кросу. Причому ці спортсмени досить часто успішно виступають в чемпіонатах світу як на шосе, так і на треку. Наприклад, Ф.Коппі (Італія) - 1-е місце в гонках на треку і 3-є - в шосейних гонках чемпіонатів світу 1949 р.; Ф.Мозер (Італія) - відповідно 1-е і 2-е місця в 1976 р.; К.Бордмен (Великобританія) - 1-е і 2-е місця в чемпіонатах світу 1996 р. Інші відомі спортсмени виступають тільки у

змаганнях на шосе. До них можна віднести С.Роше (Ірландія), М.Індурайна (Іспанія), П.Тонкова і Є.Березіна (Росія), А.Чміля (Україна) та ін. Їхній річний обсяг змагальних навантажень на 4 тис. км менший. Однак, за рахунок великого обсягу тренувальної роботи в зимові місяці загальний річний обсяг навантажень у цих спортсменів також складає 40-45 тис. кілометрів (табл. 9.5).

Більш детально розкрити підготовку в одному річному циклі, а також протягом декількох років доречно на прикладі видатного спортсмена Едді Меркса (Бельгія). Цей талановитий велосипедист закінчив спортивну кар'єру в 1978 р. (табл. 5), але й до цього часу утримує лідерство в світовому велоспорті за кількістю отриманих перемог. Вже на четвертому році занять велосипедним спортом, коли йому виповнилося тільки 19 років, Е.Меркс виграв чемпіонат світу серед спортсменів-аматорів. Наступного року він переходить у професійний спорт. У 1968 році вперше виграє гонку "Джіро Італія". Всього за свою спортивну кар'єру Е.Меркс взяв участь в 1800 гонках і в 525 отримав перемоги в т.ч. у 445 професійних гонках (табл. 5).

Е.Меркс з однаковим успіхом виступав у всіх видах гонок. Біля третини всіх перемог (164 перемоги), він завоював в критеріумах і кільцевих гонках. Цей вид гонок дуже популярний в Бельгії. Вони розвивають якості, що необхідні кожному хорошему гонщику, а саме - здатність активно спуртувати на фініші і вміння орієнтуватися в гонці. Ці ж якості розвиваються і в шестиденних гонках на треку. У Е.Меркса ці гонки займали до 25 змагальних днів на рік.

Таблиця 5

**Кількість змагань і перемог за спортивну кар'єру
видатного велосипедиста Едді Меркса**

Рік	Вік, роки	Категорія ліцензії	Кількість гонок	Кількість перемог
1961	16	юнацька	14	1
1962	17	- " -	55	23
1963	18	аматорська	72	28
1964	19	- " -	72	24
1965	20	- " -	5	4
1965	20	професіональна	69	9
1966	21	- " -	95	20
1967	22	- " -	113	26
1968	23	- " -	129	32
1969	24	- " -	129	43
1970	25	- " -	138	52
1971	26	- " -	120	54
1972	27	- " -	127	50
1973	28	- " -	136	51
1974	29	- " -	140	38
1975	30	- " -	151	38
1976	31	- " -	111	15
1977	32	- " -	119	17
1978	33	- " -	5	-

Всього	-	-	1800	525
--------	---	---	------	-----

Побудова його річного змагального циклу показана в табл. 6. У 1975 році обсяг змагального навантаження у Е.Меркса досягнув 185 змагальних днів. В січні-лютому він брав участь у змаганнях на шосе, треку і в кросі. В березні-вересні тільки у змаганнях на шосе. В жовтні він знову взяв участь у змаганнях на шосе, треку і з кросу, а в листопаді-грудні - участь в чотирьох шестиденних гонках на треку. Слід також відзначити, що це один з небагатьох велосипедистів, що брав участь і в спринтерських гонках на треку.

Таблиця 6

Динаміка участі Едді Меркса в різних видах змагань у 1975 році

Місяці	Види гонок	Кількість днів змагань
січень	шосе, трек, крос	4
лютий	шосе, трек, крос	20
березень	шосе	17
квітень	шосе	9
травень	шосе	13
червень	шосе	25
липень	шосе	26
серпень	шосе	21
вересень	шосе	16
жовтень	шосе, трек, крос	9
листопад	трек	25
грудень	трек	(6-денні гонки)
Всього	—	185

Таким чином більшість гонщиків провідних професійних команд світу виконують 40-45 тис. кілометрів спеціальної роботи протягом річного макроциклу. Найважливішим компонентом їхньої підготовки є змагальна практика: 95-130 змагальних днів на рік; 20-24 тис. км змагальних навантажень на рік. Однак піку спортивної форми вони досягають до певних змагань сезону у відповідності з завданнями, що ставлять перед командами їхні власники. Провідні велогонщики зберігають оптимальну спортивну форму протягом 2-3-х місяців.

Підготовка велосипедистів-професіоналів здійснюється з акцентом на переважний розвиток їхніх індивідуально виражених здібностей.

Професійну кар'єру більшість велогонщиків розпочинають у 20-22-річному віці. Найвищих досягнень вони добиваються через 7-8 років виступів у професійному велоспорті. Однак перспективне планування підготовки професійних велогонщиків, як правило, не застосовується. Організаційне і методичне спрямування підготовки велосипедиста-професіонала зумовлює контракт.

Як і в ігрових видах спорту в велоспорті значної уваги надається психічній підготовці та забезпеченню збалансованого харчування, а також застосуванню різноманітних засобів підвищення працездатності та прискорення процесів відновлення.

3. Специфіка підготовки професійних боксерів

Підготовка професійних боксерів здійснюється у сучасних добре обладнаних спортивних комплексах. В одному з найстаріших і найкращих тренувальних центрів США "Гліссокс", де підготовлено біля 100 чемпіонів світу серед професіоналів у різних вагових категоріях, розташовано декілька стаціонарних рингів, велика кількість боксерських мішків, платформ для пневматичних груш, м'ячів на розтяжках, насипних груш, настінних подушок. В комплексі є зали атлетичної гімнастики, силової підготовки, басейн. Не менш якісно обладнаний і тренувальний центр ексчемпіона світу у суперважкій категорії Леннокса Льюїса („Льюїс-Центр”), що розташований у передмісті Лондона. В одному будинку розташовано готель, їдальню, пральню, два великих тренувальних зали, сучасні тренажери, велика відеотека з записами боїв найліпших боксерів. Для спарингових боїв запрошуються провідні боксери світу, у т.ч. призери Ігор Олімпіад та світу.

Системно-структурний метод підготовки у професійному боксі практично не застосовується. Підготовка ведеться з урахуванням індивідуальних особливостей боксера, знань, вмінь і особистих переконань тренера. Провідний тренер готує 2-3-х боксерів. Йому допомагають тренери-асистенти, спортивний лікар, масажист, психолог, спаринг-партнери, дієтолог.

Сучасний професійний бокс характеризується агресивно-наступальною формою ведення двобою. Тому поряд з техніко-тактичною підготовкою великої уваги надається фізичній і психічній підготовці.

В методиці тренування професійних боксерів не практикуються групові заняття. Як правило, тренувальні заняття проводяться з конкретним боксером. Тому особистий тренер є ключовою фігурою в складному і багатогранному процесі формування професійного боксера, його індивідуальної манери ведення двобою.

Етап безпосередньої підготовки до конкретного поєдинку розпочинається за 1,5-2,0 міс.

В тренуванні професійних боксерів широко застосовується бій з тінню. Під спостереженням тренера боксер виконує цю вправу протягом 3-5-ти раундів по 5 хвилин як в реальному двобої. Тренер постійно коригує техніку атакуючих і захисних дій, раціональне розташування частин тіла при виконанні відповідних техніко-тактичних дій, синхронність роботи рук і ніг, економність рухів.

Бій на середній і ближній дистанціях займає основне місце в техніко-тактичному арсеналі професійних боксерів, особливо американських. Техніка прийомів ближнього бою професіоналів досить раціональна і за структурою рухів дає максимальний ефект при мінімальних витратах сил.

Найважливішим елементом системи підготовки професійних боксерів є спаринг-двобої, в яких моделюються реальні умови офіційних змагань. Зі спаринг-партнерами професіонали проводять двобої упродовж 12-16-ти раундів. Зміна спаринг-партнерів через 3-5 раундів дозволяє підтримувати високу щільність бою і вимагає від боксера граничної фізичної і психічної

мобілізації. Це сприяє формуванню психічної стійкості до перенесення тренувальних навантажень і виступів у змаганнях. В спаринг-двобоях відпрацьовується модель бою з конкретним суперником. З цією метою вивчаються сильні і слабкі сторони суперника, особливості його фізичної і психічної підготовленості, манера ведення бою тощо і моделюються умови майбутнього двобою шляхом підбору схожих на суперника спаринг-партнерів.

Тренувальні програми боксерів-професіоналів великі за обсягом і різноманітні. Так, наприклад, відомі українські боксери Віталій та Володимир Кличко на початку своєї кар'єри у професійному боксі тренувалися по п'ять годин на день. В якості активного відпочинку займалися тенісом, віндсерфінгом, бігом на лижах і гірськолижним спортом. Неодноразовий чемпіон IBF в середній вазі американець Рей Джонс-молодший поєднував заняття боксом зі грою в баскетбол.

Як і в інших видах спорту, в системі підготовки боксерів важливе місце займають засоби відновлення, раціональне харчування та чітке дотримання спортивного режиму.

Певну роль у професійному спорті, яку не варто недооцінювати, відіграють ритуали і талісмани. На думку вчених, серед професійних спортсменів практично кожний бере на змагання талісман або дотримується перед початком гри чи виходом на старт певного ритуалу. Талісман або ритуал не екстравагантна примха спортсменів, а скоріше засіб психо-терапевтичного впливу. Символічні дії, ритуали і віра в свій талісман додають впевненості, допомагають зняти напруження в стресових ситуаціях. При цьому гравці європейських команд частіше застосовують індивідуальні ритуали, а африканські – переважно групові (Старостин, 1988; Кревуазьє, 2005).

Отже, система підготовки боксерів-професіоналів характеризується високою індивідуалізацією, великим обсягом та різноманітністю засобів. Значної уваги надається вдосконаленню техніко-тактичних дій у двобоях на середній і ближніх дистанціях. Широко застосовується бій з тінню.

Найважливішим елементом підготовки є спаринг-двобої у яких моделюються умови чергового поєдинку.

Важливе місце у формуванні агресивно-наступальної манери ведення двобою надається функціональній, фізичній та психічній підготовці.

Як і в інших видах ПС чільне місце відводиться застосуванню широкого кола засобів відновлення, раціональному харчуванню та дотриманню спортивного режиму.

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://sportscience.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., & Унгуриан, 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., & Еделев, О. С. (2021). Організаційна ефективність сучасних систем змагань в ігрових видах професійних 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, Perspektyvy 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 statech / 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/>