

motivates the application of interactive forms, methods and tools in educational process and also proves the high potential of Faculties of Physical Education in the creation of educational environment aimed at preparation of future teachers of physical culture to Olympic education of junior pupils.

Key words: educational environment, Olympic education, future teachers of physical culture, interactive teaching methods.

Отримано: 28.04. 2016

УДК 796.032-055.2

М.С. Солончук, А.О. Боднар, Д.М. Солончук

ВПЛИВ ЕМАНСИПАЦІЇ ЖІНОК НА РОЗШИРЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Історично склалося так, що показником розвитку будь-якого суспільства завжди вважався ступінь свободи жінок та їх участь в соціальному житті. Жіночий спорт є інструментом цього соціального феномену. Однак не дивлячись на його стрімкий й бурхливий розвиток, дати позитивну оцінку даному феномену у сучасному суспільстві поки не можливо. Існують проблеми, які на сьогоднішній день недостатньо вивчені: емансипація жіночого спорту, причини входження спортсменок у простір спортивних видів, які довгий час вважалися суто чоловічими та багато інших біологічних і соціальних факторів. У даній статті здійснений аналіз впливу емансипації жінок на розширення програми олімпійських ігор у різні періоди розвитку сучасного олімпійського руху.

Ключові слова: емансипація жінок, олімпійська програма, види спорту.

Постановка проблеми. Постійна турбота про соціальний престиж та зростаюче прагнення до рівноправності чоловіків та жінок стає реальним фактором життя. З кожним роком жінки рішучіше і цілеспрямованіше засвоюють нові галузі традиційної чоловічої діяльності: військова служба, космічні польоти, мореплавання тощо. Не став винятком і спорт вищих досягнень, який є до того ж і своєрідним лакмусовим папірцем, що визначає (за рекордними досягненнями) істинне співвідношення сил і можливостей між жінками та чоловіками.

Сьогодні у жіночому спорті, який вже посідає чільне місце у міжнародному спортивному русі, наполегливо продовжують розвиватися процеси емансипації й фемінізації. Вони здійснюються одночасно в декількох напрямках. По-перше, у розширенні окремих, «своїх» чемпіонатів з різних видів спорту (регіональних, європейських, світових). По-друге, у бажанні досягнути й перевершити рівень технічних результатів чоловіків. По-третє, в опануванні чоловічих видів (бокс, боротьба, футбол, важка атлетика, стрибки з жердиною, метання молота та ін.).

Констатуючи нинішній безперервний прогрес слабкої статі у великому спорті, необхідно зауважити, що ці успіхи прийшли до жінок у важкій соціальній боротьбі. Чоловіки (у особі офіційних спортивних і громадських організацій) визначали доступні для жінок види спорту.

Історія включення жінок у різні сфери громадського життя, в тому числі й у спортивний рух, демонструє важку та довготривалу боротьбу з гендерними забобонами, які розгорнулися в середині XIX – початку XX ст. у Європі та Америці.

На тлі цього протистояння відбувалися гострі дискусії про інтелектуальну та біологічну природу жінки. Міф про обмежені можливості слабкої статі та традиційна уява про фемінізм значно ускладнювали процес входження жінок на міжнародну фізкультурно-спортивну арену.

Однак жінки не залишали надії і зусиль посісти гідне місце на міжнародній спортивній й олімпійській арені: організувати власні спортивні товариства і федерації, брати участь у різних змаганнях, робити спроби відшукати оригінальні методики фізичного виховання дівчат. Так, у 1906 році відбувся перший офіційний жіночий чемпіонат світу з фігурного катання, який був проведений у Давосі (Швейцарія) за ініціативи Міжнародного союзу ковзанярів (I. S. U.). Ці змагання стали зразком для проведення багато чисельних відкритих чемпіонатів з цього виду спорту: чемпіонат Німеччини (1911), Австрії (1913), США (1914).

У Великій Британії подібний чемпіонат був проведений як для жінок, так і для чоловіків. Першою спортсменкою, що виборола золоту медаль відкритого чемпіонату Великої Британії стала Медж Сайрес. Вона також завоювала найвищі нагороди на чемпіонаті світу серед жінок у 1906 і 1907 рр., виборола олімпійське золото у 1907 р. в одиночному катанні та бронзову медаль у парному.

Заснована у 1908 р. Міжнародна федерація плавання (F.I.N.A.) стала однією з небагатьох спортивних асоціацій, які зайняли ліберальну позицію у ставленні до жіночого спорту. У 1911 р. вона підтримала

зусилля швейцарських й англійських спортсменок, які домагалися включення плавання у програму олімпійський ігор у Стокгольмі (1912).

Жіночий визвольний рух ставить за мету опанувати все нові види спорту, демонструючи тим самим свою соціальну рівноправність і біологічну повноцінність. Доводячи своє право та здібність займатися різними видами спортивної діяльності, спортсменки зіткнулися з непорозуміннями не тільки з боку більшості своїх неспортивних громадян, але й з боку самих засновників сучасного олімпійського руху (П'єра де Кубертена, Ейвері Брендеджа).

Ейвері Брендедж – один із найбільш впливових членів МОК (1952 р. став президентом МОК), після Ігор XII Олімпіади (Берлін, 1936) висловився з приводу деяких жіночих змагань: «Мені набридли ті жінки, які змагаються у легкій атлетиці, їх чарівність дорівнює нулю. Наскільки привабливі жінки, які займаються стрибками у воду і плаванням, настільки неефективно і навіть відворотно виглядали легкоатлетки» [4].

Усередині 20-х років у розвитку жіночого спорту виникають гострі протиріччя: передавши законодавчі можливості спортивним асоціаціям, де правління складалося тільки з чоловіків, жіночий спортивний рух втрачає свою самостійність. Поступово жіноча проблематика відсувається на другий план. Спортсменки багатьох країн почали відкрито висловлюватися на користь відокремлення розвитку і контролю чоловічого та жіночого спорту. Дійсно у «змішаних» спортивних асоціаціях жінки не мали сильних позицій і можливостей послідовно проводити свою політику.

У 1922 р. в Парижі FSFI організувала власні альтернативні жіночі Олімпійські ігри. Пізніше вони були змінені на Всесвітні Жіночі ігри, оскільки МОК заявив про свої права на ексклюзивне використання терміну «олімпійські». Всесвітні Жіночі ігри мали своє продовження у 1926 р. в Готтенбурзі у Швеції, де взяли участь 10 країн, потім у Празі 17 країн). Останні IV Ігри були проведені у 1934 р. в Лондоні (19 країн). Змагання мали великий успіх та вразили сучасників своєю масштабністю.

Після проведення Всесвітніх Жіночих ігор ігнорувати у подальшому жіночий спорт було вже неможливо.

Президент FSFI Еліс Мілл'є звернулася до сесії МОК (1935) з меморандумом, в якому просила виключити жіночі змагання із програми Олімпіад. При цьому вона зауважила, що проведення змагань з жіночих видів спорту є виключно завданням FSFI. На щастя МОК з дипломатичною тонкістю відсторонив цю акцію, яка отримала широку підтримку з боку преси.

Мета дослідження. Визначити в історичному аспекті вплив емансипації жінок на розширення олімпійської програми.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної літератури і документальних джерел; системно-функціональний аналіз.

Обговорення результатів дослідження. У перші роки діяльності МОК не мав досить сильної структури у своїй керівній системі, яка б контролювала Олімпійські ігри. Відповідальність за створення програми належала оргкомітетам Олімпійських ігор, МОК лише здійснював теоретичний контроль. Воля, яку мали ОКОІ, дозволяла значною мірою визначати, які види включати в програму Ігор.

Тільки після Ігор V Олімпіади в 1912 р. ця ситуація змінилася: МОК став самостійно визначати і контролювати склад олімпійської програми.

Саме в цих умовах жінки вперше отримали допуск до участі в Іграх без офіційної згоди чи коментарів з боку МОК. У 1900 р. жінки дебютували в змаганнях з гольфу і тенісу, у 1904 р. вони виступили в змаганнях з тенісу і стрільби з лука.

При проведенні декількох перших сучасних Олімпійських ігор уся відповідальність за формування програм змагань, правил і суддівства покладалася на спортивні організації країн-організаторів Олімпійських ігор, що сприяло неофіційному включенню жіночих видів спорту в програму Олімпійських ігор на відносно ранньому етапі розвитку жіночого спорту.

Позиція оргкомітетів була прямо протилежною позиції П'єра де Кубертена. Той факт, що ОКОІ чотирьох Ігор Олімпіад (1900-1912 р.) включили в олімпійську програму жіночі змагання, свідчить про те, що жіночий спорт був у якійсь мірі все-таки прийнятим.

Згода ОКОІ на участь жінок в Іграх створила прецедент в Олімпійських іграх, що вплинув на наступні рішення МОК. Оскільки жінки стали змагатися на міжнародній арені, МОК уже не міг свідомо не допускати їх до участі в змаганнях у тих видах, у яких вони уже виступали, але і не хотів сприяти розширенню жіночої олімпійської програми.

На сесії МОК у 1912 р. було прийняте рішення, відповідно до якого вид спорту міг бути включений у програму Ігор, за умови, що ним займаються не менше, ніж у 6 країнах.

Вплив цієї політики на участь жінок в Олімпійських іграх проявився в обмеженні можливості мало розповсюджених жіночих видів спорту домогтися загального визнання в результаті виходу на міжнародну арену. Прийнята політика забезпечувала допуск до участі

в Олімпійських іграх тільки широко розповсюджених, переважно чоловічих видів спорту.

22-а сесія МОК, що відбулася в Парижі в 1924 р., дала новий поштовх олімпійському руху: відтепер жінкам офіційно дозволялося брати участь у більшості видів програми Олімпійських ігор.

Події, які привели до офіційного допуску жінок до участі в Олімпійських іграх, вказують на те, що члени МОК більш ліберально відносилися до участі жінок в Іграх, між їхній лідер. У цей період питанню участі жінок в Іграх приділяли набагато більше уваги.

Кубертен виступав з осудом жіночих змагань і неодноразово піднімав питання про доцільність допуску жінок до Олімпійських ігор. Ще в 1912 р. він запропонував виключити всі жіночі види з програми Ігор. Члени МОК не підтримали його і перенесли обговорення цього питання на більш пізній термін. Чергову спробу домогтися необхідного результату він розпочав у 1920 р. Пропозиція була відхилена, а МОК підтвердив право жінок брати участь в Іграх VII Олімпіади (1920 р.).

Упродовж останніх десятиліть відійшли на другий план питання про доцільність розширення участі жінок у Олімпійських Іграх. Погляди на цю проблему П'єра де Кубертена, його соратників, стали сприйматись як архаїчні, такі, що не відповідають часу й обмежують права жінок. Залишилися без уваги й заклики лікарів не включати в програми види спорту, дисципліни та види змагань, у яких тренувальна і змагальна діяльність не відповідає особливостям і можливостям організму жінок та має серйозні негативні наслідки для їх здоров'я. У результаті жіноча частина програми змагань поступово розширилася і нині практично зрівнялась з чоловічою (таб.1, 2).

Таблиця 1

Включення жіночих видів спорту в програми Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор у різні періоди розвитку сучасного олімпійського руху (1896-2015 рр.)

Періоди сучасного олімпійського руху	Кількість жіночих видів спорту
I період (1896-1912 рр.)	теніс, гольф, кінний спорт, вітрильний спорт, стрільба з лука, фігурне катання, плавання, стрибки у воду
II період (1920-1948 рр.)	фехтування, легка атлетика, спортивна гімнастика, гірськолижний спорт, веслування на байдарках і каное;

III період (1952-1988 рр.)	лижний спорт, ковзанярський спорт, волейбол, санний спорт, кульова стрільба, стендова стрільба, веслувальний слалом, академічне веслування, баскетбол, гандбол, футбол на траві, велоспорт, синхронне плавання, художня гімнастика, теніс настільний теніс, вітрильний спорт
IV період (починаючи з 1992 р.)	бадмінтон, дзюдо, веслувальний слалом, біатлон, шорт-трек, фристайл, футбол, софтбол, пляжний волейбол, стендова стрільба, хокей на льоду, кьорлінг, сноуборд, стрибки на батуті, сучасне п'ятиборство, тхеквондо, триатлон, важка атлетика, водне поло, скелетон, бобслей, боротьба вільна, бокс, стрибки з трампліна, регбі-7.

Прибічники включення до програми Олімпійських Ігор змагань серед жінок у видах, які історично формувалися як характерні для чоловіків, роблять спроби обґрунтувати свою позицію.

Вони підкреслюють, що медичні аргументи слугують тільки тому, щоб узаконити й зберегти різницю між статтю, стверджуючи, що не тільки ізоляція жінок від певних видів спорту, але й включення тільки видів спорту для жінок (синхронне плавання, художня гімнастика) сприяє формуванню уяви про різницю між чоловіками і жінками.

Таблиця 2

Змагання жінок у програмах Олімпійських ігор

Рік	Загальна кількість змагань	Кількість змагань серед жінок	%
1896	43	—	—
1900	86	16	3,3
1920	152	27	17,76
1948	136	30	22,06
1968	172	57	33,14
1988	237	85	35,86
2000	300	132	44,00
2016	306	143	46,73

Така позиція не є виключенням, а відображає прагнення активних прибічників фемінізму і сексуальних меншин усунути

гендерні відмінності з олімпійського спорту. Таким чином відбувається ототожнення в сфері змагальної і тренувальної діяльності у сучасному олімпійському спорті чоловічих і жіночих відмінностей, що суперечить основоположним закономірностям природи людини. Позиція фахівців, які стверджують, що не існує медико-біологічних підстав для обмеження жінок у відношенні вибору видів спорту, що традиційно визнавалися чоловічими, уявляється не тільки наївною, але й антинауковою, вкрай шкідливою для нормального розвитку жіночого організму і для здоров'я жінок, для їх адаптації до звичайного життя після завершення спортивної кар'єри. Ця позиція багата негативними соціальними наслідками і здатна нанести – і вже наносить – серйозну шкоду авторитету олімпійського спорту. Такий висновок є очевидним, якщо звернутися до великої кількості наукових знань і практичного досвіду, які накопичені упродовж багатьох десятиліть. На жаль, політика МОК і МСФ у відношенні розвитку жіночого спорту знаходиться в очевидному протиріччі з досягненнями науки та світової практики.

Сьогодні олімпійський спорт інтенсивно перетворюється у сферу діяльності, в якій у найбільшій мірі руйнуються тисячолітніми сформовані погляди на ідеальних жінок. Мускулісти, чоловічого типу тіла жінок, нерідко доповнені прийомом гормональних препаратів, рішучість, агресивність, часто відверта жорстокість у двобоях в боксі і боротьбі, у футболі, хокеї на льоду та в інших видах спорту. Все це стало реальністю сучасного олімпійського спорту і з кожним роком віддаляє його від тих позицій, які були основою давньогрецьких Олімпійських ігор, від ідеалів і принципів, що закладені в ідею сучасного олімпізму П'єром де Кубертеном, його попередниками і послідовниками.

Але не можна залишати поза увагою і ту роль, яку відіграють у цьому процесі чоловіки – представники різних організацій, які забезпечують розвиток жіночого спорту. Їх інтереси мало пов'язані з прагненням забезпечити жінкам рівні з чоловіками права. Вони обумовлені радше зовсім іншими бажаннями – погонєю за владою, грішми, медалями, за розширенням свого впливу. Якщо розглядати конкретні випадки просування тих або інших жіночих видів змагань у програмі Олімпійських ігор, то можна легко переконатися, що під прикриттям усунення гендерної нерівності вони просувалися чоловіками – чиновниками МСФ, які зацікавлені у широкому представництві своїх видів спорту, або діячами, які прагнули отримати перевагу окремих країн, де ці види спорту у силу різних причин отримали розповсюдження.

У сучасному світі жінки мають право робити все, що вони вважають для себе прийнятним. У спорті певна частина жінок може

займатися не тільки боксом, але й різними видами боротьби, здебільшого без правил, які відрізняються агресивністю й кривавими поєдинками. Однак, якщо мова йде про програму Олімпійських Ігор, то МОК і МСФ повинні розуміти, що олімпійський спорт є особливою сферою діяльності зі своєю філософією, традиціями, історичними цінностями, ідеалами і принципами, які формувалися упродовж багатьох століть і які не можуть порушуватися під впливом миттєвих інтересів. Досягнення культури Стародавньої Греції класичного періоду, у якому найвищого розвитку досягли Олімпійські Ігри, мистецтво, суспільний устрій, внутрішня політика, освіта, виховання та інші сфери, не тільки були взірцем для наслідування у епоху Відродження, але є не менш актуальними і нині. Тому зі ставленням стародавніх греків щодо участі жінок в Олімпійських Іграх варто відноситись із повагою і розумінням. Не слід забувати, що у Стародавній Греції існував культ жінки, в образі якої виступили богині Гера, Афіна, Афродіта, Деметра. В Олімпії поряд з храмом Зевса знаходився величний храм Гери, на честь якої проводилися жіночі ігри – Герей – з характерною для жінок програмою.

Велика увага приділялася і фізичному вихованню жінок, яке греки прагнули органічно пов'язати з природним їх призначенням.

Мова йде не про те, що уява й досвід Стародавніх греків повинні прямолінійно переноситися у сучасне життя. Необхідно лише прагнути зберегти ту частину культурного надбання, ті ідеали й принципи, які змогли би збагатити сучасний олімпійський спорт не порушуючи природнього зв'язку часу.

Увесь складний період відродження Олімпійських ігор, початок якого було покладено ще у XV – XVI ст. і отримало завершення відновленням сучасних змагань чотириріччя наприкінці XIX ст., був побудований на принципах, характерних для культурної спадщини Стародавньої Греції, а не на бажанні радикально налаштованих феміністок, представників сексуальних меншин або ангажованих спортивних функціонерів. Тому, поважаючи права жінок та необхідність усунення будь-яких форм їх дискримінації, розвиток олімпійського спорту не повинен нехтувати принципами й ідеалами, які закладені в олімпійському русі поколіннями визначних представників світової культури, без діяльності яких це явище не існувало би.

Не слід ігнорувати і той факт, згідно з яким жінок, які задіяні у системі світового спорту, на думку експертів, не перевищує 50-60 % кількості чоловіків. У окремих країнах, НОК, котрі визнані МОК, цей показник набагато нижчий і не перевищує 5-10 %. Така ж ситуація із видами спорту. Наприклад кількість жінок, які займаються боксом не перевищує 5 % кількості чоловіків. У зв'язку з бажанням МОК до

забезпечення формальної рівності чоловічих і жіночих видів змагань у програмі Олімпійських ігор багатьма сприймається як дискримінація чоловіків.

Як наслідок, бурхлива емансипація жіночого спорту призвела до того, що нині практично не залишилося суто чоловічих видів. Але, на жаль, необхідно констатувати відхилення існуючої теорії від запитів спортивної практики. Наукові і теоретичні розробки не встигають за розширенням кордонів жіночого спорту за рахунок чоловічих видів, у яких методика тренувань повинна мати свої виражені особливості. Можна вести мову і про те, що навіть в давно існуючих жіночих видах спорту у зв'язку з ускладненням олімпійської програми застарілі уявлення про методику тренувань жінки перестали влаштовувати тренерів.

Необхідність поглибленого і різнобічного вивчення такої складної проблеми, як жіночий спорт, не викликає сумніву. Пов'язано все це з тим, що нині немає однозначних даних про методику тренування жінок. Сьогодні можна виділити два рівнозначних погляди фахівців і в зв'язку з цим відзначити два існуючих підходи до цього питання.

На думку В. Платонова (1997), перша група науковців і практиків пропонує враховувати при побудові мезоциклів тренувань оваріально-менструальний цикл жінок. Інша ж наполягає на тому, що будувати тренувальний процес у жінок необхідно за зразком спортсменів-чоловіків на основі загальних закономірностей тренування.

Таким чином, на основі емпіричного досвіду, педагогіки-практики розділили методику тренування жінок на дві групи, не маючи доказових наукових пояснень. З медичної точки зору це обґрунтовано з позиції статевого реформізму, у світлі якого серед спортсменок можна виділити два антиподи. Перша група – жінки з фемінним (жіночним) соматотипом, який рідко зустрічається у спортсменок і у яких оваріально-менструальний цикл не порушений. Для цієї групи можливий варіант побудови тренувального процесу першим шляхом. Ті спортсменки, у яких є значні порушення в фізіологічному процесі ритмічності менструальної функції, відносяться до другої групи. Друга група – жінки мускулистого (чоловічого) соматотипу, який часто (30-90 % випадків) зустрічається у спортсменок. Для них нерідко характерне порушення оваріально-менструального циклу. Саме вони за фізіологічними особливостями стали ближчі до чоловіків і саме для них підходить другий варіант тренувального процесу.

Безумовно, вивчення аспектів жіночого спорту та включення видів спорту у програму Олімпійських ігор не буде повним без ґрунтового знання основ спортивного тренування жінок. Однак

останнє не повинно бути відірваним від глибокого розуміння фізіологічних особливостей жіночого організму. І тому тільки все це повинно складати широке розуміння «жіночий спорт».

Висновок. Таким чином, сучасна політика МОК у питанні розширення жіночої частини програми Олімпійських Ігор, на наш погляд, не є логічною і такою, яка будується з урахуванням сукупності об'єктивних знань та історичного досвіду. Підтримуючи усунення гендерної нерівності необхідно зазначити, що у цьому питанні МОК не враховує того, що історичний прогрес у будь-якої галузі обумовлюється органічним об'єднанням накопичених як чоловіками так і жінками переваг, сильних сторін, історично сформованих ролей та цінностей.

Список використаних джерел:

1. Булатова М.М. Женщины в олимпийском спорте / М. М. Булатова, В. Н. Платонов // Олимпийский спорт; под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп. лит., 2009. — С. 641-670.
2. Булатова М.М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М. М. Булатова, С. Н. Бубка. — К.: Олимп. лит., 2012. — 408 с.
3. Визитей Н. Олимпизм Пьера де Кубертена и исторические перспективы реализации его идей / Н. Визитей, В. Монолаки // Наука в олимп. спорте. — 2013. — № 3. — С. 5-15.
4. Легг К. Вопросы, касающиеся исключительно женщин / К. Легг // Спортивная медицина. Практические рекомендации. — К.: Олимп. лит., 2003. — С. 247-257.
5. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: в 2 кн. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. — К.: Олимп. лит., 1997. — Кн. 2. — 384 с.
6. Соболева Т.С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом [Текст]: дис. ... докт. мед. наук / Т. С. Соболева. — СПб, 1997. — 245 с.
7. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщины / Л. Я-Г. Шахлина. — К.: Наукова дуска, 2001. — 327 с.
8. Lekarska N. Problems of the Olympic programme // Twenty-seventh Session of the International Olympic Academy. — Lausanne: IOC, 1987. — P. 93- 99.

Historically, the degree of women's freedom and their participation in social life considered to be the factor of development in any society. Women's sports became the instrument of this social phenomenon. But despite their rush and quick development so far it is impossible to assess this phenomenon in modern society. Women's sports became the instrument of this social phenomenon. But despite their rush and

quick development so far it is impossible to assess this phenomenon in modern society. Such issues as emancipation in women's sports, reasons for female engaging in the kinds of sport used to be regarded as men's ones and many other biological and social factors require special study. This article is focused on the analysis of the influence of women's emancipation on the expansion of the Olympic Games programme in different periods of modern Olympic movement.

Key words: women's emancipation, Olympic programme, kinds of sport.

Отримано: 28. 04. 2016

УДК 796.015.3:796.332

І.І. Стасюк

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ У ФУТЗАЛІ

Футзал, як і будь-який вид спорту має свої специфічні особливості побудови та змісту річного тренувального процесу. Планування тренувального циклу протягом спортивного сезону – це шлях до оптимізації різних сторін підготовки і реалізації запланованих результатів. У статті проаналізовано структуру і зміст макроциклу кваліфікованих футзалістів. Зокрема, визначено: у підготовчому періоді було проведено дванадцять мікроциклів: три у втягувальному, три у базовому розвивальному, три у контрольно-підготовчому, три у предзмагальному мезоциклах; у змагальному – три 7-денних, один 6-денний, один 5-денний змагальний, два 7-денних, чотири 5-денних, два 4-денних міжігрових та два 7-денних і п'ять 3-денних відновлювальних мікроциклів; в перехідному – три 7-денних відновлювальних мікроцикли та 18-денного активного відпочинку. Крім цього, наведено кількісні показники основних параметрів підготовки, співвідношення засобів та навантаження різної спрямованості тренування.

Ключові слова: планування спортивної підготовки, тренувальний процес, тренувальні засоби, тренувальні навантаження.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема аналізу побудови тренувального процесу