

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні ради факультету
післядипломної та заочної освіти
протокол № ____

Голова ради _____ Худоба В.В.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
протокол № ____

Зав. каф. _____ Чеховська Л.Я.

ПРОГРАМНІ ВИМОГИ ДО КОМПЛЕКСНОГО ІСПИТУ

**“ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА І ОРГАНІЗАЦІЯ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ”. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ**

для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

ОПП Фітнес та рекреація
галузь знань – Освіта / Педагогіка

Львів 2023/24

Частина 1. Загальна теорія підготовки спортсменів

1. Спорт як вид і результат діяльності.
2. Змагання в системі підготовки спортсменів.
3. Структура та зміст змагальної діяльності в спорті (на прикладі спортивної спеціалізації).
4. Загальний аналіз системи підготовки спортсменів.
5. Засоби спортивного тренування.
6. Навантаження та відпочинок як компоненти методів вправи у спортивному тренуванні.
7. Методи спортивного тренування.
8. Методика розвитку максимальної сили.
9. Методика розвитку швидкісної сили.
10. Методика розвитку вибухової сили.
11. Методика розвитку швидкості простих і складних реагувань.
12. Методика розвитку прудкості в циклічних і ациклічних рухах.
13. Методика розвитку загальної витривалості.
14. Методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі спортивної спеціалізації).
15. Методика розвитку швидкісної та силової витривалості.
16. Методика розвитку гнучкості.
17. Методика розвитку рівноваги.
18. Методика розвитку спритності.
19. Методика технічної підготовки спортсменів.
20. Методика тактичної підготовки спортсменів.
21. Методика психічної підготовки спортсменів.
22. Методика теоретичної підготовки спортсменів.
23. Тренувальні заняття, їх різновиди, структура і зміст.
24. Загальний аналіз побудови багаторічного тренувального процесу.

Частина 2. Олімпійський спорт

1. Витоки спорту в Стародавній Греції.
2. Програма Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
3. Організація і проведення Олімпійських ігор у Стародавній Греції.
4. Участь у змаганнях, визначення і ушановування переможців Олімпійських ігор у Стародавній Греції.
5. Криза олімпійського спорту у Стародавній Греції і причини їхньої заборони.
6. Роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор.
7. Атлетичний Конгрес 1894 р. та його роль в олімпійському русі.
8. Утворення Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
9. Міжнародна олімпійська система: принципи, структура, діяльність.
10. Олімпійська хартія - основоположний правовий документ олімпійського руху.
11. Еволюція уявлення про спортсмена-аматора.
12. Підготовка і проведення Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських Ігор.
13. Діяльність МОК на сучасному етапі олімпійського руху.
14. Місце адаптивного спорту в міжнародній олімпійській системі.
15. Комерціалізація олімпійського спорту.
16. Діяльність НОК України.

17. Формування і розвиток Олімпійського спорту в Україні.
18. Досягнення спортсменів України в Іграх Олімпіад.
19. Досягнення спортсменів України в зимових Олімпійських іграх.

Частина 3. Професійний спорт

1. Професійний спорт як соціальне явище.
2. Визначення понять “професійний спорт”, “спортсмен-професіонал”, “професійна ліга (асоціація)”, “спортивний маркетинг”, “спортивне спонсорство”, “спортивне ліцензування” та аналіз їх змісту.
3. Спільні і відмінні риси професійного та олімпійського спорту.
4. Загальні соціальні функції професійного спорту.
5. Специфічні соціальні функції професійного спорту.
6. Позитивні та негативні риси професійного спорту як соціального явища.
7. Передумови виникнення професійного спорту у Великій Британії та США.
8. Специфіка бізнесу у професійному спорті.
9. Джерела прибутку у професійному спорті.
10. Статті видатків у професійному спорті.
11. Формування правових засад професійного спорту.
12. Аналіз правових документів, на яких базуються трудові взаємовідносини у професійному спорті.
13. Структура та зміст контракту спортсмена-професіонала.
14. Система заходів обмеження прав професійних спортсменів.
15. Зміст діяльності Асоціацій спортсменів професійних ліг.
16. Структура професійної ліги (асоціації) та зміст її діяльності.
17. Структура і зміст діяльності професійного спортивного клубу (команди) як низової структурної ланки професійної ліги.

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1. Вступ

Загальна теорія підготовки спортсменів як наука та навчальна дисципліна про сутність спорту, загальних закономірностях його функціонування у суспільстві, а також про основний зміст і форми раціональної побудови підготовки спортсменів, найбільш суттєві закономірності, шляхи та умови спортивного вдосконалення.

Проблематика, структура і зміст загальної теорії підготовки спортсменів. Її формування, сучасний стан і перспективи розвитку. Зв'язок загальної теорії підготовки спортсменів з іншими науками та дисциплінами навчального плану ІФК, її значення для спортивної практики.

Визначення основних понять загальної теорії підготовки спортсменів, взаємозв'язок та специфічний зміст цих понять.

Аналіз методів наукового дослідження проблем підготовки спортсменів.

2. Теорія спортивних змагань

Змагання в системі підготовки спортсменів. Спортивне змагання як генетична особливість існування та розвитку спорту, його системоутворюючий фактор як суспільного, так і педагогічного явища. Передумови змагальної діяльності. Регламентація спортивних змагань. Способи проведення спортивних змагань. Принципи побудови календаря змагань. Обсяги змагальної діяльності (офіційні змагання та тренувальні старти) в річному циклі підготовки висококваліфікованих спортсменів. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті. Інформаційний аспект змагальної діяльності. Умови змагальної діяльності. Рефлексивність змагальної діяльності. Альтернативність мотивацій змагальної діяльності. Техніка, стратегія і тактика змагальної діяльності. Результат змагальної діяльності. Класифікація видів спорту за способом визначення змагального результату, характеристика кожної групи. Спортивний результат як продукт змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності. Види та різновиди спортивних змагань. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності.

3. Система підготовки спортсменів

Поняття: спортивне тренування, спортивна підготовка, тренуваність і спортивна форма. Підготовка спортсмена як багатокомпонентна система. Розділи та сторони підготовки спортсмена. Спортивне тренування, спортивні змагання та інші фактори в системі підготовки спортсмена, їх роль і співвідношення як "підсистем" в системі спортивної підготовки. Спортивне тренування - основа (головний компонент і основна форма) підготовки спортсмена. Специфічні особливості, які відрізняють тренування від інших факторів і умов спортивного вдосконалення. Сукупність позатренувальних і позазмагальних факторів, котрі доповнюють спортивне тренування і змагання,

підсилюють їх ефект і оптимізують відновлювальні процеси. Умови включення даних факторів в систему підготовки спортсмена.

4. Основи теорії адаптації до тренувальних впливів

Адаптація як процес пристосування спортсмена до зміни зовнішніх впливів і внутрішнього стану організму. Адаптація і функціональні резерви організму людини, котрі проявляються в екстремальних умовах. Механізм термінової і довготривалої адаптації. Особливості адаптаційних реакцій у спортсменів різної кваліфікації.

Взаємозв'язок ефективності адаптаційних процесів з режимом тренувальних навантажень та відпочинку і застосування позатренувальних засобів відновлення. Збереження досягнутого рівня довготривалої адаптації. Деадаптація внаслідок припинення тренувань або різкого і тривалого зниження тренувальних навантажень. Причини і наслідки можливого зриву адаптації до тренувальних впливів.

5. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів

Сутність поняття "принцип". Значення загально-педагогічних принципів (загальні принципи навчання і виховання) як відправних положень діяльності тренера. Проблема розробки спеціальних принципів і положень, які відображають специфічні закономірності спортивної підготовки.

Принцип спрямованості до вищих досягнень. Об'єктивні закономірності, що лежить в основі цього принципу. Основні методичні положення, що випливають з даного принципу. Шляхи забезпечення зростання навантажень.

Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена. Закономірності, що лежать в основі даного принципу. Методичні положення, що витікають з даного принципу. Змагальна діяльність як інтегральна характеристика підготовленості спортсмена та основних компонентів її структури.

Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Закономірності, що лежать в основі даного принципу. Ряд важливих методичних положень системи підготовки спортсменів, що витікають з цього принципу.

Взаємозв'язок і взаємообумовленість принципів фізичного виховання, дидактичних принципів і принципів підготовки спортсменів.

Загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні вправи як основні засоби підготовки спортсменів.

Навантаження та відпочинок як компоненти методів тренування. Параметри і критерії тренувальних навантажень, їх обсяг та інтенсивність. Функції і різновиди інтервалів відпочинку (жорсткий, повний, екстремальний). Взаємозв'язок величини і спрямованості навантаження та тривалості і характеру інтервалів відпочинку між вправами.

Методи строго-регламентованої, ігрової та змагальної вправи, їх класифікація та загальна характеристика.

Загально-педагогічні засоби та методи у підготовці спортсменів (слово, наочність, додаткові орієнтири: ідеомоторні, аутогенні та інші засоби і методи).

Місце і значення в системі підготовки спортсменів гігієнічних, медико-біологічних, дієтологічних та інших засобів підвищення функціональних можливостей організму, підсилення ефекту тренування та оптимізації процесів відновлення.

6. Фізична підготовка спортсменів

Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті. Фізична підготовка в системі багаторічного спортивного тренування. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки спортсменів. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки спортсменів. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки. Взаємозв'язок та взаємообумовленість загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки. Загальна та спеціальна фізична підготовленість спортсмена, її особливості в різних видах спорту. Контроль фізичної підготовленості.

Основи методики розвитку сили

Загальна характеристика сили. Поняття сили як рухової якості. Абсолютна і відносна сила. Швидкісна і вибухова сила. Статистична і динамічна сила. Режими роботи м'язів. Фактори, що зумовлюють силові можливості спортсмена. Вікова динаміка природнього розвитку сили. Засоби розвитку сили. Компоненти методів розвитку сили. Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси. Методика розвитку максимальної сили шляхом вдосконалення міжм'язової координації. Методика розвитку максимальної сили шляхом вдосконалення внутрішньом'язової координації. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку вибухової сили. Методичні поради щодо запобігання травм. Контроль за розвитком сили.

Основи методики розвитку прудкості

Загальна характеристика прудкості. Поняття прудкості як рухової якості. Елементарні форми прояву прудкості. Прудкість рухових реакцій. Прудкість поодиноких рухів. Частота (темп) необтяжених рухів. Фактори, що зумовлюють прояв прудкості. Вікова динаміка природнього розвитку прудкості. Засоби розвитку прудкості. Методика розвитку прудкості простих реакцій. Методика розвитку прудкості складних реакцій. Методика розвитку прудкості циклічних рухів. Методика розвитку прудкості ациклічних рухів. Методичні поради щодо запобігання "швидкісному бар'єру" та його усунення. Методичні поради щодо запобігання травм. Контроль за розвитком прудкості.

Основи методики розвитку витривалості

Загальна характеристика витривалості. П'ять основних типів втоми. Три види фізичної втоми. Поняття загальної і спеціальної витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість спортсмена. Вікова динаміка природнього розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Компоненти і критерії методики розвитку витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової

витривалості. Методичні поради щодо запобігання травм опорно-рухового апарату та перенапружень функціональних систем організму. Контроль за розвитком витривалості.

Основи методики розвитку гнучкості

Загальна характеристика гнучкості. Поняття гнучкості. Активна, пасивна і резервна гнучкість. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Методичні поради щодо запобігання травм. Контроль за розвитком гнучкості.

Основи методики розвитку координаційних якостей

Умови, від яких залежить рівень розвитку координаційних якостей спортсмена. Фактори, які зумовлюють прояв координаційних якостей. Види координаційних якостей. Оцінка і регулювання динамічних і кінематичних характеристик рухів. Здатність до збереження сталості пози (рівноваги). Фактори, що визначають здатність до рівноваги. Основи методики розвитку рівноваги. Відчуття ритму та його вдосконалення. Здатність до просторового орієнтування. Здатність до довільного розслаблення м'язів. Фактори, що викликають зайву напруженість м'язів. Вдосконалення здатності до довільного розслаблення м'язів. Скоординованість рухів і дій. Методичні рекомендації щодо вдосконалення координаційних якостей. Контроль за розвитком координаційних якостей.

7. Технічна підготовка спортсменів

Загальні і специфічні завдання, що вирішуються в процесі технічної підготовки спортсмена, критерії їх реалізації. Засоби і методи, які переважно використовуються в спортивно-технічній підготовці. Стадії і етапи технічної підготовки спортсмена як безперервного багаторічного процесу досягнення технічної майстерності і її вдосконалення. Співвідношення технічної підготовки з іншими компонентами структури тренувального процесу.

Спортивна техніка як система рухів. Характеристики техніки спортивних вправ: кінематичні, динамічні, ритмічні, комплексні (якісні).

Основи методики спортивно-технічної підготовки. Особливості методики формування нових спортивно-технічних вмінь і навичок (особливості завдань, засобів, методів) та методичних умов при формуванні орієнтовної основи нової змагальної дії або при суттєвій перебудові засвоєних раніше навиків.

Особливості методики стабілізації і вдосконалення сформованих спортивно-технічних навиків. Особливості завдань, засобів, методів і методичних умов розширення діапазону варіативності і збільшення надійності спортивно-технічних навиків. Особливості спортивно-технічної підготовки в обраному виді спорту. Контроль технічної підготовленості.

8. Тактична підготовка спортсменів

Загальні і специфічні завдання, що вирішуються в процесі тактичної підготовки спортсмена (спортивної команди), критерії їх реалізації. Поняття спортивної тактики. Види і форми спортивної тактики. Засоби і методи, що

використовуються переважно з метою спортивно-тактичної підготовки. Поєднання спортивно-тактичної підготовки зі спортивно-технічною підготовкою. Класифікація видів спорту за тактичними ознаками.

Основи методики спортивно-тактичної підготовки. Шляхи оптимізації передумов тактичного вдосконалення. “Тактична вправа” як основний фактор практичного формування і вдосконалення спортивно-тактичних вмінь і навиків, їх типи, різновиди і основні правила застосування. Тактично орієнтована змагальна практика як специфічний фактор тактичної підготовки спортсмена (команди). Умови, що впливають на вибір тактики в змагальній діяльності.

Методичні умови органічного об’єднання технічної і тактичної підготовки (умови спрямованого формування техніко-тактичних дій). Спеціальні проблеми техніко-тактичної підготовки спортсменів високого класу. Особливості спортивно-тактичної підготовки в обраному виді спорту. Контроль тактичної підготовки.

9. Психічна підготовка спортсменів

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена. Структура психічної підготовленості спортсменів. Вольова і спеціальна психічна підготовленість. Типи уваги як найважливішого складника спеціальної психічної підготовленості. Особливості психічної підготовленості в різних видах спорту. Основні напрямки психічної підготовки спортсмена.

Формування мотивації до занять спортом. Виховання вольових якостей. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення швидкості реагувань. Вдосконалення спеціалізованих вмінь. Регулювання психічної напруженості. Виховання толерантності до емоційного стресу.

Психічна напруженість і способи її регулювання. Психічна напруженість як баланс збудження і гальмування. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Особливості психічної підготовки спортсмена в обраному виді спорту. Контроль психічної підготовленості.

10. Теоретична підготовка спортсменів.

Структура і зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту та на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Специфічні засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів. Контроль теоретичної підготовки спортсменів.

11. Побудова тренувального процесу

Побудова тренувальних занять. Тренувальне заняття як відносно самостійна ланка тренувального процесу. Структура навчально-тренувального заняття та фактори, які визначають особливості його побудови. Закономірності побудови в особливості структури окремих занять в спортивному тренуванні, їх типи. Педагогічна спрямованість занять. Заняття вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості. Поєднання занять вибіркового та комплексного спрямування у тренувальному процесі. Основні фактори і умови,

що впливають на структуру занять, залежність змісту і форми побудови тренувальних занять від їх місця в структурі мікроциклів тренування.

Визначальні риси і закономірності побудови мікроциклів спортивного тренування. Основні фактори і обставини, що обумовлюють варіативність структури мікроциклів в процесі спортивного тренування. Типи мікроциклів. Проблеми вивчення і перспективи вдосконалення мікроструктури тренування.

Мезоцикл як система мікроциклів, що складає відносно закінчений етап (підетап) тренувального процесу; визначальні риси мезоциклів і закономірності побудови тренування в рамках даних циклів. Типи мезоциклів у спортивному тренуванні; основні фактори і обставини, що обумовлюють варіативність їх структури. Проблеми вивчення і перспективи оптимальної побудови тренування в рамках мезоциклів.

Сутність спортивної форми (як оптимального стану готовності спортсмена до досягнень), її критерії і загальні закономірності розвитку. Закономірності розвитку спортивної форми як об'єктивна передумова періодизації спортивного тренування. Співвідношення фаз розвитку спортивної форми і періодів тренування.

Особливості побудови тренування в різні періоди великого тренувального циклу. Визначальні риси підготовчого періоду (період фундаментальної підготовки) у великому тренувальному циклі; особливості завдань, що повинні вирішуватися і критерії їх реалізації; особливості складу засобів, методів і співвідношення розділів підготовки спортсмена; особливості динаміки навантажень і поетапної побудови тренування, що характерні для цього періоду; його тривалість. Система мезоциклів, які типові для підготовчого періоду.

Визначальні риси змагального періоду у великому тренувальному циклі, характерні для цього періоду особливості тренувального процесу (за спрямованістю, складом засобів і методів, динамікою навантажень та ін.). Змагання як один із визначальних факторів мікро- і мезоструктури тренування у змагальному періоді. Варіанти структури змагального періоду. Діапазони тривалості змагального процесу в залежності від системи спортивних змагань, особливостей виду спорту, рівня підготовленості та інших умов.

Визначальні риси перехідного періоду у великому тренувальному циклі. Основні фактори, на підставі яких виділяють цей період в системі побудови тренування. Специфічність завдань, що вирішуються у цьому періоді; характерні для цього періоду особливості складу засобів, методів, форм побудови занять і загального режиму навантаження. Додаткові фактори прискорення відновлювальних процесів в перехідному періоді. Тривалість перехідного періоду в залежності від попередніх навантажень, стану тренуваності спортсмена та інших умов. Обставини, котрі допускають можливість епізодичного "випадання" перехідного періоду зі структури тренувального макроциклу.

Обґрунтування структуризації багаторічного тренувального процесу. Оптимальні вікові межі початку спортивної спеціалізації у певному виді спорту

та досягнення найвищих спортивних результатів як передумови побудови багаторічного тренувального процесу.

Структура системи багаторічної підготовки спортсменів; етап початкової спортивної підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень, етап збереження загальної тренуваності і поступового виходу з великого спорту. Мета, завдання і основи методики тренування на кожному етапі. Особливості побудови тренування на кожному етапі. Особливості побудови тренування висококваліфікованих спортсменів в чотирирічних олімпійських мегациклах.

Планування та облік підготовки спортсменів; існуючі способи планування її змісту, порядок побудови системи підготовки спортсменів. Облік як характеристика змісту процесу підготовки спортсменів. Показники спортивної підготовки, що підлягають обліку: тренувальні навантаження, спортивні результати, показники підготовленості, ефективність змагальної діяльності та інші. Документи обліку.

12. Контроль і моделювання в спорті

Об'єкти педагогічного та медичного контролю і самоконтролю в спорті. Вибір найбільш інформативних контрольних показників, котрі відображають стан і динаміку підготовленості спортсмена. Технологія проведення контролю, форми фіксації результатів контролю, методи їх обробки та аналізу. Особливості оперативного, поточного та поетапного контролю в системі підготовки спортсмена. Необхідність комплексного контролю в спорті (педагогічний, медичний і самоконтроль).

Моделювання в спорті. Функції моделювання. Модель структури змагальної діяльності; моделі різних сторін підготовленості спортсменів; морфо-функціональні моделі, що забезпечують досягнення необхідного рівня спортивної майстерності. Моделі тривалості і динаміки формування спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, моделі структурної побудови підготовки спортсменів.

Узагальнені, групові та індивідуальні моделі підготовки спортсменів.

13. Основи методики відбору в спорті

Сутність спортивної орієнтації та відбору в спорті. Основні терміни і поняття стосовно відбору спортсменів і їх орієнтації: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Три основних ступеня відбору обдарованих спортсменів у процесі багаторічного тренування. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки. Орієнтація і відбір на етапі початкової підготовки: мета, завдання і зміст.

Відбір і селекція на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки. Значення на цих етапах спортивної підготовки показників, які відображають рівень фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості спортсменів. Темпи зростання тренуваності та здатність досягти найкращих результатів у стресових ситуаціях як провідні критерії

відбору і селекції. Основи методики відбору до збірних національних команд (або клубних) на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень.

14. Позатренувальні та позазмагальні фактори підготовки спортсменів

Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів. Засоби вузько спрямованого, глобального та загальнотонізуючого впливу. Основні напрями застосування засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів у тренувальному процесі. Планування заходів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в системі їх річної підготовки. Стратегія застосування заходів оперативного, поточного і етапного відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.

Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії. Особливості адаптації серцево-судинної і дихальної систем та апарату кровоутворення. Перебудова функцій нервової та ендокринної систем. Зниження барометричного тиску, щільності атмосферного повітря та парціального тиску кисню як основні фактори гірських умов, котрі впливають на організм спортсмена. Вплив зниження вологості повітря і сили гравітації, підвищення сонячної радіації та ін. на функціональні реакції організму спортсмена. Мобілізація компенсаторних механізмів захисту від недостачі кисню. Термінова та довгострокова адаптація функціональних систем організму спортсмена до умов гіпоксії. Проблема виникнення гірської хвороби у процесі тренувань в умовах висотної гіпоксії. Форми підготовки спортсменів із застосуванням гіпоксичного фактора: тренування в природних гірських умовах; штучне гіпоксичне тренування (барокамери, спеціальне обладнання або методичні прийоми, що забезпечують наявність додаткового гіпоксичного фактора). Вибір оптимальної висоти для підготовки спортсменів у горах. Побудова тренувального процесу в гірських умовах. Особливості реакліматизації та деакліматизації спортсменів після повернення з гір. Тренування в горах та в умовах штучно створеної гіпоксії в системі річної підготовки спортсменів. Особливості тренування в горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань сезону.

Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань спортсменів. Вплив науково-технічного прогресу на розробку нового спортивного інвентаря та устаткування, вдосконалення місць проведення змагань. Вплив нового інвентаря та обладнання на техніку, тактику та методику підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Підвищення ефективності тренувального процесу за допомогою тренажерів. Аналіз тренажерів згідно їх функціонального призначення: тренажери для загально-фізичної підготовки; тренажери, що працюють за принципом полегшуючого лідирування; тренажери для формування раціонального темпу і ритму виконання змагальних вправ; тренажери комплексного впливу (взаємополучення розвитку рухових якостей та вдосконалення в техніці виконання змагальних вправ); силові тренажери зі змінним опором.

Застосування діагностичної та управляючої апаратури з метою об'єктивізації системи підготовки спортсменів.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М., Чичкан О., Хіменес Х. [та ін.]; за заг. ред. М.Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 9. – С. 175-295.

Допоміжна:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с.
5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.
7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3rd ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.
8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2 nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.
9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5 th ed.]. – London: A.C.Black, 2007.–387p.
10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer , S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.
11. Malacko J.Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko,I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua
7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

1. “Олімпійський спорт” як наукова та навчальна дисципліна

В сучасному олімпійському спорті спортивна, виховна і освітня сторони тісно пов'язані з соціально-філософськими, економічними і політичними аспектами, що зробило його універсальним явищем, прикладом ефективної співпраці людства в ім'я гармонійного розвитку і поваги до людства, зміцненню миру і взаєморозуміння між державами і народами.

Предмет навчальної дисципліни “Олімпійський спорт”. Об'єкти дисципліни “Олімпійський спорт”. Три основні різновиди сучасного спортивного руху. Олімпійський спорт як одна із складових частин сучасного спортивного руху. Специфічні функції дисципліни “Олімпійський спорт” як системи знань, а також сукупності предметів і явищ: описова, пояснювальна, прогностична, практична, методологічна і систематизуюча. Структурні елементи “Олімпійського спорту” як наукової і навчальної дисципліни:

- * вихідна емпірична основа;
- * вихідна теоретична основа: ідеї, гіпотези, закономірності, принципи;
- * вихідна логічна основа;
- * власне теоретична основа.

Завдання і зміст програмних вимог та структура предмету “Олімпійський спорт”. Роль і місце в житті суспільства, його сутність та умови функціонування.

Основні терміни: міжнародний спортивний рух, олімпізм, міжнародний олімпійський рух, олімпійський спорт, Олімпіада, Олімпійські ігри, Олімпійська хартія, олімпійське місто, олімпійські нагороди, олімпійська символіка та ін.

Значення предмету для підготовки спеціалістів. Взаємозв'язок з іншими дисциплінами.

Методи наукового дослідження проблем олімпійського спорту. Методи теоретичного аналізу, узагальнення і побудови концепцій в теорії спорту; методи їх перевірки. Використання в теорії спорту соціологічних, педагогічних, інструментальних, математичних та інших методів дослідження, загальні умови і особливості їх застосування.

2. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження олімпійського руху

Зародившись у Стародавній Греції в VIII ст. до н.е. Олімпійські ігри регулярно проводились близько тисячі років, являючи собою одну з найважливіших частин елінської цивілізації.

Витоки спорту Стародавньої Греції. Історичні коріння олімпійського спорту. Передумови виникнення олімпійського спорту. Грецька цивілізація і значення спорту в житті стародавніх греків. Стародавньо грецькі спортивні свята, легенди і міфи про зародження Олімпійських ігор. Фізичне виховання в системі освіти і виховання Стародавньої Греції. Основа стародавньої грецької системи освіти і виховання - синтез розумового і фізичного вдосконалення. Три важливі складові освіти у Стародавній Греції - інтелектуальна, музична і

фізична. Спортивні споруди Стародавньої Греції: Синосарг, Академія, Гімнасій в Дельфах, Аподитерій, Палестра, стадіон в Олімпії, Істмійський стадіон в Корінфі, стадіон в Дельфах, стадіон в Немеї, стадіон в Афінах. Олімпія - місце проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Принципи, мета і завдання Ігор, їх програма і атрибутика. Учасники і переможці Ігор Стародавньої Греції. Підготовка спортсменів-олімпійців. Характеристика періоду найвищого розвитку Олімпійських ігор. Кризові явища в олімпійському спорті Стародавньої Греції і кінець Олімпійських ігор. Відхід Олімпійських ігор Стародавньої Греції від вимог релігії V-IV ст. до н.е. Криза олімпійського руху у стародавньому грецькому спорті. Професіоналізація спорту в Стародавній Греції. Римський період проведення Олімпійських ігор і причини їх заборони.

Значення Олімпійських ігор Стародавньої Греції, прихильники їх відродження в XVII-XVIII ст. і на початку XIX ст.

Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Розвиток спорту у другій половині XIX ст. у світі загалом і у Франції зокрема. Пропозиції П'єра де Кубертена стосовно реформи освітньої системи. Вплив англійської філософії Томаса Арнольда і концепції англійського спорту на позиції П'єра де Кубертена. Міжнародні контакти П'єра де Кубертена в 1893-1894 р.р.

Олімпійський конгрес 1894 р., його програма і значення для відродження Ігор і розвитку олімпійського руху. Роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор, оцінка його творчої спадщини. "Ода спорту", її зміст, відродження в ній гуманістичних цінностей олімпізму.

Олімпійський прапор, символ, девіз і емблема. Їх характеристика. Олімпійський вогонь, олімпійська клятва і нагороди.

Утворення Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Завдання МОК згідно першої редакції олімпійської Хартії. Діяльність МОК до початку XX ст.

3. Періодизація ігор Олімпіад.

Періодизація ігор Олімпіад. Загальна характеристика першого періоду Ігор Олімпіад (1896-1912 рр.). Ігри I-V Олімпіад Загальна характеристика другого періоду Ігор Олімпіад (1920-1948 рр.). Хронологія Ігор VII-XIV Олімпіад. Загальна характеристика третього періоду Ігор Олімпіад (1952-1988 рр.). Хронологія Ігор XV-XXIV Олімпіад. Загальна характеристика четвертого періоду Ігор Олімпіад (1992 р.- ...). Хронологія Ігор XXV-XXXI Олімпіад.

4. Міжнародна олімпійська система: принципи, структура і діяльність

Сучасний олімпізм і його основні принципи. Демократизація олімпійського руху, його виховні функції. Моральні і етичні принципи олімпійського руху, їх гуманістична спрямованість і значення.

Основні рушійні сили міжнародного олімпійського руху. Міжнародний олімпійський комітет (МОК), історія його утворення, мета, завдання, принципи комплектування, кількісний склад, структура, керівні органи. Сесії МОК. Діяльність виконкому, комісій і комітетів. Фінансування діяльності МОК. Конгреси МОК.

Міжнародні спортивні федерації (МСФ), характеристика їх взаємовідносин з МОК, роль МСФ у підготовці і проведенні Олімпійських ігор.

Національні олімпійські комітети (НОК), їх характеристика. Основні цілі і завдання. Взаємодія НОКів з МОК і МСФ. Недооцінка ролі НОК в міжнародному олімпійському русі. Діяльність Генеральної асамблеї НОК. Взаємовідносини НОК з урядами своїх країн. Роль НОК у зміцненні міжнародного олімпійського руху.

Значення X і XI Олімпійських конгресів (1973 і 1981 р.р.). Співпраця трьох основних складових олімпійського руху (МОК, МСФ, НОК).

Учасники Олімпійських ігор, допуск спортсменів до них.

Регіональні і континентальні ігри як складова частина міжнародного олімпійського руху. Практика їх проведення. Характеристика Азіатських, Африканських, Панамериканських та інших ігор.

Олімпійська хартія - основоположний правовий документ, який регулює міжнародний олімпійський рух, підготовку і проведення Олімпійських ігор. Характеристика її розділів. Хартія і демократизація олімпійського руху.

Міжнародна олімпійська академія і характеристика її діяльності. Олімпійський музей, його характеристика.

5. Президенти Міжнародного олімпійського комітету, їх роль в розвитку олімпійського спорту

Деметріус Вікелас (1894-1896) - перший президент МОК, характеристика його діяльності.

П'єр де Кубертен (1896-1925) як ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор і президент МОК. Роль де Кубертена в становленні сучасного олімпійського руху і його безпосередня участь в підготовці і проведенні Олімпійських ігор 1896-1924 р.р. Погляди Кубертена на олімпійський спорт, його ідеали і функції ("Ода спорту"). Творча спадщина П'єра де Кубертена, її значимість в подальшому розвитку олімпійського руху.

Анрі де Баєй-Латур (1925-1942) - третій президент МОК, характеристика його діяльності.

Юханнес Зігфрід Едстрем (1942-1952), діяльність якого як президента, була спрямована на зміцнення олімпійського руху, використання його як фактору розвитку взаєморозуміння і співпраці між народами.

Ейвері Брендедж (1952-1972). Його діяльність за збереження "аматорства" в олімпійському спорті, боротьба проти націоналізму і за незалежність олімпійського спорту від політики.

Майкл Моріс Кілланін (1972-1980), характеристика його діяльності.

Хуан Антоніо Самаранч (1980-2001). Основні принципи концепції діяльності МОК, що розроблені Самаранчем. Особливості стилю його роботи в якості президента МОК, погляди на спорт і його місце в світі. Боротьба Х. Самаранча за фінансову незалежність МОК і олімпійського спорту, за демократизацію і консолідацію олімпійського руху.

Жак Рогге (2001-2013). Характеристика діяльності як президента МОК. Томас Бах (з 2013 р.)

6. Організація, проведення і програма Олімпійських ігор

Терміни проведення Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор; тривалість Ігор Олімпіади і Зимових Олімпійських ігор. Місце проведення Олімпійських ігор. Вибір міста-організатора Олімпійських ігор. Вимоги до міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор. Основні принципи роботи комісій МОК, які повинні враховуватись при відборі міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор.

Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Роль Національного олімпійського комітету (НОК) країни, де знаходиться місто-організатор, у підготовці і проведенні Олімпійських ігор. Типові структура та зміст діяльності Організаційного комітету Олімпійських ігор (ОКОІ). Діяльність Міжнародних спортивних федерацій в організації і проведенні Олімпійських ігор. Взаємодія МОК, НОК, МСФ і ОКОІ як передумова успішного проведення Олімпійських ігор.

Програми сучасних Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор як комплекс видів спорту і видів змагань. Критерії МОК для включення виду спорту і окремих дисциплін до програми Олімпійських ігор. Основні принципи побудови програм зимових і літніх Олімпійських ігор. Види спорту, що представлені в програмах Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор. Вимоги, які ставляться до програм Ігор Олімпійською хартією. Зміни, які відбуваються у програмах Ігор в останні роки. Участь жінок в Олімпійських іграх. Перспективи подальшого вдосконалення програм Олімпійських ігор. Погляди президента МОК Х.А.Самаранча на розвиток олімпійської програми.

7. Аматорство в олімпійському спорті

Еволюція уявлення про спортсмена-аматора. Перше поняття “аматор” в англійському спорті, в енциклопедії “Британіка”. Вплив соціального положення на статус спортсмена-аматора в Англії. Текст правила аматорства в Положенні МОК № 1 за 1894 рік. Ейвері Брендедж і його боротьба за принципи “абсолютного” аматорства в олімпійському спорті. Правило 26, що прийняте МОК у квітні 1971 року.

Проблема аматорства в сучасному олімпійському спорті. Провідні діячі МОК про аматорство в олімпійському спорті (М.Ерцог, М.Ерцеган). Сесія МОК 1974 р. у Відні і “Положення про допуск”. Зміни в правилі 26 (84-а сесія МОК в Баден-Бадені). Допуск спортсменів-професіоналів на Олімпійські ігри (1988 р.).

“Відкриті” Олімпійські ігри і вирішення проблеми аматорства і професіоналізму в олімпійському спорті. Допуск професіональних спортсменів у віці до 23 років до Олімпійських ігор 1988 р. (Сеул) в змаганнях з футболу, тенісу, хокею. Заміна правила 26 “Кодексом атлета”. Рішення 91-ї і 92-ї сесій: МОК вступив на шлях відкритої професіоналізації Олімпійських ігор. Сучасні погляди на професіоналізацію Олімпійських ігор.

8. Соціально-політичні і організаційно-правові основи олімпійського спорту

Основні напрямки діяльності міжнародного олімпійського комітету. Єдність олімпійського руху - головне завдання МОК. Діяльність МОК в останні

роки. Проблеми і протиріччя, які існують в олімпійському русі в останні роки. Боротьба з апартеїдом у спорті. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті. Класифікація допінгів, які застосовують спортсмени. Проблеми організації і проведення Олімпійських ігор. Демократизація МОК і олімпійського руху. Комерціалізація олімпійського спорту, її ознаки, сильні і слабкі сторони. Відношення до цієї проблеми різних Міжнародних спортивних федерацій (МСФ). Зв'язок комерціалізації і професіоналізації олімпійського спорту. Комерційне використання Олімпійських ігор, відношення до реклами. Рекламно-комерційна і ліцензійна діяльність МОК, МСФ і НОК. Проблема професіоналізації олімпійського спорту. Олімпійський і професійний спорт. Олімпійський і масовий спорт. Олімпійські ігри для інвалідів в системі Міжнародного олімпійського руху. Олімпійський спорт і політика. Використання спорту і Олімпійських ігор з ідеологічною і політичною метою. Історія питання. Бойкоти Олімпійських ігор, відношення до них. Проблема націоналізму та інтернаціональний характер олімпійського руху. Проблема участі жінок в олімпійському спорті.

9. Економічні основи олімпійського спорту

Економічна діяльність МОК. Економічна діяльність МОК до 60-х років. Економічна діяльність МОК після 60-х років по теперішній час. Програма “Олімпійська солідарність”. Міжнародні олімпійські рекламні-спонсорські програми “ТОП”, їх фінансове значення для олімпійського спорту. Джерела прибутків МОК і проблема їх розподілу серед організацій, що мають безпосереднє відношення до олімпійського спорту. Фінансування олімпійського спорту в різних країнах. Фінансування олімпійського спорту в країнах Європи (Великобританія, Німеччина, Італія). Фінансування олімпійського спорту в країнах Америки (Канада, США). Спонсорство, ліцензування, реклама і маркетинг та їх значення у фінансуванні олімпійського спорту в різних країнах. Економічні програми організації і проведення Олімпійських ігор. Основні статті прибутків та видатків при проведенні деяких Олімпійських ігор (Лос-Анжелес, 1984; Сеул, 1988; Барселона, 1992; Атланта, 1996; Сідней, 2000; Афіни, 2004; Пекін 2008; Лондон, 2012; Ріо-де-Жанейро, 2016).

10. Олімпійський спорт в Україні

Стан розвитку спорту в Україні до 30-х років. Тридцять років - період бурхливого розвитку українського спорту. Спортсмени України на Олімпійських іграх 1952-1992 років. Українські спортсмени, котрі в різні роки досягали перемог в Олімпійських іграх. Визнання МОКом Національного олімпійського комітету України (1992 р.) і проблеми олімпійського спорту в Україні. Спортсмени України в Іграх Олімпіад (1996-2016 р.р.). Спортсмени України в Зимових Олімпійських іграх (1956-2018 р.р.). Олімпійці Львівщини, їх досягнення в Олімпійських іграх. Досягнення українських спортсменів в Олімпійських іграх з обраного виду спорту.

Рекомендована література

Основна:

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. – К.: Олімпійська література, 2011. – 400 с. – ISBN 978-966-8708-14-5.
2. Булатова М.М. Олімпійський рух історія і сучасність : у 2 кн./М.М.Булатова, С.Н.Бубка, В.М.Платонов. – К., 2021. – Кн.2. – 672 с. : іл.
3. Булатова М.М. Олімпійська спадщина України. Художній альбом. Кн. 1. – К. : Олімпійська література, 2016. – 128 с.
4. Булатова М.М. Олімпійська спадщина України. Художній альбом. Кн. 2. – К. : Олімпійська література, 2017. – 144 с.
5. Енциклопедія Олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464с. – ISBN 966-7133-71-0.
6. Лекції з дисципліни «Олімпійський спорт» (теми 1-10). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://bit.ly/3uTT0sz>
7. Олімпійська Хартія (чинна з 17 липня 2020 р.). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>.
8. Олімпійський рух в Україні : історія і сучасність / С.Н.Бубка, М.М.Булатова, В.М. Єрмолова, О.М.Вацеба та ін.; за заг.ред. С.Н.Бубки і М.М.Булатової. – Київ, 2021. – 304 с.
9. The Olympic Charter. [Електронний ресурс] – Режим доступу:<https://olympics.com/ioc/olympic-charter>

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Проблеми реалізації олімпійської освіти в умовах загальноосвітніх навчальних закладів / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 1. – С. 13–17.
2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 400 с. – ISBN 978-966-8708-14-5.
3. Нерода Н. В. Другий етап розвитку сучасного олімпійського руху за авторською комплексно-фактологічною періодизацією / Нерода Н. В., Бріскін Ю. А. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2022. – № 7(2). – С. 296–302. <https://doi.org/10.26693/jmbs07.02.296>
4. Neroda N. Stages Of Development Of The Modern Olympic Movement In Accordance With The Author's Complex-Factual Periodization // Stan, Perspektywy I Rozwój Ratownictwa, Kultury Fizycznej I Sportu W XXI Wieku. – 2022, Bydgoszcz. – p. 199–213. – ISBN 978-83-65507-69-3.
5. The First Stage of Development of the Modern Olympic Movement According to the Author's Complex-factual Periodization / Yevhen Prystupa, Yuriy Briskin, Neonila Neroda, Alina Perederiy, Iryna Svistelnik // The 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy. – Iasi, Romania, 2021. – pp. 427-433.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій, демонстрація відеороликів з Ігор Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор.
2. Міжнародна Олімпійська академія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ioa.org.gr/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
4. Національний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://www.noc-ukr.org/>

ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

1. "Професійний спорт" як навчальна дисципліна.

Значення та місце дисципліни "Професійний спорт" в системі фізкультурної освіти.

Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Основні поняття, терміни та визначення („професійний спорт”, „спортсмен-професіонал”, „професійна ліга”, „асоціації спортсменів професіоналів”, „маркетинг”, „спонсорство”).

Місце та роль професійного спорту в міжнародному спортивному русі. Взаємозв'язок дисципліни професійний спорт з іншими дисциплінами.

Професійний спорт та інші суспільні інститути. Перспективи розвитку професійного спорту в Україні.

2. Аматорство і професіоналізм в спорті.

Уявлення про спортсмена аматора. Ставлення Міжнародного Олімпійського комітету до визначення статусу спортсменів аматорів та професіоналів. Еволюція поняття „аматор”. Зміни в Олімпійській хартії – „Кодекс атлета”. Професіоналізація олімпійського спорту. Спільні та відмінні риси олімпійського та професійного спорту.

3. Професійний спорт як соціальне явище.

Сучасний професійний спорт - індустрія розваг, досягнення високих спортивних результатів.

Трансформація професійного спорту в спортивно-розважальний шоу-бізнес.

Мета структурної побудови професійного спорту - прибуток, послуги суспільству та розваги.

Завдання професійного спорту: 1) досягнення слави та популярності; 2) завоювання спортивних перемог; 3) задоволення потреб в розвагах (особистої та глядацької); 4) збереження здоров'я; 5) популяризація спорту; 6) залучення членів суспільства до занять спортом.

Завдання, що безпосередньо вирішуються професійним спортом: 1) збереження, підтримання та актуалізація цінностей; 2) пропаганда морально-етичних ідеалів професійного спорту; 3) відтворення змагальних відносин, що характерні для сучасного суспільства.

Задоволення потреб глядачів - основний напрямок спортивного професіоналізму, що забезпечує матеріально функціонування багатьох видів професійного спорту, прибутки спортсменів та організаторів.

Професійний спортсмен - кумир молоді, дзеркало суспільства.

Професійний спорт - мікромодель самого суспільства, відношення в якому відповідають збереженню, підтриманню та актуалізації в ньому системи суспільних цінностей.

Позитивні та негативні риси професійного спорту.

Функції професійного спорту.

Професійний спорт - частина системи спортивного руху. Загальні функції професійного спорту, що реалізуються сучасним спортом: оздоровча, освітня, виховна, рекламна, комунікативна.

Специфічні функції, що властиві професійному спорту: 1) функція "клапана безпеки"; 2) функція моделювання поведінки; 3) функція духовності; 4) функція підтримання надії; 5) функція індивідуалізації; 6) функція відволікання; 7) функція інтеграції.

Професійний та олімпійський спорт - невід'ємні частини спортивного руху. Загальні риси та відмінності професійного і олімпійського спорту.

Основні аспекти взаємозв'язку та відмінності професійного і олімпійського спорту: правовий, організаційний, кваліфікаційний, соціальний, політичний.

Професійний спорт та міжнародний спортивний рух.

4. Історія розвитку професійного спорту

Ознаки професіоналізму в спорті Стародавньої Греції.

Соціально-економічні фактори виникнення та становлення професійного спорту в США, Великобританії, Франції, Німеччині. Передумови виникнення професійного спорту: наявність ринкових відносин, наявність спортсменів високого класу, зростання населення в містах, наявність в населення вільного часу та коштів, боротьба за фізичне та моральне виживання, популярність спорту у суспільстві, відповідність системі загальнонаціональних цінностей, комерціалізація спорту.

Періодизація розвитку професійного спорту в США та характеристика його розвитку по окремих етапах (1860-1920 рр; 1930-1970 рр; 80-ті початок 90 рр).

Основні види професійного спорту. Загальна характеристика видів професійного спорту та їх розповсюдження у світі. Специфіка різних видів спорту в Америці та в Європі.

5. Формування та розвиток професійного спорту

Розвиток професійного бейсболу. Роль бейсболу в становленні інших видів спорту в США.

Розвиток професійного американського футболу. Роль американського футболу в становленні інших видів спорту в США.

Стан та розвиток професійного футболу в Великобританії, Франції, Італії, Німеччині, Північній Америці.

Розвиток професійного баскетболу. Роль баскетболу в становленні інших видів професійного спорту.

Розвиток професійного хокею в світі та в окремих країнах - Канаді, США, Швеції, Фінляндії, Італії, Австрії, Японії та інших. Специфіка розвитку хокею в Північній Америці. Відмінності професійного північно-американського хокею від європейського. Характерні риси розвитку професійного хокею в світі.

Особливості розвитку професійного боксу. Формування професійного боксу в Сполучених Штатах Америки та в Європі. Сучасні тенденції розвитку професійного боксу.

Особливості розвитку автогонок, велоспорту, гольфу та інших видів професійного спорту.

Ставлення уряду різних країн до розвитку професійного спорту та роль засобів масової інформації в його розвитку. Телебачення та його роль в розвитку професійного спорту США.

6. Організаційно-правові засади професійного спорту

Фактори, що впливають на організаційну структуру професійного спорту. Структура професійної ліги. Функції професійних ліг.

Ліга, асоціація, союз як основні структурні ланки професійного спорту. Їх характеристика, мета, завдання. Особливості організації ліг з видів спорту.

Клуб-команда як низова ланка ліг. Структура управління командами.

Інфраструктура професійних ліг, команд, характеристика груп, що приймають в них участь - керівництво ліг, власників команд, менеджерів, тренерів, спортсменів, агентів, асоціацій гравців.

Форми володіння професійними командами (індивідуальна, корпоративна, акціонерна), їх характеристика та відмінності.

Асоціація гравців в ігрових видах професійного спорту США, їх роль в захисті інтересів спортсменів.

Правове регулювання в сфері професійного спорту. Роль судового права в правовому регулюванні професійного спорту. Антимонопольне законодавство і професійний спорт. Колективна угода – основа трудових стосунків в сфері професійного спорту. Статuti ліг. Структура контракту спортсмена-професіонала.

Особливості та специфіка ведення спортивного бізнесу. Роль обмежень, що є в статутах та конституціях ліг, асоціацій. Характеристика положень "резерв системи" в американському професійному спорті.

Вплив організаційної структури професійних ліг та асоціацій США на ведення спортивного бізнесу в Європі.

7. Економічні засади професійного спорту.

Специфіка бізнесу в професійному спорті. Джерела прибутків в професійному спорті. Специфіка джерел прибутків в професійному спорті США та європейських країнах. Аналіз надходжень від продажу білетів, прав на телетрансляцію змагань, прибутків від концесій стадіонів та палаців спорту, спонсорів комерційно-ліцензійної, рекламної та видавничої діяльності та інші. Зміст комерційно-ліцензійної та рекламно-спонсорської діяльності.

Принципи розподілу прибутків від продажу білетів та прав на трансляцію ігор. Фактори, що впливають на відвідування змагань глядачами, організація роботи з ними. Маркетинг, його визначення та значення, роль спонсорства у розвитку професійного спорту. Економічний аналіз діяльності професійних ліг з ігрових видів спорту в США, Німеччині, Італії, Франції. Основні фінансові показники діяльності Національної хокейної ліги (НХЛ), Національної баскетбольної асоціації (НБА), їх порівняльний аналіз. Взаємозв'язок розвитку професійного спорту з соціально-економічними умовами розвитку суспільства. Статті видатків в професійному спорті.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) : монография / О. В. Борисова. – Киев : Центр учебной литературы, 2011. – 310 с.
2. 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.
3. Гуськов С. И. Профессиональный спорт в США / С. И. Гуськов // Спорт за рубежом. – 1990. – № 10. – С. 10–11.
4. Линець М. Економічна ефективність систем змагань в командних ігрових видах професіонального спорту / М. Линець // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : тези III Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1999. – С. 18–19.
5. Линець М. Особливості розвитку і функціонування професійного спорту в Європі / Михайло Линець, Володимир Артюх // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 24–26.
6. 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.
7. Линець М. М. Професійний спорт і міжнародний спортивний рух / М. М. Линець // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : матеріали II Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 2003. – С. 86–87.
8. Линець М. Розвиток професійного спорту в Україні / М. Линець, Л. Шульга // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 23–29.
9. Линець М. М. Соціально-економічні аспекти сучасного професійного спорту / Линець М. М. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2005. – С. 36–37.
10. Линець М. М. Специфіка бізнесу у професіональному спорті Линець М. М. // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2001. – С. 46–49.
11. Линець М. М. Формування правових засад професійного спорту в Європі / Линець М. М. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., 24–25 грудня 1999 р. – Львів, 1999. – С. 63–64.
12. Нерода Н. Періодизація розвитку професійного спорту в Європі / Неоніла Нерода, Юрій Бріскін // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2(24). – С. 3–10.
13. Нерода Н. Характеристика європейської моделі професійного спорту та її відмінності від американської [Електронний ресурс] / Неоніла Нерода // Спортивна наука України. – 2016. – № 2(72). – С. 68–72. – Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/418>
14. Профессиональный спорт : учеб. для вузов / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов, М. М. Линец, Б. Н. Юшко. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
15. Сухов В. І. Стан проблеми відбору баскетболістів до команд провідних професійних ліг / Сухов В. І., Линець М. М. // Баскетбол: історія, сучасність і перспективи» (з нагоди святкування 125-річчя існування баскетболу в світі) : матеріали I Всеукр. з міжнар. участю наук.-практ. інтернет-конф. (20–21 грудня 2016 р.). – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 176–178.

Допоміжна:

1. 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.

2. Гуськов С. И. Спортивный маркетинг / С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1995. – 296 с.
3. Платонов В. Труден путь к истинному профессионализму. Украинский футбол: несбывшиеся надежды, поиски, ошибки / Владимир Платонов // Зеркало недели. – 1998. – № 24(193). – 13 июня.
4. Платонов В. Труден путь к истинному профессионализму. Украинский футбол: несбывшиеся надежды, поиски, ошибки / Владимир Платонов // Зеркало недели. – 1998. – № 25(194). – 20 июня.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Міжнародна Федерація футболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.fifa.com/>
2. Головна Ліга бейсболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.mlb.com/>
3. Національна баскетбольна асоціація [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nba.com/>
4. Національна хокейна ліга [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nhl.com/>
5. Національна футбольна ліга [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nfl.com/>

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Питання

1. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.
2. Характеристика фітнес-програм силової спрямованості.
3. Характеристика програм ментального фітнесу.
4. Визначення понять «рекреація», «фізична рекреація», «рекреаційно-оздоровча діяльність», «фітнес-індустрія», «фітнес», «оздоровчий фітнес», «фітнес-програма».
5. Рухова активність як головний чинник здорового способу життя. Методи визначення обсягу рухової активності людини.
6. Механізм побудови танцювальної композиції з оздоровчої аеробіки. Унілатеральні та білатеральні елементи зв'язки.
7. Хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці.
8. Вербальні і невербальні комунікації в оздоровчому фітнесі.
9. Фітнес-тестування клієнта як визначальний чинник при виборі фітнес-програми.
10. Структура та відмінності тренування в оздоровчій аеробіці початкового (basic), середнього (just) та просунутого (combo) рівнів (час кожної частини та їх зміст, темп музики, відмінності між рівнями складності).
11. Характеристика степ-аеробіки: різновиди положення тіла, його переміщення по відношенню до ступу.
12. Особливості харчування в оздоровчому фітнесі.
13. Техніка безпеки та гігієнічні вимоги в оздоровчому фітнесі.
14. Сучасний стан розвитку фітнес-індустрії в Україні.
15. Туризм як засіб фізичної рекреації. Класифікація туризму.
16. Сучасний стан розвитку фітнес-індустрії у світі.

17. Дитячий фітнес та його напрями.
18. Фізичний стан та методи його визначення.
19. Інновації у фітнес індустрії (цифрові фітнес-технології).
20. Мета, завдання та види контролю в практиці оздоровчого тренування.
21. Особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
22. Міжнародний досвід підготовки кадрів з оздоровчого фітнесу.
23. Біологічна та соціальна сутність здоров'я. Поняття про «безпечний» рівень здоров'я.
24. Рекреаційна послуга та її ознаки. Реклама рекреаційних та фітнес-послуг.
25. Програмування оздоровчих занять.
26. Характеристика видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
27. Тренажерне обладнання в оздоровчому тренуванні.
28. Оздоровчий фітнес: мета, завдання та принципи.
29. Загальна характеристика реабілітаційного фітнесу
30. Міжнародний досвід сертифікації фітнес-персоналу.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

1. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Стан здоров'я та фізкультурно-оздоровча діяльність різних вікових груп населення України. Основні поняття і визначення (рухова активність, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреація, фізична рекреація).

Складники системи менеджменту та маркетингова діяльність у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Пропаганда у сфері фізичної культури і спорту: етапи, завдання, принципи проведення та форми. Рекламна діяльність фізкультурно - оздоровчих організацій (рекреаційна послуга та її ознаки; реклама рекреаційних послуг).

Загальна характеристика поняття «здоров'я». Біологічна та соціальна сутність здоров'я. Поняття про «безпечний» рівень здоров'я. Здоровий спосіб життя та його компоненти. Рухова активність та норми рухової активності для осіб різних вікових груп. Способи нормування організованої рухової активності. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: оздоровча ходьба (скандинавська, даоська), оздоровчий біг, плавання, рекреаційні ігри тощо. Туризм як засіб фізичної рекреації. Класифікація туризму.

Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Рівні фізичного стану. Методи визначення РФС. Принципи оздоровчого тренування.

Програмування оздоровчих занять. Тренажерне обладнання в оздоровчому тренуванні.

Контроль за станом здоров'я під час оздоровчих занять. Визначення фізичного розвитку. Оцінка рівня функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом

фітнес занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль в оздоровчому тренуванні. Перетренування та перенапруга під час оздоровчих занять.

2. Фітнес як засіб оздоровлення

Фітнес, його мета і завдання. Характеристика понять загальний фітнес (total fitness, general fitness) та фізичний фітнес (physical fitness). Основні поняття, терміни та визначення (фітнес-індустрія, фітнес, оздоровчий фітнес, фітнес-програма, фітнес-технології, аеробна вправа). Техніка безпеки та гігієнічні вимоги в оздоровчому фітнесі. Профілактика травматизму на заняттях. Сучасний стан розвитку фітнес-індустрії в Україні та світі. Інновації у фітнес індустрії (цифрові фітнес-технології). Міжнародний досвід підготовки кадрів з оздоровчого фітнесу. Міжнародний досвід сертифікації фітнес-персоналу.

Характеристика фітнес-програм аеробного спрямування. Класична (базова) аеробіка та її завдання. Напрямки та види аеробіки. Структура та відмінності тренування в оздоровчій аеробіці початкового (basic), середнього (just) та просунутого (combo) рівнів (час кожної частини та їх зміст, темп музики, відмінності між рівнями складності). Аеробіка з низьким (low impact), середнім (middle impact) та високим (high impact) рівнями навантаження.

Вихідні положення тіла при виконанні базових кроків. Вербальний та невербальний кьюінг у базовій аеробіці. Класифікація команд-вказівок та символ-жестів в аеробіці.

Музичний супровід - головний компонент занять з оздоровчої аеробіки. Темп музичного супроводу.

Механізм побудови танцювальної композиції з оздоровчої аеробіки. Унілатеральні та білатеральні елементи зв'язки.

Хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці. Загальні методичні рекомендації щодо проведення занять з аеробіки.

Степ-аеробіка, її характеристика та особливості. Різновиди положення тіла, його переміщення по відношенню до ступу.

Характеристика фітнес-програм силового спрямування. Різновиди фітнес-програм силового спрямування. Особливості проведення занять з кросфіту та табати.

Характеристика фітнес-програм ментального фітнесу. Його основне призначення. Види ментального фітнесу: йога; фітнес-йога; стретчинг; цигун; тай-чи.

Основні принципи підбору та дозування фізичних вправ у фітнес-програмах різної спрямованості.

Основи реабілітаційного фітнесу: пілатес (matwork, з малим і великим обладнанням), EMS- тренування. Заняття фітнесом з особами, які мають порушення функцій опорно-рухового апарату. Заняття фітнесом з особами, які мають захворювання серцево-судинної та дихальної систем. Заняття фітнесом з особами, які мають порушення харчування та обміну речовин. Заняття фітнесом з вагітними жінками.

Дитячий фітнес: мета, завдання та різновиди.

3. Основи персонального тренування

Професійна діяльність персонального тренера. Основи маркетингу послуги «персональне тренування». Утримання персональних клієнтів. Мотивування клієнта. Методи створення та підтримки мотивації до тренувань.

Персональні фітнес-тренування. Збір інформації про клієнта. Фітнес-тестування клієнта як визначальний чинник при виборі фітнес-програми. Особливості і закономірності складання персональної програми тренувальних занять.

Психологічні особливості роботи персонального тренера з клієнтами. Особливості раціонального харчування. Харчові добавки.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Prystupa E, Chekhovska L, Zhdanova O, Chekhovska M. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. Sport i turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 2019;2;1:147–61. ISSN 2545-3211
2. Prystupa E, Zhdanova O, Chekhovska L. Innovations in the fitness of industry. Nowoczesne Technologie innowacyjne i informacyjne w rozwoju społeczeństwa: Series of monographs. Katowice. 2018, s.98-108. ISBN: 978 – 83 – 947093 – 7 – 2
3. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 248 с.
5. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2012. – 724 с.
6. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Чеховська ЛЯ. Фізична рекреація: навч. посіб. Дрогобич: Коло; 2010, С. 4–56
7. Свістельник І.Р. Оздоровча рухова активність: анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – К. : Кондор , 2014. – 454.
8. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
9. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
10. Чеховська Л. Міжнародний досвід сертифікації фітнес-персоналу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;1(31): 54–62.
11. Чеховська Л. Фітнес тренди сучасності. В: Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. 2018, с.81. 38. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретикометодичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.
12. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017; 2(58): 107–12.
13. Чеховська ЛЯ. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
14. Чеховська ЛЯ. Теоретичний аналіз основних дефініцій оздоровчого фітнесу. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019;8(116)19, с. 64–71.

15. Чеховська ЛЯ. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 5К (86)17, с.358-63.

16. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – ФОП Бровін О. В., 2015. – 295 с.

ДОДАТКОВА

1. Ivanochko V. The influence of fitness on the mental state of women /V. Ivanochko, I. Hrybovska, R. Hrybovskyy // The International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society (Ukraine). – Lviv, 2021. – P. 47.

2. Грибовська І. Силовий фітнес як вид оздоровчої рухової активності жінок / І. Грибовська, В. Іваночко // Фітнес, харчування та активне довголіття : II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2022. – С. 6–7.

3. Грибовська Н. Діяльність ринку цифрових фітнес-технологій / Н. Грибовська, І. Грибовська, Н. Семаль // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – С. 134–137.

4. Дутчак М, Жданова О, Чеховська Л, Чеховська М. Оздоровчий фітнес як підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В: Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. 2019;134-136.

5. Дутчак МВ, Чеховська ЛЯ. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018; 2(32):70-77

6. Ефективність функціонування фітнес-центрів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Олена Мороз, Ростислав Грибовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25/26. – С. 137–142. (ВАК)

7. Жданова О, Данилевич М, Грибовська І, Чеховська Л. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «фітнес і рекреація». Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014; 1 (15):62-69.

8. Жданова О, Чеховська Л, Баховський І. Нові тенденції розвитку фітнесу. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК; 2016, с. 204–12

9. Іваночко В. Особливості структури занять йогою / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Юлія Матіяшук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 185–189.

10. Іваночко В. Характеристика новітніх фітнес-програм / В. Іваночко, І. Грибовська, Н. Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7-8 жовтня 2022 року, м. Львів). – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – С. 152–155.

11. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи / Станіслав Куніковський, Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Ростислав Грибовський // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2019. – № 2(34). – С. 84–92.

12. Приступа Є, Жданова О, Чеховська Л. Аналіз ринку фізкультурно-оздоровчих послуг у Львові. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017; 6(62): 79-84

13. Приступа Є, Музика Ф, Жданова О, Чеховська Л. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 7(89), с.19-22

14. Приступа Є.Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Приступа Є. Н., Данилевич М. В., Грибовська І. Б. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип.9(91). – С.96–99. (ВАК)
15. Рекреаційно-оздоровча діяльність жінок з використанням засобів реабілітаційного фітнесу / Вовканич А., Грибовська І., Іваночко В., Грибовський Р. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2022. – Т. 7, № 4(38). – С. 157–162. DOI: 10.26693/jmbs07.04.157 (*IndexCopernicus*)
16. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу / Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 7 (89) 17. – С. 19–22.
17. Теорія й методика викладання фітнесу : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта / Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Пастушкова Н. А. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 87 с.
18. Чеховська Л. Загальні дефініції кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні / Л. Чеховська, І. Грибовська, В. Іваночко // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (21 вересня 2022 року, м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – С. 170–174.
19. Чеховська ЛЯ, Жданова ОМ, Грибовська ІБ, Данилевич МВ, Шевців УС. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч.посібник. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 240 с

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Українська фітнес-асоціація <https://www.ukrfit.org/>
2. Всесвітня аматорська асоціація бодібілдингу та фітнесу: <https://wabba.org.ua/>
3. Europeactive: <https://www.europeactive.eu/>
4. EREPS: <https://www.ereps.eu/>