

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра

І. Є. Гоцул

**Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України
з веслування академічного (жінки)
на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія)
на 2017 – 2020 роки**

ПОГОДЖЕНО:

- | | | |
|---|---|----------------|
| 1 | Директор департаменту
олімпійського спорту | Р. Я. Вірастюк |
| 2 | Президент Федерації академічного
веслування академічного | В. В. Власенко |
| 3 | Директор ДНДІФКС | В. О. Дрюков |
| 4 | Радник Президента НОК України | М. П. Костенко |

Розробники програми:

- | | | |
|---|------------------|-----------------|
| 5 | Державний тренер | В. І. Довгодько |
| 6 | Головний тренер | В. Г. Опальник |
| 7 | Керівник КНГ | А. І. Павлік |
| 8 | Лікар | В. Г. Сербин |

**Цільова комплексна програма
підготовки спортсменів-кандидатів на участь
в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія)
національної збірної команди України з веслування академічного (жінки)**

1. Конкуренентоздатність українських спортсменів.

Основним завданням підготовки збірної команди України з академічного веслування є успішний виступ в XXXII Олімпійських Іграх в Токіо, забезпечення його неухильного виконання з завоювання олімпійських медалей.

На літніх Олімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро жіноча збірна команда України з академічного веслування посіла в фіналі 4-місце в класі четвірка парна.

У складі збірної команди у Ріо-де-Жанейро виступили 4 спортсменки, одна із яких була учасником Олімпійських Ігор в Лондоні.

Основними причинами, що вплинули на результат команди стали організаційні і методичні помилки:

- не вдалось повністю виконати апробовану систему підготовки у зв'язку з пізнім відбором у склад команди;
- відсутність резерву та внутрішньої конкуренції;
- недостатнє матеріально-технічне забезпечення (човни та весла);
- катастрофічне положення з тренерськими кадрами.

У XXXI Олімпійських Іграх в програмі змагань з академічного веслування взяли участь спортсмени 50 країн, 12 країн вибороли медалі.

Країна	Золоті	Срібні	Бронзові
1. Англія	1	2	-
2. США	1	1	-
3. Нідерланди	1	1	-
4. Польща	1	-	1
5. Німеччина	1	-	-
6. Австралія	1	-	-
7. Канада	-	1	-
8. Нова Зеландія	-	1	-
9. Китай	-	-	2
10. Данія	-	-	1
11. Литва	-	-	1
12. Румунія	-	-	1

На даний час в країні є 6-7 спортсменів, що претендують на підготовку у складі кандидатів на виступ у збірних екіпажах в чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.

Аналіз
виконання планових завдань по роках щодо участі спортсменів України
у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	2013		2014		2015		2016		Світовий рейтинг у 2016 році
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри		
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	
1	Коженкова Анастасія			7-9	10			4-6	4	4
2	Буряк Олена	7-9	9	7-9	10	7-9	11	4-6	4	4
3	Німченко Євгенія			4-6	6	10	21	4-6	4	4
4	Верхогляд Дарина			4-6	6	10	21	4-6	4	4
5	Довгодько Наталія	7-9	9				17			
6	Концева Анна	7-9	9	7-9	11		17			
7	Новіченко Світлана	7-9	9	7-9	11		17			
8	Кравченко Анна	7-9	9	4-6	6	7-9	11			
9	Димченко Діана					7-9	11			
10	Ковалева Наталія					7-9	11			

ХАРАКТЕРИСТИКА ПО СПЕЦІАЛІЗАЦІЯХ ПАРНЕ ВЕСЛО

Основними кандидатами на участь у XXXII Олімпійських іграх 2020 року залишаються спортсменки учасниці минулих Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро та спортсменки, які пройшли олімпійську підготовку – це Німченко Євгенія, Коженкова Анастасія, Буряк Олена, Верхогляд Дарина, Довгодько Наталія та Димченко Діана.

На жаль, спостерігається чітка картина відставання в спортивній майстерності і в особистих результатах між провідною групою та всіма іншими спортсменами найближчого резерву, а також молоді до 23-х років та юніорок.

Результати останніх чемпіонатів світу серед молоді до 23-х років, які відбулися у 2015 році у м. Пловдив (Болгарія) і у 2016 році у м. Роттердам (Нідерланди) показали, що жоден жіночий екіпаж не потрапив до фіналу А, тобто не вступив у боротьбу за 1-6 місця. Схожа ситуація зі спортсменками юніорками.

У сезоні 2016 року жіноча збірна команда взяла участь у інших міжнародних стартах, а саме:

- чемпіонаті Європи м. Бранденбург (Німеччина) 3-е місце
- етапі Кубка світу м. Варезе (Італія) 3-е місце

Наявність сильної групи спортсменок, що мають олімпійський досвід, надає можливість проведення додаткових заходів по підготовці найближчого резерву для забезпечення запланованого результату.

№	Прізвище, ім'я	Рік народ.	Область	Результат 2015	Результат 2016
1.	Німченко Євгенія	1992	м. Київ	5 ч.Європи 17 ч.світу	3 ч.Європи 4 Олімп.ігри
2.	Коженкова Анастасія	1986	Дніпропетровська	6 ч.Європи	3 ч.Європи 4 Олімп.ігри
3.	Буряк Олена	1988	Миколаївська	6 ч.Європи 10 ч.світу	3 ч.Європи 4 Олімп.Ігри
4.	Верхогляд Дарина	1992	м. Київ	5 ч.Європи 17 ч.світу	3 ч.Європи 4 Олімп.ігри
5.	Довгодько Наталія	1991	Дніпропетровська	5 ч.Європи 17 ч.світу	9 ч.Європи
6.	Димченко Діана	1989	Київська	8 ч.світу	9 ч.Європи
7.	Серебрянська Діана	1994	Дніпропетровська	11 ч.світу мол	7 ч.Європи
8.	Михайлова Наталія	1992	Херсонська	5 ч.Європи 8 ч.світу	7 ч.Європи
9.	Дудченко Катерина	1996	Херсонська		7ч.Європи

Ще ми розраховуємо на Кравченко А.(1986) та Гурковську О. (1985), але великий вік веслярки не дає нам жодних гарантій, що вони будуть мати змогу підсилити наші ударні екіпажі до Олімпійських ігор в Токіо.

РОЗПАШНЕ ВЕСЛО

На Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро спортсменки України не виступали.

Екіпаж двійки без стернової Концева А.(1984 р.н.) – Новіченко С.(1982 р.н.), який постійно знаходився на олімпійській підготовці, але виступив вкрай невдало та не зміг отримати олімпійської ліцензії.

Поки ще ми не маємо в цьому виді програми достатньо сильних спортсменок.

Необхідні додаткові заходи по перекомплектуванню екіпажів молодими та перспективними спортсменами, які по своїм показникам, даним ПМО та спец тестування мають можливість забезпечити планований результат.

№	Прізвище, ім'я	Рік Нар.	Область	Результат 2015	Результат 2016
1.	Галаган Дар'я	1996	м. Київ		7 ч.Європи
2.	Сарканич Алла	1996	м. Київ		7 ч.Європи
3.	Голуб Оксана	1987	Миколаївська		7 ч.Європи
4.	Романеску Ілона	1993	Миколаївська		7 ч.Європи

5.	Концева Анна	1984	Дніпропетровська	10 ч. Європи 21 ч. світу	12 ч. Європи
6.	Новіченко Світлана	1982	Дніпропетровська	10 ч. Європи 21 ч. світу	12 ч. Європи

ЛЕГКА ВАГА

Рівень виступу наших команд легкої ваги на офіційних міжнародних змаганнях край низький. В країні не має жодного спортсмена, якій по своїм морфо-функціональним показникам відповідає портрету олімпійця легкої ваги.

Аналізуючи стан розвитку академічного веслування в країні та в світі, можливо спрогнозувати успішний виступ в Олімпійських іграх 2020 року екіпажів 4-ки та 2-ки у парному веслі. Можлива поява сильної команди у розпашницях у двійці.

Таблиця 2

План-прогноз
щодо участі спортсменів України у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
1	4х	4-6		1-3		1-3		1-3	
2	2х	7-9		7-9		7-9		7-9	
3	1х	10-12		10-12		7-9		7-9	
4	4-			7-9		7-9			

Таблиця 3

СКЛАД

спортсменів-кандидатів на участь в XXXII Олімпійських іграх (елітна група)

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Регіон, назва команди (для командних ігрових видів спорту)	ФСТ, відомство	Номер програми	Найкращий результат попереднього сезону	Результат (план) на головних змаганнях (поточний сезон)
1	Німченко Євгенія	1992	м. Київ	ЗСУ	4х	4 місце Ол.ігри	1-3 ч. Європи 1-3 ч. світу
2	Коженкова Анастасія	1986	Дніпропетровська	ЗСУ	4х	4 місце Ол.ігри	1-3 ч. Європи 1-3 ч. світу
3	Буряк Олена	1988	Миколаївська	Динамо	4х	4 місце Ол.ігри	1-3 ч. Європи 1-3 ч. світу
4	Верхогляд Дарина	1992	м. Київ	ЗСУ	4х	4 місце Ол.ігри	1-3 ч. Європи 1-3 ч. світу

2. Методичні аспекти та планування підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року. Система спортивних змагань.

Аналіз підготовки збірної команди України в сезонах 2013-2016 років показав необхідність введення організаційних змін в системі підготовки з метою підйому конкуренції, створення перспективних команд на місцях, стимуляції підготовки резерву.

Системний підхід до питань вводу резерву на підготовку до групи висококваліфікованих спортсменів на фоні підйому конкуренції серед екіпажів веслярських центрів, при відповідності критеріям підготовки і відбору, повинен створити необхідні передумови для досягнення успішних результатів в міжнародних змаганнях.

Виходячи з цього пропонується:

- провести регіональну підготовку членів збірної команди країни в сезоні 2017 року з метою стимуляції роботи на місцях;
- провести централізовану підготовку для елітних спортсменів (12-14 осіб) з групою найближчого резерву з метою термінового вводу їх до існуючих команд;
- здійснити в сезоні 2018 року централізовану підготовку для елітних та провідних спортсменів (не менш ніж 25 осіб), та для інших членів збірної команди за системою установчих зборів;
- здійснити централізовану підготовку сезонів 2019-2020 років;
- по результатам змагальної діяльності 2017-2018 роках створити ударні екіпажі в тих класах човнів, які будуть спроможні завоювати олімпійські ліцензії.

ПАРНЕ ВЕСЛО: залучити на підготовку в збірній команді в 2017 році 10-12 осіб. Провести спортивний принцип відбору та комплектування, взявши за основу комплектування екіпажу четвірки парної. Посилити заходи з підготовки резерву та провести комплектування конкуруючого екіпажу, так як в цьому класі човнів ми спроможні боротися за олімпійську медаль. Необхідно сміливо йти на комплектування в пару з провідними веслярами найбільш перспективних молодих спортсменів з ціллю їх скорішого зростання та придбання досвіду.

РОЗПАШНЕ ВЕСЛО: провести регіональну підготовку, та забезпечити по можливості участі у чемпіонаті світу одного екіпажу. Створити конкуруючі екіпажі з молодих спортсменок. В подальшому через систему контрольних нормативів укомплектувати групу та провести підготовку за системою установчих зборів. Провести індивідуальний ранжир по баковій та загібній сторонам, дати оцінку комплектуванню існуючих пар і при необхідності перекомплектувати. В сезоні 2018 року визначити склад команди, яка спроможна боротися за олімпійську ліцензію.

Чотирирічний період 2017-2020 рр. розбивається на 4 річні цикли із заданою переважною спрямованістю і наступністю.

2017 рік БАЗОВИЙ

Основним завданням є розвиток витривалості і базових фізичних якостей. Для вирішення цього завдання слід передбачати:

- Закладення бази загальної та спеціальної витривалості;
- Оволодіння сучасними обсягами тренування переважно аеробного спрямованості на рівні ПАНО 2;
- Освоєння оптимальних параметрів навантажень;
- Досягнення на «концепті» на дистанції 6000м результатів, які відповідають елітної моделі ФІСА;
- Підйом рівня максимальної сили та силової витривалості на суші і на воді, забезпечення утримання швидкості на другій половині дистанції;
- Підвищення уваги проблемам психологічної підготовки та сумісності спортсменів у складі екіпажів;
- Підвищення командної техніки веслування екіпажів, для забезпечення підйому швидкості на другій половині дистанції;

2018 рік БАЗОВИЙ СПЕЦІАЛЬНИЙ

- Розпочати централізовану підготовку збірної команди та освоїти більш високі навантаження;
- Довести більш високій рівень функціональної підготовки на аеробних режимах на рівні ПАНО 2;
- Вийти на загальний об'єм тренувальної роботи зі спеціальної підготовки на рівень 5000-5500 км;
- Продовжити пошук обдарованих спортсменів для комплектування ударних екіпажів;
- Досягти необхідного рівня результатів на ергометрі та на воді згідно з контрольними нормативами загальної підготовки, спеціальної підготовки;
- Продовжити вдосконалення оптимальної командної техніки веслування;
- Продовжити психологічну підготовку до міжнародних стартів;
- Провести аналіз тренувань 2017-2018 років і доопрацювати організаційну структуру централізованої підготовки на 2019 рік.

2019 рік РЕАЛІЗАЦІЙНО ЗМАГАЛЬНИЙ

Основне завдання третього року - вихід на рівень швидкості олімпійської моделі та завоювання ліцензій на участь у Олімпійських іграх.

Для вирішення цього завдання необхідно:

- Проаналізувати стратегію річного циклу з урахуванням підготовки до Олімпійських ігор з успішним виступом у чемпіонаті світу і завоюванням ліцензії;
- Оптимально розподілити загальні і зональні навантаження на етапі втягування, накопичення, реалізації та звуження з урахуванням аналізу підготовленості екіпажів;

- Підбір вправ для екіпажів, що забезпечують найбільш швидке зростання працездатності і ліквідації найбільш вузьких місць фізичних якостей і техніки;
- Успішно виконати заплановані результати на 150м, 2000м, 6000м на «концепті» і воді в етапах річного циклу;
- Вдосконалення техніки на високих швидкісних режимах;
- Провести спеціальну психологічну та вольову підготовку протягом року до кожного конкретного старту;

2020 рік РЕАЛІЗАЦІЙНИЙ

Основне завдання четвертого року: реалізувати структуру та модель підготовки сезонів 2017-2020 років та забезпечити завоювання на Олімпійських іграх медалей.

Для вирішення запланованого завдання необхідно:

- Провести аналіз трьох років попередньої підготовки для розробки стратегії тренувань в Олімпійському році;
- З урахуванням аналізу попереднього змагального циклу, визначити найкращі параметри змагальної діяльності;
- Визначити проходження конкретних тестів по етапах підготовки і досягнення найвищих запланованих результатів на «концепті» і воді;
- Перевірити побудову тактичних схем проведення гонок на міжнародних змаганнях;
- Домогтися оволодіння екіпажами найкращих варіантів техніки;
- Підняти рівень мотивації і психологічної підготовленості, необхідних для перемоги в Олімпійських іграх.

ОСНОВНІ ЗМАГАННЯ ЧОТИРЬОХРІЧЧЯ 2017 – 2020 Р.Р.

года	березень	травень	червень	липень	серпень	вересень
2017	Кубок світу I 03-08.05 Сербія	Чемпіонат Європи 24-29.05 Чехія	Кубок світу II 15-29.06 Польща	Кубок світу III 05-10.07 Швейцарія		Чемпіонат світу 20.09-2.10 США
2018		Кубок світу 31.05-03.06 Сербія	Кубок світу II 21-24.06 Австрія	Кубок світу III 12-15.07 Швейцарія	Чемпіонат Європи 2-5.08 Англія	Чемпіонат світу 8-16.09 Болгарія
2019		Чемпіонат Європи 30.05-2.06 Швейцарія			Чемпіонат світу 25.08-1.09 Австрія	
2020				Олімпійські ігри 24.07-01.08.2020, Tokio		

План тренувальних та змагальних навантажень по роках

Основні показники тренувальної та змагальної діяльності			2016-2017		2017-2018		2018-2019		2019-2020	
			план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
Кількість тренувальних днів			278		306		266		270	
Кількість тренувальних занять			568		580		540		530	
Кількість тренувальних годин			811		816		780		720	
Кількість днів змагань			12		11		15		16	
Обсяг тренувальних навантажень (, км.)			4200		6000		5000		5000	
Интенсивність тренув. навантажень	%	ЧСС								
	100	> 190	1		1,5		2		2	
	95	170-190	2		2,5		3		4	
	85	150-170	30		31		30		29	
	70	130-150	40		40		40		40	
40	90-130	27		25		25		25		
Кількість змагальних навантажень			15		12		14		16	
Загальний обсяг навантажень (км)			30		24		28		32	
Контрольні нормативи										

ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ПО РОКАМ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ 2017-2020Р.Р.

Планування річних циклів здійснюється з урахуванням динаміки зростання працездатності спортсменів сформованій системі змагань у 2017 році. Пропонується одноциклова підготовка (1 макроцикл).

У 2018-2020 р.р. провести двохциклову підготовку, де річний цикл розбивається на наступні макроцикли:

- Осіннє-зимовий (19 тижнів) проведення чемпіонату України з веслування на ергометрах до 10 лютого;
- Весняно-літній (26-27 тижні);
- Безпосередньої підготовки (6 тижнів);

Основним завданням осіннє-зимового макроциклу є досягнення високого рівня технічної майстерності та фізичних якостей у СФП, досягнення середнього рівня десяти найсильніших результатів у світі на 2000м на веслувальному ергометрі і відповідно досягнення розрахункових результатів базової витривалості 6000м і максимальної швидкості 150м

Основним завданням весняно-літнього макроциклу є вдосконалення та стабілізація техніки веслування, досягнення модельних результатів на міжнародних регатах.

Основним завданням етапу безпосередньої підготовки є досягнення найвищого результату в чемпіонаті світу та Олімпійських іграх у відповідності з рівнем підготовленості.

При підготовці макроцикли розбиваються на підготовчі і змагальні періоди.

Підготовчий період з динаміки навантаження підрозділяється на втягуючий і етапи субмаксимальних і максимальних навантажень.

Змагальний розділяється на етапи зниження обсягів і підвищення спеціальних навантажень, а також на етап безпосередньої підготовки до змагань.

СПРЯМОВАНІСТЬ, ПОСЛІДОВНІСТЬ ТА ТЕРМІНИ МЕЗОЦИКЛІВ

1-й 24.10 – 20.11 - аеробно-втягуючий
 2-й 21.11 – 31.12 - аеробно-розвиваючий
 3-й 01.01 – 12.02 - максимальна сила і швидкісно-силова підготовленість в аеробному режимі.

4-й 13.02 – 26.03 - максимальна аеробна швидкість

5-й 27.03 – 23.04 - силова витривалість, локальна м'язова працездатність

6-й 24.04 – 21.05 - спеціальна витривалість

7-й 22.05 – 25.06 - спеціальна витривалість на змагальних швидкостях

8-й 26.06 – 20.08 - аеробно-об'ємна з підтримкою базових якостей

9-й 20.08 – 24.09 - ЕБПП

АДАПТАЦІЙНИЙ ЕТАП

1. Аналіз досягнень попереднього сезону, планування нових цілей і завдань, мотивація спортсменок.

2. Зміцнення опорно-рухового апарату за рахунок занять анатомічною силою.

3. Удосконалення техніки веслування, виправлення помилок.

4. Акцентований розвиток витривалості.

ЕТАП СУБМАКСИМАЛЬНИХ ТА МАКСИМАЛЬНИХ АВАНТАЖЕНЬ

1. Досягнення максимальної працездатності в аеробній зоні і відповідно максимальних обсягів навантаження.

2. Удосконалення витривалості у змішаній зоні енергетичної продуктивності до модельних величин.

3. Збільшення силової витривалості на суші і воді до максимальних можливостей.

4. Розвиток максимальної сили.

5. Акцентоване вдосконалення силової витривалості з широким застосуванням тренувальних впливів (формування змагальних рухів).

6. Збільшення загальної та регіональної потужності в п'ятій зоні енергетичної продуктивності.

7. Удосконалення техніки відповідно з динамікою фізичних якостей і її економічності.

8. Психологічне та початок тактичної підготовки.

Змагальний період

(Етап зниження обсягів і підвищення спеціального навантаження)

1. Удосконалення працездатності та потужності змішаної аеробно-анаеробної зони, тобто в зоні відповідної дистанції 2000 м.

2. Підтримка загальної витривалості на модельному рівні.

3. Максимальне збільшення загальної та регіональної потужності в п'ятій зоні і максимальне збільшення запасу швидкості на воді.
4. Удосконалення швидкісної витривалості і максимальної працездатності в четвертій анаеробній гліколітичній зоні.
5. Підтримка максимальної сили, гнучкості на модельному рівні.
6. Удосконалення силовий і швидкісно-силової витривалості переважно на воді.
7. Удосконалення техніки на швидкості близької до змагальної відповідно до рівня фізичних якостей.
8. Психологічна та тактична підготовка у спеціальних вправах і на змаганнях.

ОСНОВНИЙ НАПРЯМОК ТРЕНУВАНЬ НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

1. Дистанційне тренування аеробної спрямованості, основна спрямованість тренування - підвищення працездатності і економічності рухів. (2x25', 2x50') відпочинок 5 хв.
2. Режимне параметричне тренування при високому рівні О (90-95 от max), зниження ЧСС та лактату крові. (3x10, 8x10) відпочинок 6-8 хвилин.
3. Середня фізіологічна потужність в повільному інтервальному тренуванні близька к ПАНО (4мм/л). Великий об'єм швидкісної роботи та високий рівень споживання О в перервах відпочинку, який скорочується з 40 до 20 сек. (40'' через 20-40'') x 16-40 раз.
4. Функціональні інтервальні тренування кисневого імпульсу та рівня О споживання в паузах відпочинку, який перевищує рівень на робочих відрізках і швидкості 110% швидкості на 2000м. (30" через 20-30") x 20 разів.
5. Тренування виконуються на швидкості, при якій досягається максимум споживання кисню, ЧСС не вище 180 уд.в хв., 2-3'x 2-3 раз, відпочинок 2-3'.
6. Тренування тривалістю 3-5 хвилин, що виконуються на рівні ПАНО забезпечує високий рівень адаптації за рахунок кумулятивного ефекту. 3-5'x10-20 разів.
7. Тренування спрямована на створення енергетичної бази для утримання швидкості на останній третині дистанції, з МАХ накопиченням молочної кислоти в крові 20 мм / літр, і перевищенні ЧСС 200 уд. хв.
8. Тренування спрямоване на вдосконалення змагальної діяльності. Швидкість підвищується при входженні в спортивну форму і досягненні запланованого результату на 2000 м. (2 x 500м, 2 x 750м, 2 x 1250м)
9. Тренування максимальної швидкості тривалістю до 15 сек. забезпечуються в основному за рахунок креатин-фосфатного метаболізму і створює основу для вдосконалення швидкісних якостей. (8-20" x 10 разів, відпочинок 1') x 2-4 серії через 5 хв. відпочинку.
10. Тренування спрямовані на вдосконалення регіональної силової витривалості і виконуються до відмови, на воді в повторних та інтервальних вправах з гідротормозом, по номерах вправа "руками" темп до 80 в хв., Руки-корпус до 70 в хв., чверть під'їзду до 60-65 в хв.

11. Тренування виконуються в комплексі до відмови з перенесенням на воду з гідрогальмами, за номерами та за елементами для розвитку та підтримки максимальних силових можливостей. Вправи з обтяженням і «концепті» з навантаженням 85%, 90%, 95% від максимуму x від 10 до 20 повторень (стрибкові вправи). Номери тренувань вказані в базовому та змагальному МЦ.

12. Удосконалення техніки веслування у всьому діапазоні швидкостей і тренувальних вправ.

СТАНДАРТНІ ПРОГРАММИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ, РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В РІЗНИХ ЕТАПАХ РІЧНОГО ЦИКЛУ

Загальна фізична підготовка. ЗФП проводиться протягом 2-3 тижнів кожного річного макроциклу і потім підтримується. Загальна стратегія тренування побудована на збільшенні кількості повторень і кількості серій. Кількість вправ у кожній серії становить 8 - 10, кількість рухів у кожній вправі - 10 - 12, кількість серій зростає від 2 до 4. Вправи, в основному, виконуються на тренажерах і підбираються з урахуванням виду спорту. Інтенсивність по відношенню до максимальної і ізометричної сили становить 50 - 60%. Метод вправ - кругової.

Розвиток силової витривалості в підготовчому періоді.

Граничний час одноразових регіональних вправ перевищує 180 секунд. Інтенсивність вправ по відношенню до максимальної ізометричної сили в підготовчому періоді становить 50 - 60%.

Загальна стратегія тренування побудована на збільшенні кількості повторень і кількості серій. Основний метод вправ інтервальний. Час робочих відрізків 60 - 90 сек. Кількість повторень від 6 - 8 до 20 - 30, кількість серій від 2 до 3 - 4, вправи виконуються в спеціальних для даного виду спорту тренажерах. В основному вигляді вправи виконуються з додатковим опором і зі зменшенням кількості рухів при заданій швидкості.

Удосконалення силової витривалості в змагальному періоді.

Силова підготовка максимально спеціалізується. Якщо вона принципово достатня для спортсмена з точки зору запасів швидкості – потужності, то вона здобуває підтримуючий характер з акцентом на локальну швидко-силово витривалість. Інтенсивність вправ зростає до 60 - 70%. Загальна стратегія тренування побудована на збільшенні інтенсивності вправ. Основний метод вправ інтервальний. Час робочих відрізків 60 - 90сек. Кількість повторень 6 - 10, кількість серій 2 - 3 в основному виді вправи виконуються з додатковим опором.

Удосконалення швидко-силової витривалості в підготовчому періоді.

Граничний час в одноразових регіональних вправах 40сек. Інтенсивність стосовно максимальної ізометричної сили в підготовчому періоді становить 55 - 65%. Спрямованість адаптації м'язового апарату змішана (саркоплазматичний і міофібрилярного). Основний вид вправ інтервальний. Час робочих відрізків 30 - 60сек. Кількість повторень від 2 - 3 до 6 - 8. Кількість серій від 2 - 3 до 4 - 5. Загальна стратегія тренування побудована в підготовчому періоді на збільшенні кількості повторень вправ і кількості серій. Вправи виконуються на спеціальних

для даного виду спорту тренажерах. В основному виді вправ виконуються з додатковим опором.

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Інтенсивність по відношенню до максимальної ізометричної сили в змагальному періоді становить 75-80%. Спрямованість адаптації м'язового апарату міофібрилярного. Основний метод - повторний. Час роботи відрізків 30-60сек. Кількість повторень 3-4, кількість серій 3-4. Загальна стратегія тренування - збільшення інтенсивності вправ. Вправи виконуються на спеціальних для даного виду спорту тренажерах. В основному виді вправ виконуються з додатковим опором.

ПІДВИЩЕННЯ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ

Програма вдосконалення максимальних силових показників проводиться після ЗФП протягом 2-3 тижнів і підтримується протягом всього макроциклу. Показники максимальної ізометричної сили вимірюються в найбільш характерних для даного виду положеннях. Спрямованість адаптації м'язового апарату - міофібрилярного гіпертрофія. Основний метод вправ - повторний. Інтенсивність по відношенню до максимальної ізометричної сили становить 80-90%. Кількість вправ 5-6. Кількість повторень 2-3. Загальна стратегія тренування побудована на збільшенні інтенсивності вправ.

ПІДВИЩЕННЯ ЛОКАЛЬНОЇ ПОТУЖНОСТІ

Програма підвищення максимальної локальної потужності проводиться після ЗФП протягом усього річного макроциклу. Спрямованість адаптаційного процесу - міофібрилярна гіпертрофія і підвищення нервово-м'язової імпульсації та її синхронізації. Вправи підбираються специфічними для даного виду спорту. Основний метод вправ - інтервальний. Час робочих відрізків 8-12 сек. кількість повторень 30-40 і більше. Використовуються дві стратегії тренування: у першій - проводиться збільшення локальної потужності за рахунок підвищення частоти рухів при інтенсивності 50-70%, у другій - підвищується величина навантаження до максимальної

ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА БІОХІМІЧНІ ПОКАЗНИКИ, РОЗРАХОВАНІ ПО ПРОГНОЗОВИМ РЕЗУЛЬТАТАМ

дистанція	потужність Вт	ЧСС факт.	ЧСС модель	Лактат факт.	Лактат модел
125	730,26	174	174	7,61	8,55
250	595,29	176	202	11,90	13,28
500	485,94	206	206	17,01	13,89
1000	396,67	198	203	15,74	11,74
2000	353,06	198	203	15,74	11,74
4000	317,43	180	195	10,74	8,06
10000	275	165	179	7,60	3,50
20000	247,92	162	162	3,28	1,24

Періодизація підготовки

Місяць	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	вересень	жовтень
Період	підготовчий			змагальний				підготовчий	змагальний	перехідний
Етап	загальна підготовка		спеціальна підготовка	спеціальна підготовка до змагань			перед змагальний	безпосередня підготовка до змагань		
Мезоцикл	контрольно-підготовчий	підготовчий		змагальний		підготовчий	змагальний	підготовчий	змагальний	відновлювальний

ПЛАН
тренувальних та змагальних навантажень

№ з/п	Основні показники тренувальної та змагальної діяльності	Січень		Лютий		Березень		Квітень		Травень		Червень		Липень		Серпень		Вересень		Жовтень		
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	
1	Кількість днів тренування		20	20	25	25	25	25	25	27	27	26		26		27		26		1		
2	Кількість тренувальних занять		64	64	72	72	66	66	66	52	52	70		67		72		49		1		
3	Кількість днів змагань/стартів		2	2	-	-	4	4	4	4	4			8				4		1		
4	Обсяг тренувальних навантажень (загальна кількість виконаної роботи) км.		640	640	920	920	780	780	780	560	560	860		610		920		480		15		
5	Інтенсивність тренувальних навантажень (ступінь напруження тренувальної роботи в загальному обсязі тренувальних навантажень)	% ЧСС																				
		100 > 190		5	5	10	10	15	15	15	30	30	10		30		15		30		70	
		95 170-190		10	10	15	15	20	20	20	20	20	15		20		20		20		20	
		85 150-170		25	25	30	30	25	25	25	15	15	30		15		30		15		10	
		70 130-150		40	40	30	30	25	25	25	15	15	30		10		15		10		10	
6	Обсяг змагальних навантажень		20	20			40	40	40	40	40			80				40		15		
7	Загальний обсяг навантажень		640	640	920	920	820	820	820	600	600	860		690		920		520		15		
8	Календар змагань	головні	1	1			1	1	1	1	1			2				1		1		
		відбіркові					1	1														
		контрольні	2	2	2	2							2				4		3			
		підготовчі	2	2			1	1							2				1			
9	Навчально-тренувальні збори		1	1	1	1	1	1	1	1	1			1		1		1				
10	Контрольні нормативи		2	2	2	2																
11	Види обстежень																					
12	Відновлювальні заходи		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8		6					

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

1. Апробована методика ЕБПІ має тривалість 6 тижнів. Основна задача етапу не тільки психологічне та фізичне відновлення, але й формування нового рівня фізичних якостей, ще кращої готовності до головного старту.

2. Досягнення максимальної працездатності та потужності в змішаній аеробно-анаеробній зоні, тобто в зоні відповідної дистанції 2000 м.

3. Безпосередня підготовка к проходженню дистанції на змаганні, моделювання змагальної діяльності.

4. Спеціальна силова, технічна, тактична і психологічна дистанційна підготовка.

Навантаження в ЕБПІ розподілені:

- Перший мікроцикл (7 днів) – накопичувальний, навантаження до 24 годин, інтенсивність середня, помірний обсяг роботи;

- Другий і третій мікроцикли (по 7 днів) – навантажувальні, обсяг роботи 28-30 годин, значний приріст субмаксимальної та максимальної роботи, велика варіативність методів та режимів;

- Четвертий мікроцикл (7 днів) – розвантажувальний, зниження навантаження по обсягу та інтенсивності на 50%;

- П'ятий мікроцикл (7 днів) – поновлюючий, проводяться індивідуальні тренування з метою безпосередньої підготовки до змагань;

- Шостий мікроцикл (8 днів) – змагальний, участь в основних змаганнях сезону, 3-4 старта за 7 днів.

4. Система відбору кандидатів в олімпійську збірну команду та стартові склади.

ЧАСОВІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОХОДЖЕННЯ ДИСТАНЦІ

для членів збірної команди України (жінки)

8+	4-	2-	1x	2x	4x
5'.59'	6'.24''	6'.58''	7'.16''	6'.43''	6'.09''

Примітка: для розрахунку тренувальних швидкостей – модель нище на 2 %.

Моделні характеристики розроблені з урахуванням найкращих результатів, показаних в світі на стоячій воді.

Система відбору та комплектування екіпажів жіночої збірної команди України з академічного веслування.

Ціль відбору – створення сильніших екіпажів (ударних), здатних виконати поставлені завдання - завоювання медалей на Олімпійських іграх.

При комплектуванні екіпажів будуть розглянуті кандидатури спортсменів, які виконали план підготовки збірної команди України з академічного веслування за 2017 – 2020 р.р., включаючи виконання контрольних тренувань та спеціальних тестів.

I – Й ЕТАП ВІДБОРУ: ЗИМОВИЙ ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ З ВЕСЛУВАННЯ НА ЕРГОМЕТРАХ (контрольний етап) (лютий місяць)

Жінки парне та роз пашне весло дистанція 6000 м – ергометр – 21.30 - 22.00

Легка вага 22.20 – 22.40

II – ЕТАП ВІДБОРУ: КУБОК УКРАЇНИ КВІТЕНЬ- МІСЯЦЬ

1-день

1 X, дистанція 2000м – 1 – 8 місце

2 - , дистанція 2000м – 1 – 8 місце

2-день із спортсменів, виборовших в 1-ці 1-8 місце формуються 2 X

2 X, дистанція 2000м – 1 – 3 місце
із спортсменів, виборовших в 2- 1 – 8 місце формуються 4 –
4 - , дистанція 2000м – 1 – 2 місце

ВСЬОГО: 20 спортсменів

Відбір на чемпіонат Європи. Спортсмени які претендують на участь у відборі повинні стартувати з початку змагань у 1х та 2-. Потім по результатам виступу у 1х та 2- комплектуються в 2х та 4-

III – ЕТАП ВІДБОРУ: ОСОБИСТИЙ ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ

Виконання часових результатів відносно модельних показників. Відбор до стартового складу збірної команди України для участі у чемпіонаті світу

IV – ЕТАП ВІДБОРУ: УЧАСТЬ В МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ ТА КУБКАХ СВІТУ

Порівняльний перегляд команди з провідними екіпажами світу, погодження рішення щодо комплектування та затвердження екіпажів тренерською радою.

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

ПО ЗАГАЛЬНІЙ (ЗП), СПЕЦІАЛЬНО-ФІЗИЧНОЇ (СФП) ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ (СП) ПІДГОТОВЦІ ДЛЯ ЧЛЕНІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ (ЖІНКИ)

1. ЗАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА (ЗП)

<u>а) витривалість: біг 3000м</u>	відмінно	до 12'.00''
	добре	до 12'.20''
	задовільно	до 13'.00''

б) сілова підготовленість коеф. ваги спортсменки 0,53

-сілова витривалість	час роботи	7 хв.
тяга штанги лежачи на досці	відмінно	210 разів
в Т – 30 в хв. (кількість раз)	добре	190 разів
	задовільно	170 разів

Вага штанги – 40 кг

Максимальна сіла

Тяга штанги лежачи на досці	відмінно	1,15
(коеф. Від ваги спортсм.)	добре	1,05
	задовільно	0,95

2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (СФП)

а) веслувальний ергометр дистанція 6000 м	відмінно	до 21'.50''
	добре	до 22'.30''
	задовільно	до 22'.50''

б) веслувальний ергометр дистанція 2000 м	відмінно	до 6'.45''
	добре	до 7'.00''
	задовільно	до 7'.10''

в) веслувальний ергометр

дистанція 500 м досягнення максимального результату 495 Вт
 дистанція 150 м досягнення максимального результату 730 Вт
 д) тест на максимальну гликолітичну анаеробну продуктивність 4 рази x 250 м, інтервал відпочинку – 45'', 30'', 15''.
 Необхідно ввести тест на дистанції 10000 м.

Для кореляції роботи на веслувальному ергометрі з результатами на воді та більше точного визначення потенціалу спортсменів, розраховується коефіцієнт, враховуючи вагу спортсмена:

до спортсменів
$$\frac{\text{(потужність роботи на ергометрі) ватт}}{\text{(корінь кубічний із квадрату маси)}}$$

3. Спеціальна підготовка (СП)

- а) оцінка розвитку витривалості дистанції 6-15 км
- б) оцінка розвитку швидко-силової витривалості дистанція 500 м (час по відрізкам 250 м)
- в) контроль потужності і запасу швидкості (темп від 24 до максимального та гранично максимальний гребок)
- г) оцінка спеціальної дистанційної витривалості (на стартах спортивного сезону)

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Склад комплексної наукової групи (КНГ) жіночої збірної команди України з академічного веслування та основні напрямки її діяльності.

№ п/п	ПП.	Наукова ступінь, наукове звання, посада	Напрямок діяльності
1.	Павлик А.І.	Кандидат педагогічних наук, с.н.с., зав. лабораторією діагностики функціонального стану спортсменів ДНДІФКС	Керівник КНГ, забезпечення організації діяльності КНГ, фізіолог
2.	Панюшкіна Н.В.	Молодший науковий співробітник, ДНДІФКС	Медико-біологічне забезпечення, біохімічний контроль
3.	Боднар В.А.	Молодший науковий співробітник, ДНДІФКС	Етапний, поточний, оперативний контроль
4.	Клешньов В.В.	Професор, Лондон, Великобританія	Біомеханічне забезпечення
5.	Вдовенко Н.В.	Кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії ерогенних факторів у спорті ДНДІФКС	Медико-біологічне забезпечення, біохімічний контроль, спортивне харчування
6.	Колодяжна Р.В.	Науковий співробітник ДНДІФКС	Медико-біологічне забезпечення, фізіолог
7.	Тайболіна Л.В.	Доцент, старший науковий співробітник НДІ НУФВСУ	Медико-біологічне забезпечення, векторкардіографія
8.	Складанівська І.В.	Молодший науковий співробітник ДНДІФКС	Медико-біологічне забезпечення, фізіолог
9.	Сербин В.Г.	Тренер-лікар збірної команди	Медико-біологічне забезпечення

Завдання КНГ полягає у визначенні функціональних можливостей спортсменів у процесі проведення етапних комплексних обстежень, поточного та оперативного контролю та оцінки змагальної діяльності з використанням тестових фізичних навантажень. Функціональні можливості є вирішальним фактором досягнення високого рівня спортивної працездатності спортсменів в умовах виконання тренувальних і змагальних навантажень. Вони визначаються, насамперед, рівнем розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму.

Функціональні можливості спортсменів визначаються за результатами виконання комплексу тестових навантажень різної рухової спрямованості. З їх допомогою визначається їх структура (їх складові фактори), які впливають на прояв спортивної працездатності спортсменів. Доведено (В.С. Міщенко 1990), що рівень функціональних можливостей залежить від прояву таких провідних факторів як аеробне і анаеробна потужність функціональних проявів організму, їх стійкість під час виконання роботи, що пристосованості при зміні інтенсивності роботи, економічною діяльністю та реалізації наявного функціонального потенціалу. Загальний рівень функціональних можливостей і їх складових факторів визначається в точному кількісному вигляді, що дає змогу під час проведення підготовки визначити як конкретний вибір застосування тренувальних впливів певної рухової спрямованості, так і відслідковувати динаміку загального рівня функціональних можливостей та їх складових факторів індивідуально у кожного спортсмена в процесі річного та багаторічного процесу підготовки. Від рівня функціональних можливостей спортсменів залежить і рівень прояву їхньої спортивної працездатності.

Тестування функціональних можливостей спортсменів проводиться на веслувальному ергометрі півтори години і за своїм впливом на організм прирівнюється до тренувальної навантаженні. По результатам проведення визначаються сильні і слабкі сторони функціональних можливостей спортсменів і на цій основі визначаються об'єктивні шляхи застосування тренувального впливу конкретної цільової спрямованості з удосконалення окремих факторів структури функціональних можливостей індивідуально у кожного спортсмена. Такі дослідження необхідно проводити тричі на рік: на початку загальнопідготовчого періоду (жовтень-листопад), на початку спеціально-підготовчого періоду (лютий-березень), і на початку змагального періоду підготовки (травень-червень).

Це дає можливість визначити зміни функціональних можливостей і їх спрямованість у кожного спортсмена під впливом проведення підготовки.

Визначення біохімічних показників обміну речовин дозволяє вирішити такі завдання комплексного обстеження:

- Контроль функціонального стану організму спортсмена, що відображає ефективність та раціональність виконаної індивідуальної тренувальної програми;
- Проявлення реакції організму на фізичне навантаження;
- Спостереження за адаптаційними змінами основних енергетичних систем та функціональної перебудови організму в процесі тренувань;

- Діагностика перед патологічних та патологічних змін метаболізма спортсменів;
- Оцінка рівня тренуваності, адекватності застосування фармакологічних та інших способів відновлення;
- Роль енергетичних метаболічних систем в м'язевій діяльності;
- Визначення впливу клімато-географічних факторів та інше.

В річному тренувальному циклі підготовки кваліфікованих спортсменів застосовуються різні види біохімічного контролю:

- Поточні обстеження (ПО), які проводяться щоденно згідно плану підготовки;
- Етапні комплексні обстеження (ЕКО), які проводяться 3-4 раз в рік;
- Оперативний контроль (ОК), який проводиться на кожному етапі підготовки;
- Контроль змагальної діяльності (КЗД).

На підставі поточних обстежень визначають функціональний стан спортсмена – один з основних показників тренуваності, оцінюють рівень швидкого та тривалість тренувального ефекту фізичних навантажень, проводять коррекцію фізичних навантажень в процесі тренувань.

В процесі етапних та поглиблених комплексних обстежень спортсменів з допомогою біохімічних показників можливо оцінити кумулятивний тренувальний ефект, при цьому біохімічний контроль дає швидко та достатньо об'єктивну інформацію про зростання тренуваності та стану функціональних систем організму. А також інші адаптаційні зміни.

Програми обстеження спортсменів збірної команди України з веслування академічного

№ п/п	Форми НМО	Методи обстежень	Показники, що реєструються	Апаратура
1.	Поглиблене медичне обстеження (ПМО)	Методи оцінки стану здоров'я, функціонального стану та резервних можливостей окремих систем та організму в цілому	згідно прийнятих програм в забезпечені апаратури, які використовують науково дослідними лабораторіями НДІ та Українського центру спортивної медицини	"Охусон Mobil", ергометр, "TANITA BC-545", електрокардіограф, "НС-психотест", "Dr.Lange", "Diaglobal" и ін.
2.	Етапне комплексне обстеження (ЕКО)	Ергоспірометрична діагностика в лабора-торних та польових умовах, психофізіоло-гічна діагностика, реографія, біохімічний аналіз крові	Згідно прийнятих програм в забезпечені та апаратури, які науково дослідні лабораторіями НДІ	Охусон Mobil", ергометр, "ПРОГНОЗ", "НС-психотест", "Dr.Lange", "Diaglobal", "ReoCom" и ін.
3.	Поточне обстеження (ПО)	Пульсометрія, електрокардіографія, біохімічний аналіз крові, варіаційна пульсометрія	ЧСС, уд./хв., індекс напруга регуляції серця, усл.од; концентрація гемо-глобіну г/л, накопичення лактату, сечовини, глюкози моль/л.	Пульсометри "Polar", електрокардіограф, "Dr.Lange", "Diaglobal", лактометр
4.	Оперативне обстеження (ОП)	Пульсометрія, хроно-метрія, відеозйомка, педагогічне спостереження, біохімічний аналіз крові	ЧСС, уд/хв., час виконання вправ, параметрія техніко-тактичної діяльності, кон-центрація гемоглобіну г/л, рівень гематокриту %, на-копичення лактату, сечовини, глюкози моль/л	Пульсометри "Polar", електрокардіограф, відеокамера "Sony", "Dr.Lange", "Diaglobal", лактометр

5.	Обстеження змагальної діяльності (ОЗД)	Хронометрія, пульсо-метрія, відеозьомка, аналіз протоколу змагальний, педагогічне спостереження, біохімічний аналіз крові		Пульсометри "Polar", відеокамера "Sony", комп'ютерне обстеження для відео-аналізу, "Dr.Lange", "Diaglobal", лактометр и ін.
----	--	---	--	---

ПЛАН ЗАХОДІВ ПО МЕДИЧНОМУ ЗАБЕЗПЕЧЕННЮ У 2017 РОЦІ

вид заходів	зміст	Час проведення заходів	Виконавці (організації та фахівці)
Диспансеризація (з видачею довідок про стан здоров'я спортсмена)	<ul style="list-style-type: none"> - Антропометрія; - оцінка функціонального стану серцево-судинної системи (ЕКГ, УЗО, Векторографія); - Оцінка вегетативної регуляції; - Біохімічні дослідження; - Флюорографія; - Огляд вузько профільними фахівцями - Оцінка стану здоров'я спортсмена. 	2 рази в рік (I та II півріччя)	Опальник В.Г. Сербин В.Г. Лікарі обласних диспансерів, фахівці ДНДІФКС
Профілактика	<ul style="list-style-type: none"> - Повноцінне збалансоване різноманітне харчування; - Зміцнення імунної системи (ехінацея, імунал, убіхінон) - Прийом вітамінних комплексів (супрадін, вітрум та ін); - Прийом адаптогенів (ловзея, радіола рожева, леветон); <ul style="list-style-type: none"> - Загальнозміцнюючі і тонізуючі препарати (лимоник, елеутерокок, шипшина); - Прийом рослинних препаратів, що поліпшують сон (валеріана, настоянка кропиви собачої, персен) 	Постійно протягом року	Сербин В.Г.
збільшення працездатності а) підготовчий період	<ul style="list-style-type: none"> - Прийом анаболітичних препаратів рослинного походження (трібестан, екдистен, екдистерон); - Прийом імуностимуляторів (ехінацея, убіхінон, коензим Q10, Тімолін, імунал та ін); - Білково-вуглеводне харчування; - Антиоксиданти та антигіпоксанти; - Препарати, поліпшучі мікро-циркуляцію і реалогічну здатність крові (гінкгобілоба, танакан, аспекард та ін); - Антианемічні препарати (феррумлек та ін препарати заліза, фолієва кислота); - Ноотропи (луцетам, Омарон); - Білково-вуглеводне харчування з використанням продуктів підвищеної біологічної цінності (мед і його похідні); - Препарати, що прискорюють синтез АТФ і кеатін-фосфату (Реотон, АТФ-лонг); - Прийом кардіо-і гепатопротекторів (інозин, янтарін, гепабене); - Фруктово-вітамінні та мінеральні напої, гіпо- 	грудень – березень	Опальник В.Г. Сербин В.Г.

б) змагальний період	та ізотоніки; - Вітамінно-мінеральних комплекс з переважаючим вмістом вітамінів групи В і Е. - Прийом антиоксидантів і антигіпоксантів; - Прийом гепатопротекторів (гептрал, глутаргін, есенціале); - Прийом ентеросорбентів; - Прийом імуномодуляторів (іммунал, тимоген та ін)	квітень – вересень	
в) перехідний період	Відновлюючі заходи (Санація джерел хронічних захворювань, фізіотерапевтичні процедури, поглиблене обстеження фахівцями вузького профілю);	Жовтень – листопад	
Додаткові заходи відновлення	- Масаж; - Сауна, лазня; - Плавання в басейні; - Душ (Шарко, циркулярний, каскадний, підводний); - Ванни (контрасні, вібраційні, гіпертермічні радонові та ін)	Весь період	Опальник В.Г. Гонтар Г.М.
для спортсменів, що мають хронічні захворювання з періодичними загостреннями	Лікувальні та профілактичні заходи, санаторно-курортне лікування.		Лікарі обласних ЛФД та лікарі збірних команд

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

Таблиця 5

КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

№	Посада в штатній команді України	Кількість фахівців							
		2017		2018		2019		2020	
		маємо	Потреба	маємо	Потреба	маємо	потреба	маємо	потреба
1.	Держтренер	1	1		1		1		1
2.	Головний тренер	1	1		1		1		1
3.	Старший тренер	0.5	2		2		2		2
4.	Тренер по НМЗ	0	1		1		1		1
5.	Тренер-лікар	0	1		1		1		1
6.	Тренер-масажист	1	1		1		1		1
7.	Тренер-психолог	0	1		1		1		1
9.	Начальник команди	1	1		1		1		1
10.	Біохімік	1	1		1		1		1
11.	Фізіолог	0	1		1		1		1
13.	Психолог	0	1		1		1		1

Підвищення професійної кваліфікації фахівців відбуваються згідно з професійними вимогами спеціалізації.

7. Фінансування олімпійської підготовки.

Таблиця 6

План
фінансового забезпечення підготовки та участі у офіційних міжнародних змаганнях (тис.грн)

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	План		Виконання		План		Виконання		План		Виконання	
	Бюд-жетні вида-тки	Поза-джетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Поза-джетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Поза-джетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Поза-джетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Поза-джетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Поза-джетні кошти
2017	2220				7000				9220			
2018	2500				7350				9850			
2019	2400				7300				9700			
2020	2600				8200				10800			

8. Матеріально-технічне забезпечення.

в Україні немає жодної спеціалізованої веслувальної бази олімпійської підготовки. Найбільш якісні умови для ведення тренувальної роботи має веслувальна база обласної школи вищої спортивної майстерності м. Дніпро, веслувальний канал м. Дніпро, в літній період - бази «Славутич», водна база ЦСК ЗСУ, та база ДЮСШ «Буревісник» м. Києва. Всі перераховані бази за багатьма параметрами не відповідають умовам баз олімпійської підготовки.

Таблиця 8

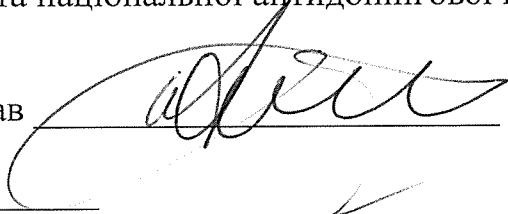
Перелік першочергового спеціального інвентарю та обладнання,
необхідного для спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року

№	Інвентар та обладнання	2017	2018	2019	2020
1.	Човен вир. «Емпакер»	1х - 8шт. 2х -2 шт 4х -1 шт 2- - 2 шт	1х - 4 шт 2х -1шт 8+ -1шт 2- 1шт	1х - 4 шт 2х - 1 шт 4х - 1 шт 2- -1шт	
2.	Мотори для човнів		4шт.	4шт.	
3.	Катери тренерські		4шт.		
4.	Весла академічні (парні)	10 пар		10 пар	
5.	Весла академічні (распашні)	10 шт.		10 шт.	
6.	Конструкція для перевозки човнів		1шт.		
7.	Обладнання для біомеханіки	1			
8.	Біохімічні реактиви	4	4	4	4
9.	Апарат для визначення кислотно-лужного балансу		1		
10.	Апарат «ДЭНАС»		1		

9. Антидопінгова діяльність.

Проведення семінарів та нарад із спортсменами та тренерами з питань запобігання використанню заборонених препаратів та процедур. Спортсменка, яка приймає участь у міжнародних змаганнях, задіяна до міжнародної системи АДАМС та національної антидопінгової програми – Димченко Діана.

Підготував



Опальник Володимир Григорович

Дата _____