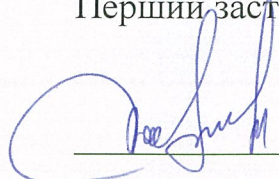


МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра

 І. Є. Гоцул

**Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з веслування на байдарках і каное
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 каное України	С.О. Чернишов
3	Директор ДНДІФКС	В. О. Дрюков
4	Радник президента НОК України	М.П. Костенко
Розробники програми:		
5	Головний тренер	Ю.В. Чебан
6	Керівник КНГ	О.А. Шинкарук
7	Лікар	А.М. Грищенко

1. Конкуренентоздатність українських спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.
2. Методичні аспекти та планування підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року. Система спортивних змагань.
3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.
4. Система відбору кандидатів в олімпійську збірну команду та стартові склади.
5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.
6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.
7. Фінансування олімпійської підготовки.
8. Матеріально-технічне забезпечення
9. Антидопінгова діяльність

1. Конкурентоздатність українських спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.

Веслування на байдарках і каное – олімпійський вид спорту, що має велику популярність та стрімкий розвиток у світі.























Міжнародні змагання з веслування на байдарках і каное проводяться під егідою Міжнародної федерації ICF і входять до програм Олімпіад, чемпіонатів та Кубків світу, чемпіонатів Європи, Азії та Америки з циклічних видів спорту.

Міжнародна федерація каное (ICF) об'єднує національні федерації з 175 країн світу. У змаганнях з веслування на байдарках і каное в залежності від місця проведення за останні роки брали участь представники більше 80 країн світу.

На Олімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро були розіграні 49 медалей 16 дисциплінах (11 у чоловіків і 5 у жінок). У змаганнях взяли участь 330 спортсменів (табл.1 - 2).

Лідерами в загальному заліку залишаються команди Німеччини, Іспанії, Угорщини, Великої Британії. Україна входить до вісімки найсильніших країн.




























Аналіз виступу країн у веслуванні на байдарках і каное на Іграх XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро 2016 р.

Загальна кількість медалей					
Місце	Країна	Золото	Срібло	Бронза	Всього
1	 Німеччина	4	2	1	7
2	 Іспанія	3	0	1	4
3	 Угорщина	3	0	0	3
4	 Велика Британія	2	2	0	4
5	 Нова Зеландія	1	1	1	3
	 Франція	1	1	1	3
7	 Словачія	1	2	0	3
8	 Україна	1	0	1	2
9	 Бразилія	0	2	1	3
10	 Чехія	0	1	2	3
11	 Азербайджан	0	1	1	2
	 Польща	0	1	1	2
	 Данія	0	1	0	1
13	 Сербія	0	1	0	1
	 Словенія	0	1	0	1
16	 Австралія	0	0	2	2
	 Білорусія	0	0	1	1
	 Литва	0	0	1	1
17	 Молдава	0	0	1	1
	 Росія	0	0	1	1
	 Японія	0	0	1	1
	Всього	16	16	17	49













Лідерами в каное залишаються Німеччина, Україна, та Бразилія. В чоловічій байдарці є команди Великої Британії, Іспанії, Німеччини, Чехії, Словачії, Угорщини, Австралії. У жінок лідерами в дисциплінах є команди Угорщини, Німеччини, Нової Зеландії, Польщі тощо.

Аналіз виступу спортсменів у веслуванні на байдарках і каное на Іграх XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро 2016 р.

Чоловіки

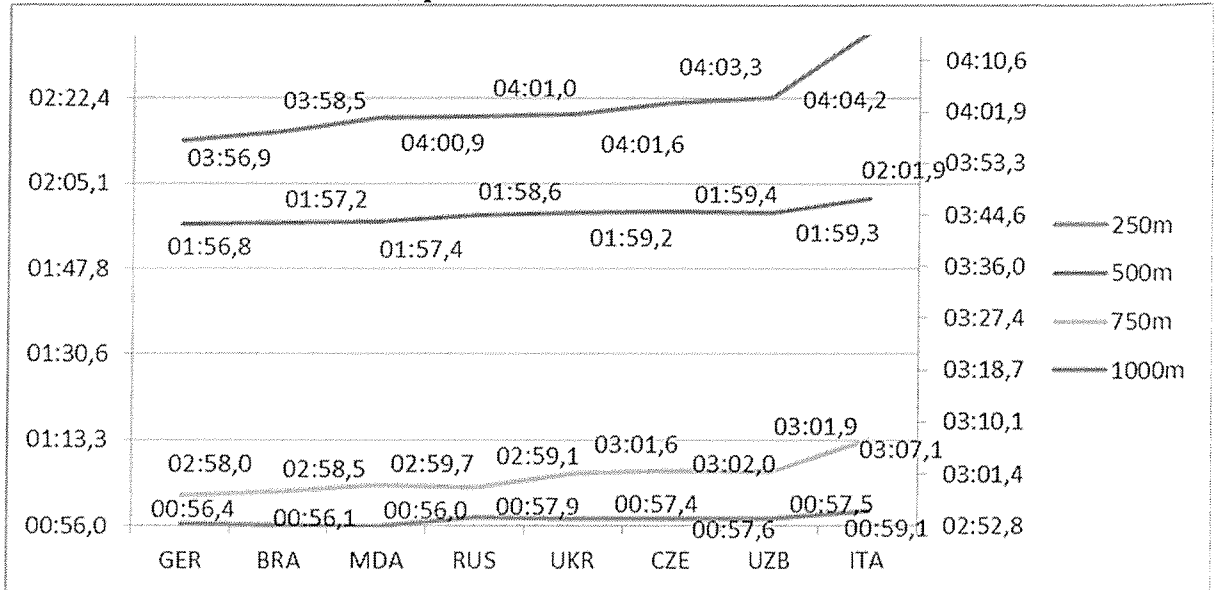
Дисципліна	Золото	Срібло	Бронза
Каное-одиначка, 200 м	 Ю. Чебан Україна	 В. Дем'яненко Азербайджан	 И. Кейрос Бразилія
Каное-одиначка, 1000 м	 С. Брендель Німеччина	 И. Кейрос Бразилія	 Сергей Тарновский Молдавія
Каное-двійка, 1000 м	 Німеччина С. Брендель Я. Фандрей	 Бразилія Э. Силва И. Кейрос	 Україна Д. Янчук Т. Мишук  С. Кравіотто Іспанія  Р. Рауэ Німеччина
Байдарка-одиначка, 200 м	 Л. Хіт Великобританія	 М. Бомон Франція	 С. Кравіотто Іспанія  Р. Рауэ Німеччина
Байдарка-одиначка, 1000 м	 М. Вальц Іспанія	 Й. Досталь Чехія	 Р. Аношкін Росія
Байдарка-двійка, 200 м	 Іспанія С. Кравіотто К. Торо	 Великобританія Л. Хіт Д. Скофілд	 Литва А. Ланкас Э. Раманаускас
Байдарка-двійка, 1000 м	 Німеччина М. Рендшмидт М. Гросс	 Сербія М. Томичевич М. Зорич	 Австралія К. Уоллес Л. Тейм
Байдарка-четвірка, 1000 м	 Німеччина М. Рендшмидт Т. Либшер М. Хофф М. Гросс	 Словачія Д. Мишак Е. Влчек Ю. Тарр Т. Линка	 Чехія Д. Гавел Л. Трефіл Й. Досталь Я. Штерба

Жінки

Дисципліна	Золото	Срібло	Бронза
Байдарка-одиначка, 200 м	 Л. Кэррингтон Нова Зеландія	 М. Вальчикевич Польща	 І. Осіпенко-Радомська Азербайджан
Байдарка-одиначка, 500 м	 Д. Козак Угорщина	 Е. Йоргенсен Данія	 Лиза Кэррингтон Нова Зеландія
Байдарка-двійка, 500 м	 Угорщина Габриєлла Сабо Данута Козак	 Німеччина Ф. Вебер Т. Дитце	 Польща К. Ная Б. Миколайчик
Байдарка-четвірка, 500 м	 Угорщина Г. Сабо Д. Козак Т. Чипеш К. Фазекаш Цур	 Німеччина С. Херинг Ф. а Вебер Ш. Кригерштайн Т. Дитце	 Белорусія М. Махнёва Н. Лепешко О. Худенко М. Литвинчук

Спортсмени України вибороли 1 золоту, 1 бронзову медалі, 3 четвертих місця. Підтвердили свій клас українські каноїсти на дистанції 1000 м в двійці та в одиночці а 200м.

**Аналіз виступу спортсменів України веслуванні на байдарках і каное на Іграх XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро 2016 р.
Каное одиночка 1000 м, фінал.**



	GER	BRA	MDA	RUS	UKR	CZE	UZB	ITA
250m	00:56,4	00:56,1	00:56,0	00:57,9	00:57,4	00:57,6	00:57,50	0:59,1
500m	01:00,4	01:01,0	01:01,3	01:00,8	01:01,8	01:01,8	01:01,7	01:02,9
750m	01:01,1	01:01,3	01:02,3	01:00,5	01:02,4	01:02,7	01:02,6	01:05,2
1000m	00:59,0	01:00,1	01:01,2	01:01,8	01:00,0	01:01,3	01:02,4	01:08,3

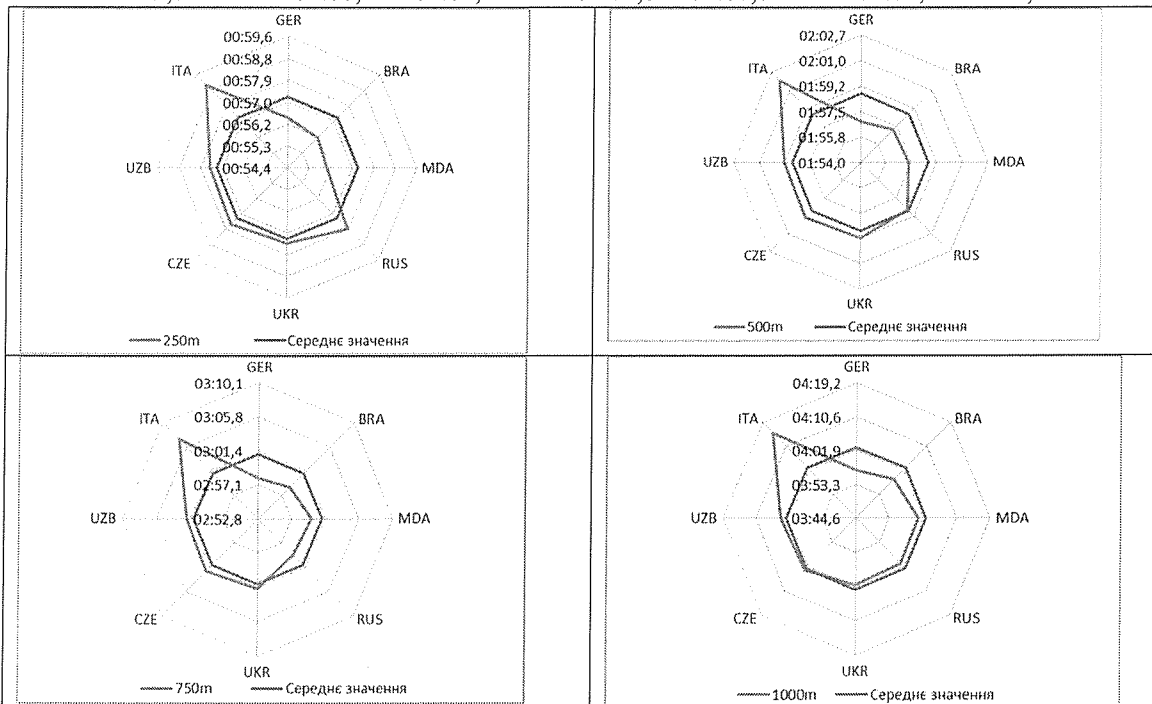
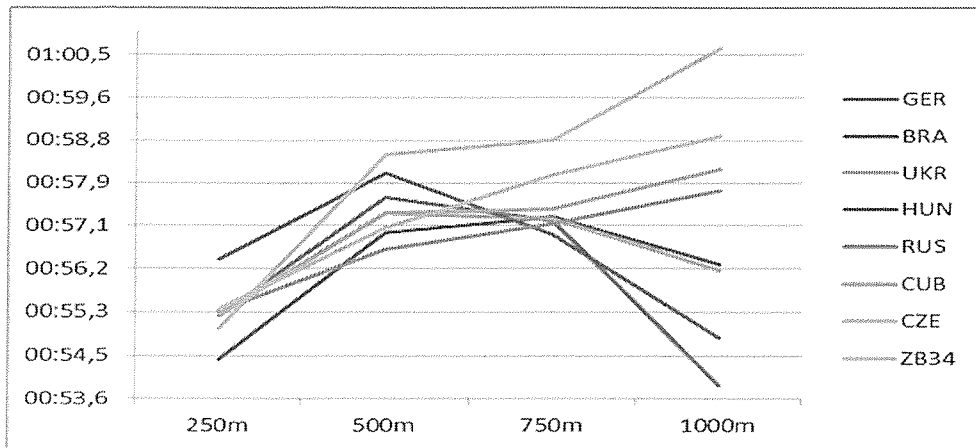


Рисунок 1. Проходження відрізків дистанції спортсменами в каное одиночці 1000 м, фінал на Іграх XXXI Олімпіади.

Каное- двійка 1000 м, фінал



	GER	BRA	UKR	HUN	RUS	CUB	CZE	UZB
250m	00:55,3	00:54,4	00:55,3	00:56,4	00:55,3	00:55,3	00:55,4	00:55,0
500m	00:57,6	00:56,9	00:57,3	00:58,1	00:56,6	00:57,3	00:57,0	00:58,5
750m	00:57,2	00:57,2	00:57,2	00:56,9	00:57,1	00:57,4	00:58,1	00:58,8
1000m	00:53,9	00:56,3	00:56,2	00:54,8	00:57,8	00:58,2	00:58,9	01:00,6

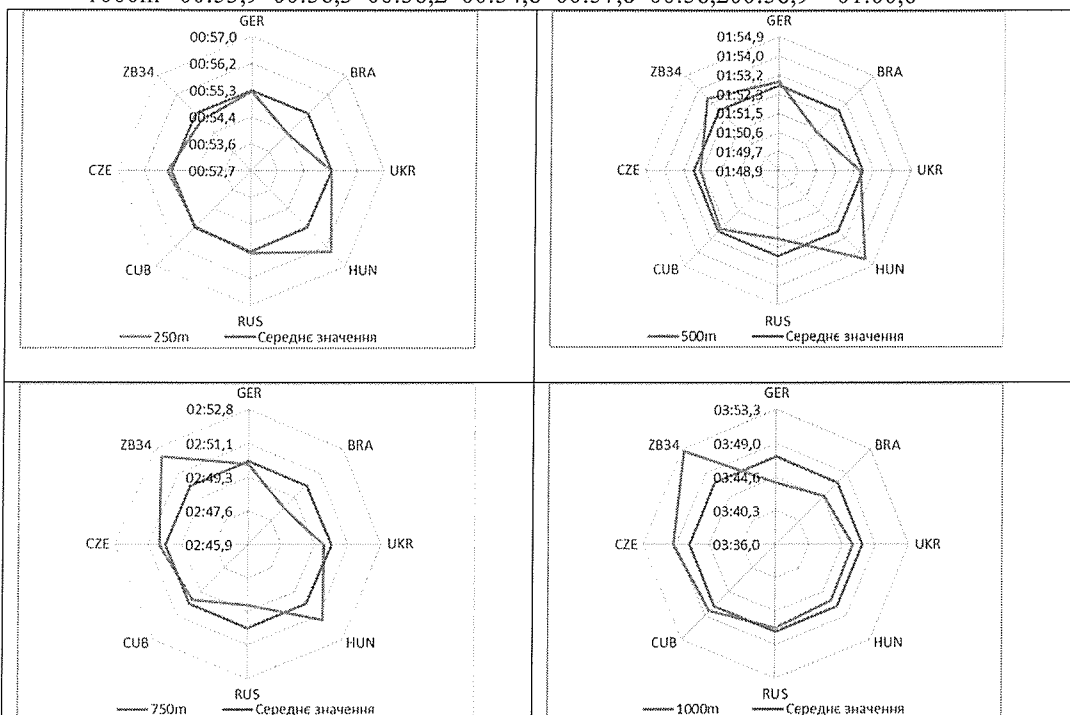


Рисунок 2. Проходження відрізків дистанції спортсменами в каное двійці 1000 м, фінал на Іграх XXXI Олімпіади.

Каное одиночка 200 м, фінал

UKR	AZE	BRA	ESP	GEO	RUS	CHNFRA	SIMART
CHEBAN	DEMYANENKO	QUEIROZ	BENAVIDES	NADIRADZE	KRAITOR	LI Qiang	SIMART
39,279	39,493	39,628	39,649	39,817	40,105	40,143	40,18

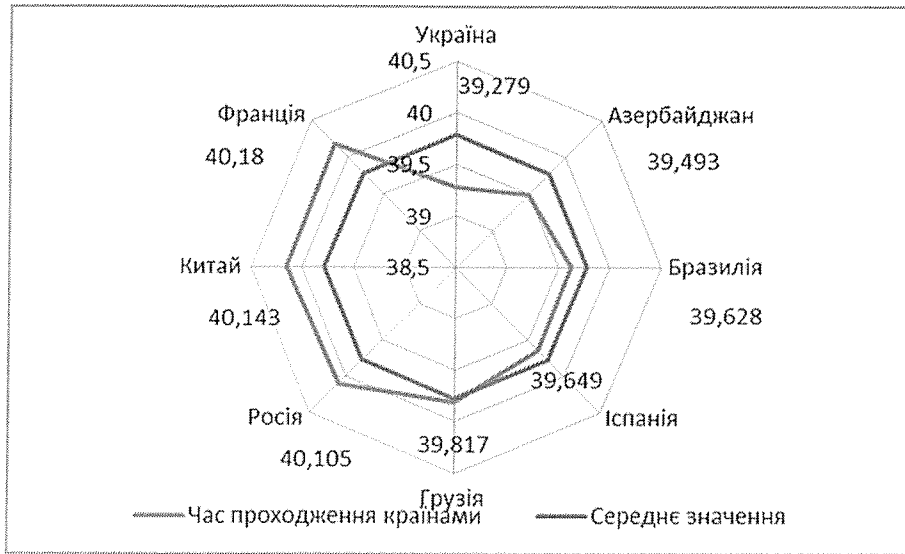
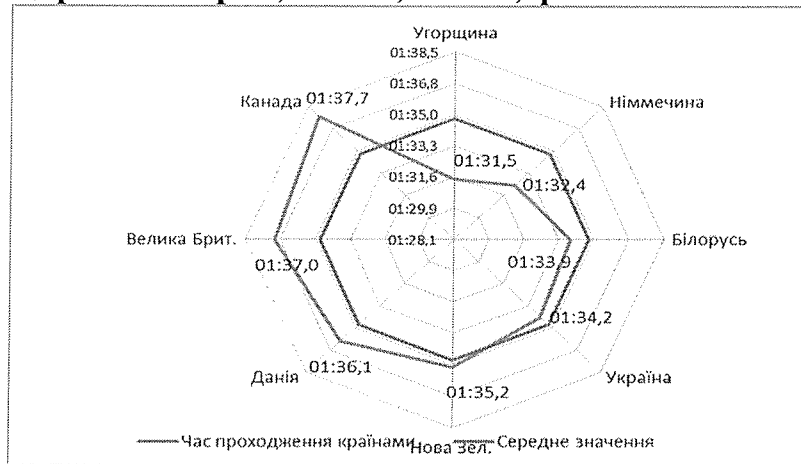


Рисунок 3. Проходження дистанції спортсменами в каное одиночці 200 м, фінал на Іграх XXXI Олімпіади.

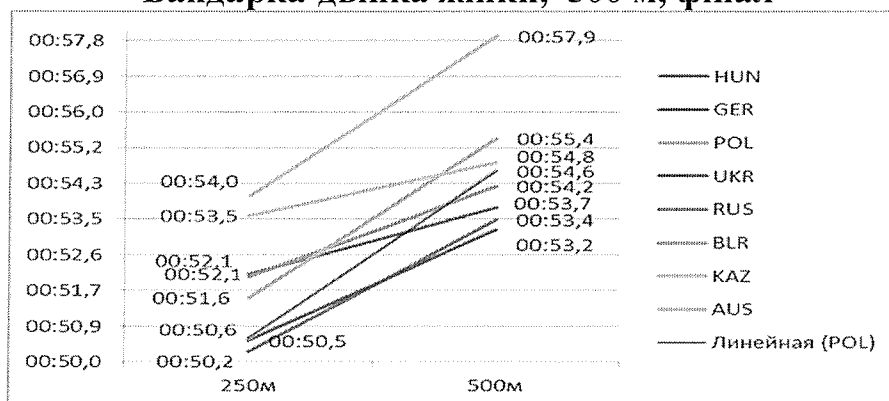
Байдарка-четвірка, жінки, 500 м, фінал

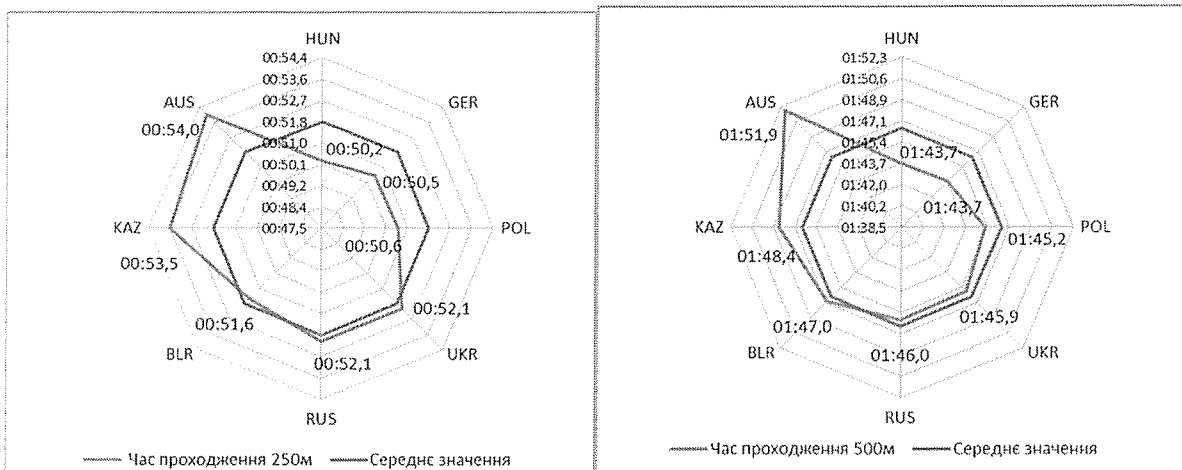


HUN	GER	BLR	UKR	NZL	DEN	GBR	CAN
1:31.482	1:32.383	1:33.908	1:34.214	1:35.198	1:36.057	1:37.043	1:37.733

Рисунок 4. Проходження дистанції байдарки-четвірки, жінки, 500 м, фінал на Іграх XXXI Олімпіади.

Байдарка-двійка жінки, 500 м, фінал





	HUN	GER	POL	UKR	RUS	BLR	KAZ	AUS
250м	00:50,2	00:50,5	00:50,6	00:52,1	00:52,1	00:51,6	00:53,5	00:54,0
500м	01:43,7	01:43,7	01:45,2	01:45,9	01:46,3	01:47,0	01:48,4	01:51,9

Рисунок 5. Проходження дистанції байдарки-двійки, жінки, 500 м, фінал на Іграх XXXI Олімпіади.

В таблиці 3 представлено результати виступу спортсменів збірної команди України на головних змаганнях 2013-16 рр. – на чемпіонатах Європи та світу та виконання планових завдань по роках.

Таблиця 1

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

№ з/п	Прізвище, ім'я по-батькові	2013		2014		2015		2016	
		ЧС		ЧС		ЧЕ, ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик	план	вик	план	вик	план	вик
1	Цуркан В.1984рн	12-17	13	12-17	17	10-15	14	6-9	Не вик.
2	Трунов І.1992рн	10-15	18	10-15	18	3-6	5	6-9	Не вик
3	Кухарик О.1997рн	-	-	-	-	10-14	9	6-9	Не вик
4	Горлова А. 1995рн	-	-	3-6	16	н/у	н/у	6-9	Не вик
5	Гришун І, 1994рн	-	-	6-12	н/у	1-6	2	1-5	4
6	Ахадова С.1993рн	-	-	6-12	н/у	1-6	7	1-5	4
7	Кичасова М. 1994рн	-	-	6-12	н/у	1-6	2	1-5	Н/у
8	Повх М. 1989рн	6-9	9	6-12	н/у	1-6	2	1-5	4
9	Тодорова А. 1994рн	-	-	6-12	н/у	1-6	2	1-5	4
10	Алтухов П 1995рн	-	-	3-6	4	3-6	4	1-5	5
11	Вандюк Ю 1994рн	6-9	н/у	3-9	9	3-6	4	-	-
12	Рибачок А.1994рн	6-9	н/у	3-9	9	3-6	4	-	-
13	Чебан Ю. 1986рн	-	-	1-6	1	3-6	9	1-3	1
14	Мищук Т. 1995рн	-	-	1-6	3	3-6	1	1-3	3
15	Янчук Д. 1992рн	-	-	1-6	3	3-6	1	1-3	3

Прогнозування спортивних результатів та рівня конкуренції на Олімпійських іграх.

XXXII літні Олімпійські ігри пройдуть з 24 липня по 9 серпня 2020 року.

Програма з веслування на байдарках і каное включатиме 12 дисциплін:

Чоловіки: 6 дисциплін (2 каное/4 байдарка)

C-1 1000 м (каное)

C-2 1000 м (каное двійка)

K-1 1000 м (байдарка)

K-1 200 м (байдарка)

K-2, 1000 м (байдарка-двійка)

K-4 500 м (байдарка-четвірка)

Жінки: 6 дисциплін(2 каное/4 байдарка)

K-1 200 м (байдарка)

K-1 500 м (байдарка)

K-2 500 м (байдарка двійка)

K-4 500m (байдарка-четвірка)

C-1 200 м (каное)

C-2 500 м (каное двійка)

До програми Ігор входить: каное жінки 2 дисципліни 200 та 500 м, та виключення 200 м каное чоловіки та байдарки двійки 200 м чоловіки, та чоловічої четвірки 1000 м може буде змінено на 500 м.

Олімпіада-2016 в Ріо		Олімпіада-2020 в Токіо –ICF	
Спринт (12)		Спринт (12)	
Байдарка чоловіки (К)	Каное чоловіки(С)	Байдарка чоловіки (К)	Каное чоловіки (С)
K1 200 м		K1 200 м	
K2 200 м	C1 200 м	K1 1000 м	C1 1000 м
K1 1000 м	C1 1000 м	K2 1000 м	C2 1000 м
K2 1000 м	C2 1000 м	K4 500 м	
K4 1000 м			
Байдаркажінки	Каное жінки	Байдарка жінки	Каное жінки
K1 200 м		K1 200 м	
K1 500 м	-	K1 500 м	C1 200 м
K2 500 м		K2 500 м	C2 500 м
K4 500 м		K4 500 м	

Лідерами залишаються команди Німеччини, Іспанії, Угорщини, Великої Британії. Найбільш перспективним видом в Україні залишається група каное. Необхідно звернути увагу на розвиток жіночого каное та підготовки спортсменок у складі штатної збірної команди.

Цільова мета підготовки збірної команди України з веслування на байдарках і каное – успішний виступ на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у Токіо.

Прогнозується, що в олімпійському циклі 2017-2020 рр., спортсмени збірної команди України з веслування на байдарках і каное зможуть посісти:

- 1-6 місця на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року;
- 1-9 місця на Чемпіонатах та Кубках світу;
- 1-6 місця на Чемпіонатах Європи.

В таблиці 4 представлено прогнозовані місця на основних змаганнях чотирирічного олімпійського циклу 2017 – 2020 рр.

Таблиця 2

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

№ п/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик	план	вик	план	вик	план	вик
1	Цуркан В.1984рн К-2 1000	4-6		4-6		4-6		1-3	
2	Трунов І.1992рн К-4 500	10-12		10-12		7-9		4-6	
3	Кухарик О.1997рн К-1 1000	4-6		4-6		1-3		7-9	
4	Горлова А. 1995рн К-1 200	6-9		6-9		1-3		1-3	
5	Грищун І, 1994рн К-4 500	1-3		1-3		1-3		1-3	
6	АхадоваС.1993рн К-4 500	1-3		1-3		1-3		1-3	
7	Кичасова М.1994рн К-4 500	1-3		1-3		1-3		1-3	
8	Повх М. 1989рн К-4 500	1-3		1-3		1-3		1-3	
9	Тодорова А 1994рн К-4 500	1-3		1-3		1-3		1-3	
10	Алтухов П 1995рн С-1 1000	1-3		1-3		1-3		1-3	
11	Вандюк Ю 1994рн С-1 1000	1-3		1-3		1-3		1-3	
12	Рибачок А.1994рн С-2 1000	1-3		1-3		1-3		1-3	
13	Мищук Т. 1995рн С-2 1000	1-3		1-3		1-3		1-3	
14	Янчук Д. 1992рн С-2 1000	1-3		1-3		1-3		1-3	
15	Лузан Л.1997рн С-1 200	7-9		7-9		4-6		4-6	
16	Бабак Л.1997рн С-1 200	7-9		7-9		4-6		4-6	
17	Кузьмин Д 1997рн К-4 500	10-12		10-12		7-9		4-6	
18	Семикін І 1997рн К-4 500	10-12		10-12		7-9		4-6	
19	Бизу Б 1997рн С-2 1000	7-9		7-9		7-9		7-9	
20	Чабан Б 1998рн С-2 1000	7-9		7-9		7-9		7-9	
21	Сенкевич О. 1989 К-4 500 м	10-12		10-12		7-9		4-6	

Спортсмени-кандидати на участь в Олімпійських іграх 2020.

Загальна характеристика персонального складу спортсменів-кандидатів на участь в Олімпійських іграх (прізвище, ім'я, рік народження, область, ФСТ, кращий результат року, прогноз результату на головних змаганнях року, представлена нижче.

Таблиця 3

СКЛАД
спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року
у м. Токіо (Японія)

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Регіон	ФСТ, відомство	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Результат на ОІ 2020 (план)
						план	вик.	
1	Алтухов Павло Сергійович	23.12.1995	Полтавська	Динамо	С1-1000м	6 ОІ 2016	5 ОІ 2016	1-3
2	Вандюк Юрій Васильович	07.05.1994	Волинська	ЗСУ	С1-1000м	-	-	1-3
3	Рибачок Андрій Русланович	11.11.1994	Волинська	ЗСУ	С2-1000м	-	-	1-3
4	Міщук Тарас Вікторович	22.07.1995	Полтавська	ЗСУ	С2-1000м	6 ОІ 2016	3 ОІ 2016	1-3
5	Янчук Дмитро Миколайович	14.11.1992	Полтавська	Динамо	С2-1000м	6 ОІ 2016	3 ОІ 2016	1-3
6	Трунов Ігор Сергійович	10.05.1992	Одеська	Освіта	К-4 500 м	-	-	7-9
7	Сенкевич Олександр Анатолійович	19.05.1989	Житомирська	ЗСУ	К-4 500 м	-	-	7-9
8	Бизу Борислав Вікторович	07.09.1997	Одеська	Спартак	С-3 1000 м	-	-	7-9
9	Цуркан Віталій Вікторович	09.03.1984	Волинська	Україна	К-2 1000 м	-	-	7-9
10	Кухарик Олег Володимирович	25.04.1997	Волинська	Україна	К-2 1000 м	-	-	7-9
11	Чабан Богдан Васильович	25.03.1998	Волинська	Колос	С2-1000м	-	-	7-9
12	Кузьмін Данііл Максимович	07.07.1997	Київська	ЗСУ	К-4 500 м	-	-	7-9
13	Семикін Іван Олексійович	04.06.1997	Київська	ЗСУ	К-4 500 м	-	-	7-9
14	Ахадова Світлана Вікторівна	10.05.1993	Вінницька	Динамо	К-4 500 м	1-5	4	1-3
15	Гришун Інна Володимирівна	29.09.1994	Хмельницька	Динамо	К-4 500 м	1-5	4	1-3
16	Повх Марія Миколаївна	08.01.1989	Волинська	ЗСУ	К-4 500 м	1-5	4	1-3
17	Тодорова Анастасія Ігорівна	10.12.1993	Одеська	ЗСУ	К-4 500 м	1-5	4	1-3
18	Кічасова Марія Олександрівна	20.07.1993	Полтавська	Україна	К-4 500 м	1-5	Н/У	4-6
19	Бабак Людмила Петрівна	01.04.1997	Запорізька	Україна	С-1 200 м	-	-	4-6
20	Горлова Анастасія Вадимівна	02.02.1995	Львівська	ЗСУ	К-1 200 м	6-9	-	1-3
21	Лузан Людмила Володимирівна	27.03.1997	Івано-Франківська	Спартак	С-1 200 м	-	-	4-6

**План-прогноз спортивних результатів.
Модельні характеристики змагальної діяльності.**

Підґрунтям для планування вказаних результатів та зайнятих місць є чітке виконання плану та фінансування підготовки штатної збірної команди України з веслування на байдарках і каное на 2017-2020 роки з урахуванням досвіду підготовки у 2016 році, визначення чітких пріоритетів у досягненні виконання плану та виконання контрольних показників запланованих тренерським складом збірної команди.

Досягнення поставленої мети можливо при реалізації оптимальних моделей змагальної діяльності, характеристики яких представлені в таблицях 6-7 з урахуванням необхідності оптимальної підготовки до ОІ.

Виступ спортсменів збірної команди України на змаганнях у XXXII Іграх Олімпіади об'єктивно вказує на можливість молодих талановитих спортсменів втрутитися у боротьбу за медалі саме в таких змаганнях на дистанціях та видах програми:

- жіноча байдарка – екіпажі (К-2, К-4),
- каное С-2 1000м.
- каное С-1 1000м.
- каное С-1 200м (жінки)
- каное С-2 500м (жінки)
- байдарках К-1 1000м.
- байдарка К-2 1000м.

Модельний результат та прогнозовані місця на основних змаганнях 2017-2019 р.

Дисципліна	Запланована результат	Прогнозовані місця
С-1 1000м	3.54,0	1-3
С-2 1000м	3.35,0	1-3
С-1 200м(жінки)	40,0	1-3
С-2 500м (жінки)	1,51	1-3
К-1 500м (жінки)	1.53,0	3-6
К-2 500м (жінки)	1.40,0	1-3
К-4 500м (жінки)	1.32,0	3-6
К-1 200м (жінки)	39,5	4-6
К-1 200м	34,95	4-6
К-2 1000м	3.12	3-6
К-4 500м	1,25	3-6
К-1 1000	3,45	3-6

Модель календарного плану змагань спортсменів на 2017 рік

	Строк початку/ закінчення	Україна
Чемпіонат України з СФП	01-04.4	Україна
Кубок України	26-30.4	Україна
I етап Кубка світу	19-21.05	Португалія

II етап Кубка світу	26-28.05	Сегед Угорщина
III етап Кубка світу	02-04.06	Белград Сербія
Чемпіонат України	01-05.07	Україна
Чемпіонат Європи (дорослі)	14-17.07	Болгарія
Чемпіонат світу	23-27.08	Чехія

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

Аналіз методичних підходів підготовки збірної команди України з веслування на байдарках і каное, які були розроблені і реалізовані при підготовці до Ігор ХХХІ Олімпіади, дозволяє встановити ключові принципи побудови системи тренувальних і змагальних навантажень для спортсменів вищої кваліфікації в олімпійському циклі:

- Загальні основи планування підготовки ґрунтуються на двох цикловій моделі підготовки протягом змагального року. Модель передбачає зменшення змагальних навантажень у сезонах 2017 та 2018, збільшення тривалості підготовчого періоду кожного річного циклу з метою збільшення базової підготовки.
- Тривалість макроциклів кожного сезону визначається календарем змагань. Кожний макроцикл включає перехідний, підготовчий і змагальний періоди. Зміст, методи та засоби підготовки у періодах кожного сезону також визначаються особливими умовами проведення головних змагань сезону: клімато-географічні умови, часовий пояс, роза вітрів.
- Окремо, в кожному сезоні виділяється етап безпосередньої підготовки до головних змагань тривалістю 8-10 тижнів, умови підготовки в якому повинні максимально відповідати умовам головних змагань.

Основними моментами організації навчально-тренувального процесу штатної збірної команди України з веслування на байдарках і каное протягом олімпійського циклу 2017-2020 рр.:

1. Поетапне виконання завдань «Цільової комплексної програми підготовки спортсменів – кандидатів на участь у Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у Токіо»;
2. Орієнтування підготовки на вихід 70 % спортсменів на пік спортивної форми у видах олімпійської програми;
3. Поступове зростання обсягів тренувальних і змагальних навантажень;
4. Безперервність підготовки до головних змагань чотириріччя – Ігор XXXII Олімпіади 2020 року у Токіо;

5. Залучення до олімпійської підготовки перспективних спортсменів усіх вікових груп за рахунок участі у НТЗ штатної збірної команди молодих перспективних спортсменів та їх тренерів.

Спрямованість 4-річної підготовки до Ігор XXXII Олімпіади 2020р

Рік	Спрямованість макроциклу	Завдання
2017	Базова підготовка	Розвиток (переважно) спеціальної витривалості і спеціальних базових фізичних якостей.
2018	Базово – спеціальна підготовка	Підняття рівня фізичних якостей і технічної підготовленості до показників, що забезпечують вихід на прогнозовані результати переможців і призерів Олімпійських ігор 2020 р.
2019	Реалізаційно-змагальна підготовка	В умовах змагань вийти на рівень запланованих часових показників, вивести спортсменів на пік спортивної готовності на головних ліцензійних змаганнях та завоювати ліцензії.
2020	Реалізаційно-олімпійська підготовка	Вивести спортсменів на пік спортивної готовності на головні змагання – Олімпійські ігри та показати на ОІ прогнозовані часові показники, що забезпечать здобуття медалей.

Таблиця 4

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			268		286		242		245	
Кількість тренувальних занять			550		478		515		521	
Кількість тренувальних годин			1100		1020		1030		1042	
Кількість днів змагань			32-38		30-36		30-36		28-32	
Обсяг тренувальних навантажень (год, км.)			4245 км		3570км		3780км		3745км	
Інтенсивність тренув. навантажень	%	ЧСС								
	100	> 190	120км		100км		115км		115км	
	95	170-190	2750км		245км		270км		260км	
	85	150-170	1700км		1270км		1150км		1110км	
	70	130-150	1690км		1435км		1505км		1380км	
	40	90-130	1900км		1720км		1840км		1335км	
Кількість змагальних навантажень			64		60		58		52	
Загальний обсяг навантажень (год, км.)			6145км		5290км		5620км		5080км	

Періодизація і зміст підготовки веслувальників на байдарках і каное протягом спортивного сезону 2017-2018 років

У структурі циклу виділяється два відносно самостійних макроцикли:

- I макроцикл
- II макроцикл

Структура і зміст I макроциклу

Включає три періоди:

- 1) підготовчий
- 2) змагальний
- 3) перехідний

Підготовчий період

Є найбільш тривалою структурною одиницею не тільки I макроциклу, але і всього 11-місячного циклу підготовки. Тут закладається функціональна база, необхідна для виконання великих обсягів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична і психічна підготовка. Принциповою особливістю підготовки є те, що весь її зміст, що включає великий обсяг загально підготовчої (базової) роботи будується виключно на матеріалі вправ, які прямо або опосередковано сприяють вирішенню завдань спеціальної підготовки, що створюють для цього технічні, фізичні і психічні передумови.

У структурі періоду виділяються чотири мезоциклів:

- 1) втягуючий – 34 дні
- 2) базовий – 36 днів
- 3) базовий – 30 днів
- 4) базовий – 47 днів

Структура і зміст мезоциклів

Втягуючий мезоцикл.

У структурі мезоциклу виділяють чотири мікроцикли:

- 1 – втягуючий – 7 днів
- 2 – втягуючий – 7 днів
- 3 – втягуючий – 6 днів
- 4 – втягуючий – 14 днів

Обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості:

- 1) базова силова і швидко-силова – 41 година (30 %);
- 2) розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 27 годин (20%);
- 3) підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 62 години (45%);
- 4) рекреаційно-відновні засоби – 7 годин (5%).

Зміст мезоциклу носить виключно базовий характер з поступовим збільшенням навантаження за всіма чотирма напрямками підготовки. Основне завдання тренувального процесу в цьому мезоциклі – ефективна підготовка до перенесення напруженої роботи базового характеру в наступному мезоциклі.

Базовий мезоцикл

У структурі мезоциклу виділяються 5 тижневих мікроциклів:

- 1 – втягуючий - 8 днів
- 2 – ударний - 7 днів
- 3 – ударний – 7 днів
- 4 – ударний - 6 днів
- 5 – відновлювальний

Обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості:

- 1) базова силова і швидкісно-силова підготовка – 32 год. (20%);
- 2) розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 29 год. (18%);
- 3) підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 49 год. (30%);
- 4) підвищення можливостей лактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 22 год. (14%);
- 5) підвищення можливостей алактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 8 год. (5%);
- 6) спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 8 год. (5%);
- 7) розвиток спеціальної витривалості – 7 год. (4%);
- 8) рекреаційно-відновні засоби – 7 год. (4%).

Тренування в мезоциклі носить переважно базовий характер, відрізняється великим обсягом тренувальної роботи і високим сумарним навантаженням. Основне завдання – максимальна стимуляція розвитку базових компонентів підготовленості – силові і швидкісно-силові якості, можливості систем енергозабезпечення, розвиток гнучкості і координаційних можливостей. Цьому присвячено 75% від загального обсягу роботи. Проте вже в цьому мезоциклі планується і невеликий обсяг засобів спеціальної спрямованості – спеціальна швидкісно-силова підготовка, розвиток спеціальної витривалості. В кінці мезоциклу доцільно провести контрольні змагання.

Базовий мезоцикл

Виділяють чотири мікроцикли:

- 1 – втягуючий, основним завданням якого є підготовка до напруженої роботи в наступних мікроциклах - 7 днів.
- 2 – ударний - 7 днів
- 3 – ударний - 7 днів
- 4 – відновний - 9 днів

Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1) базова силова і швидкісно-силова підготовка – 26 год. (26%);
- 2) розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 13 год. (10%);
- 3) підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 39 год. (30 %);
- 4) підвищення можливостей лактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 22 год. (17%);

- 5) підвищення можливостей алактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 7 год. (5%);
- 6) спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 8 год. (6 %);
- 7) розвиток спеціальної витривалості – 7 год. (5%);
- 8) рекреаційно-відновні засоби – 9 год. (7%).

Базовий мезоцикл

У структурі мезоциклу виділяють 4 тижневих мікроцикли:

- 1 – ударний – 7 днів
- 2 – ударний - 7 днів
- 3 – ударний - 7 днів
- 4 – відновний

Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1) базова силова і швидкісно-силова підготовка – 11 год. (8%);
- 2) розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 8 год. (6%);
- 3) підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 28 год. (20%);
- 4) підвищення можливостей лактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 24 год. (17%);
- 5) підвищення можливостей алактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 7 год. (5%);
- 6) спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 21 год. (15%);
- 7) розвиток спеціальної витривалості – 28 год. (20 %);
- 8) рекреаційно-відновні засоби – 12 год. (9 %).

Контрольно-підготовчий мезоцикл

У структурі мезоциклу 6 тижневих мікроциклів:

- 1 – ударний – 7 днів
- 2 – ударний - 7 днів
- 3 – ударний - 7 днів
- 4 – відновний - 7 днів
- 5 – ударний – 7 днів
- 6 – відновний - 7 днів

Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1) базова силова і швидкісно-силова підготовка – 10 год. (7%);
- 2) розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 7 год. (5%);
- 3) підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 25 год. (18 %);
- 4) підвищення можливостей лактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 24 год. (17%);
- 5) підвищення можливостей алактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 7 год. (5%);
- 6) спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 24 год. (17 %);

- 7) розвиток спеціальної витривалості – 31 год. (22 %);
- 8) рекреаційно-відновні засоби – 12 год. (9 %).

Змагальний період

Передзмагальний мезоцикл

Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1 – базова силова і швидкісно-силова підготовка – 2 год. (2%);
- 2 - розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 6 год. (7 %);
- 3 – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 7 год. (8%);
- 4 – підвищення можливостей лактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 6 год. (7%);
- 5 – підвищення можливостей лактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 3 год. (3%);
- 6 – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 15 год. (17 %);
- 8 – розвиток спеціальної витривалості – 20 год. (22%);
- 9 – інтегральна тренувальна і змагання підготовка – 18 год. (20%);
- 10 – рекреаційно-відновні засоби – 13 год. (14 %).

Робота в мезоциклі носить суто спеціальний характер – спеціальній швидкісно-силовій підготовці, розвитку спеціальної витривалості і інтегральній підготовці відводиться половина загального обсягу роботи. Третина часу витрачається на компенсаторну роботу і рекреаційно-відновні заходи, що сприяють ефективному виконанню спеціальної роботи. Менше 20% часу відводиться тренувальним засобам іншої спрямованості, використання яких спрямоване на підтримку раніше досягнутого рівня адаптації.

Змагальний мезоцикл

(5 днів, сумарний обсяг роботи – 10-12 год.)

Спортсмени беруть участь в Кубку України, який є відбором до збірної команди для участі в Кубках Світу.

Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1 - Розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 1 год. (7%);
- 2 – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 2 год. (15%);
- 3 – розвиток спеціальної витривалості – 2,5 год. (17%);
- 4 – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 5 год. (34 %);
- 5 – рекреаційно-відновні засоби – 4 год. (27%).

Передзмагальний мезоцикл (12 днів, сумарний обсяг роботи 120 – 128 год.)

Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1 – базова силова і швидкісно-силова підготовка – 1,5 год. (2%);
- 2 - розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 4 год. (6 %);
- 3 – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 5 год. (8%);
- 4 – підвищення можливостей лактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 4,5 год. (7%);

- 5 – підвищення можливостей лактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 2 год. (3%);
- 6 – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 11 год. (17 %);
- 7 – розвиток спеціальної витривалості – 14 год. (22%);
- 8 – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 13 год. (20%);
- 9 – рекреаційно-відновні засоби – 10 год. (15 %).

Змагальний мезоцикл

(11 днів, сумарний обсяг роботи – 16-18 год.)

Спортсмени беруть участь в етапах Кубка світу.

Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1 - Розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 1 год. (7%);
- 2 – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 2 год. (15%);
- 3 – розвиток спеціальної витривалості – 2,5 год. (17%);
- 4 – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 5 год. (34 %);
- 5 – рекреаційно-відновні засоби – 4 год. (27%).

Основний обсяг роботи (близько 50%) відводиться інтегральній підготовці, розвитку спеціальної витривалості, спеціальній швидкісній і швидкісно-силовій підготовці, розвитку швидкісної витривалості. Використанню рекреаційних засобів і відновних процедур відводиться близько 30% часу.

Передзмагальний мезоцикл (9 днів, сумарний обсяг роботи – 18 – 22 год.)

Складається з 1,5 тижневого мікроциклу:

- 1 – 2 дні.
- 2 - 3 дні
- 3 – 3 дні

Змагальний мезоцикл

- Спортсмени беруть участь в чемпіонаті України м. Дніпропетровськ (головний відбір).

Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1 - Розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 1 год. (7%);
- 2 – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 2 год. (15%);
- 3 – розвиток спеціальної витривалості – 2,5 год. (17%);
- 4 – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 5 год. (34 %);
- 5 – рекреаційно-відновні засоби – 4 год. (27%).

Основний обсяг роботи (близько 50%) відводиться інтегральній підготовці, розвитку спеціальної витривалості, спеціальній швидкісній і швидкісно-силовій підготовці, розвитку швидкісної витривалості. Використанню рекреаційних засобів і відновних процедур відводиться близько 30% часу.

Завершується макроцикл відновним тижневим мікроциклом (13 – 19 червня), який вирішує задачі перехідного періоду. Зміст мікроциклу – активний відпочинок і відновні процедури з сумарним обсягом 12 год., навантаження мале.

II. Структура і зміст II макроциклу (8 тижнів)

Основною метою є максимальний розвиток спеціальних компонентів підготовленості, гранична активізація адаптаційних реакцій, що безпосередньо забезпечують рівень швидкісних можливостей і спеціальної витривалості, багатопланова інтегральна підготовка, що дозволяє ув'язати в єдину систему всю сукупність функціональних можливостей, проявів рухових якостей, техніко-тактичних і психологічних передумов, що сприяють реалізації оптимальної моделі підготовленості, орієнтованої на реалізацію ефективної моделі змагальної діяльності.

Робота над вдосконаленням базових компонентів підготовленості здійснюється лише в тому обсязі, який необхідний для підтримки досягнутого рівня в результаті підготовки в першому макроциклі.

Підготовка на етапі безпосередньої підготовки орієнтована на збереження базових компонентів підготовленості, максимально доступний розвиток спеціальних якостей, забезпечення повноцінного відновлення і досягнення найвищого рівня адаптації і готовності до стартів

У структурі і змісті етапу безпосередньої підготовки чітко виявляються основні принципи, які поєднуються з поряд специфічними положеннями, що обумовлені основним завданням етапу – забезпечення найвищого рівня готовності спортсмена під час участі в головних змаганнях.

У структурі виділяють:

1) базовий мезоцикл;

У даному мезоциклі в першу чергу завдання підвищення базових компонентів підготовленості (силові і швидкісно-силові якості, гнучкість, координаційні можливості, потенціал систем енергозабезпечення) для чого відводиться більше 50% загального обсягу роботи. Проте на відміну від змісту аналогічного мезоциклу першого макроциклу зміст базової підготовки носить допоміжний (напівспеціальний) характер. Значне місце в мезоциклі займають і специфічні засоби, спрямовані на розвиток швидкісних і швидкісно-силових можливостей, швидкісної і спеціальної витривалості. У зв'язку з винятковою напруженістю тренувального процесу і великим сумарним обсягом роботи значне місце відводиться рекреаційно-відновним засобам

Базовий мезоцикл

(28 днів)

Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1 – базова силова і швидкісно-силова підготовка – 10 год. (10 %);
- 2 - розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 12 год. (12%);
- 3 – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 24 год. (24%);
- 4 – підвищення можливостей лактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 17 год. (17%);
- 5 – підвищення можливостей лактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 14 год. (14%);

- 6 – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 8 год. (8 %);
 - 7 – розвиток спеціальної витривалості – 6 год. (6 %);
 - 8 – рекреаційно-відновні засоби – 9 год. (9%).
- Контрольно-підготовчий мезоцикл

Передзмагальний мезоцикл (21 день)

Основна мета мезоциклу – повноцінне фізичне і психічне відновлення післяграничних навантажень попереднього мезоциклу. Ніяких принципів тренувальних завдань не розв'язується. Невеликий обсяг тренувальних засобів спеціальної спрямованості пов'язаний з шліфуванням техніко-тактичних і функціональних деталей майбутньої змагальної діяльності.

Обсяги співвідношення роботи різної переважної спрямованості:

- 1 - розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 2 год. (5%);
- 2 – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 3-4 год. (8%);
- 3 – підвищення можливостей лактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 1 год. (2%);
- 4 – підвищення можливостей лактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 1 год. (2%);
- 5 – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 8 год. (18%);
- 6 – розвиток спеціальної витривалості – 10 год. (23%);
- 7 – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 6 год. (21%);
- 8 – рекреаційно-відновні засоби – 7 год. (21%).

Змагальний мікроцикл

Тренувальні засоби і особливості їх застосування

При плануванні тренувального процесу завжди доводиться вирішувати два основних, тісно пов'язаних між собою питання: зміст (засоби і методи) тренування і його побудова або структура.

Тренувальні засоби (вправи) за характером і їх впливу на різні функціональні системи організму, які застосовують у веслуванні на байдарках і каное поділено на десять груп по за спрямованістю.

I група — вправи, що відносяться до базової силової і швидкісно-силової підготовки;

II група — вправи, що відносяться до розвитку гнучкості і координаційних способностей;

III група вправ об'єднує засоби, спрямовані на підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення;

VI група вправ передбачає підвищення можливостей лактатної анаеробної системи енергозабезпечення;

V група вправ — підвищення можливостей алактатної анаеробної системи енергозабезпечення;

VI група вправ — компенсаторно-відновлювальна робота;
 VII група вправ — спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості;
 VIII група вправ — розвиток спеціальної витривалості;
 IX група вправ — інтегральна тренувальна і змагальна підготовка;
 X група вправ — рекреаційно-відновлювальні засоби передбачає застосування додаткових засобів.

Система змагань.

Система змагань з веслування на байдарках і каное серед дорослих передбачає що головними змаганнями чотириріччя є Олімпійські Ігри, які проводяться під егідою Міжнародного олімпійського комітету.

Протягом олімпійського циклу, під егідою Міжнародної федерації каное (ICF) проводяться (табл..2.1):

- ✓ три етапи Кубка світу з веслування на байдарках і каное (щорічно);
- ✓ чотири чемпіонати Європи, а також міжнародні змагання різних вікових груп;
- ✓ окремо слід визначити сучасну систему змагань серед юніорів: Юнацькі Олімпійські Ігри (під егідою МОК), чемпіонати світу та Європи (під егідою ICF).

Система змагань у веслуванні на байдарках і каное 2017-2020 рр.

2017	2018	2019	2020
I Етап кубку світу	I Етап кубку світу	I Етап кубку світу	I Етап кубку світу
II Етап кубку світу	II Етап кубку світу	II Етап кубку світу	II Етап кубку світу
III Етап кубку світу	III Етап кубку світу	III Етап кубку світу	III Етап кубку світу
Чемпіонат Європи	Чемпіонат Європи	Чемпіонат Європи	Ліцензійні змагання
Чемпіонат світу	Чемпіонат світу	Чемпіонат світу (ліцензійний)	Ігри XXXII Олімпіади

Відповідно до міжнародної системи змагань та календаря, який затверджується ICF, Тренерською радою розробляється календар змагань України який погоджується виконкомом Федерації каное України та затверджується Міністерством молоді та спорту України.

Календар змагань з веслування на байдарках і каное України розробляється з урахуванням необхідності вирішення наступних завдань: популяризація та поширення географії веслування на байдарках і каное України;

об'єктивний відбір спортсменів до штатної збірної команди України (основного складу, кандидатів та резерву) та на міжнародні змагання;
 контроль ефективності підготовки спортсменів всіх вікових груп.

Планування змагальної діяльності спортсменів – кандидатів на участь у Іграх XXXII Олімпіади 2020 року передбачає:

- розподіл змагань за категоріями на основі пріоритетності щодо вирішення головної мети чотирирічного циклу підготовки – успішної участі спортсменів у Іграх XXXII Олімпіади на:

головні чемпіонат світу, а в рік проведення Ігор Олімпіади – олімпійські змагання;

відбіркові змагання, яким надано статус відбіркових відповідним Положенням про формування складу збірної команди України для участі у міжнародних стартах;

контрольні змагання, яким надано статус контрольних відповідно до завдань підготовки в окремому сезоні;

- підпорядкування змагальної діяльності протягом кожного року (сезону) головному завданню – успішному виступу на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року в Токіо;
- формування індивідуального календаря змагань відповідно до мети і завдань змагальної діяльності кожного спортсмена – кандидата на участь у Іграх XXXII Олімпіади в окремому сезоні, з урахуванням вимог, затверджених у Критеріях відбору на міжнародні змагання.

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Реалізація цільових програм та річних планів підготовки на 2017-2020 роки передбачає чітку періодизацію тренувального процесу протягом всього етапу.

При планомірній підготовці до Олімпійських ігор, і необхідності досягнення стану найвищої готовності до стартів в цих змаганнях, кількість макроциклів, і, відповідно, відповідальних змагань обернено пропорційна до вірогідності досягнення найвищих результатів в головних змаганнях. Тому спортсменам високого класу, особливо тим з них, для яких питання участі в Іграх буде вирішене ще до початку завершального року підготовки, не рекомендується багатоциклова періодизація річної підготовки.

Оптимальним варіантом є модель двоциклової підготовки.

Незалежно від обраних варіантів періодизації на заключному етапі вся система підготовки повинна бути орієнтована на досягнення максимального рівня функціональних можливостей та їх реалізацію в головних змаганнях сезону.

В першому макроциклі закладається функціональна база, необхідна для виконання великих об'ємів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична і психічна підготовка, органічно поєднуються завдання спеціальної підготовки і участь в серії змагань. Питання безпосередньої підготовки до стартів і досягнення до них стану найвищої готовності є другорядними і підкоряються завданню різносторонньої спеціальної підготовки. Другий макроцикл, будучи самостійною структурною одиницею 11-місячного циклу підготовки до Ігор Олімпіади, згідно своїх завдань і змісту є органічним продовженням

попереднього макроциклу, спирається на його підсумки і, одночасно, створює передумови для раціональної побудови третього макроциклу, в кінці якого плануються головні змагання року

Основною метою даного макроциклу є максимальний розвиток спеціальних компонентів підготовленості, гранична активізація адаптаційних реакцій, що безпосередньо забезпечують рівень швидкісних можливостей і спеціальної витривалості, багатопланова інтегральна підготовка, що дозволяє зв'язати в єдину систему всю сукупність функціональних можливостей, проявів рухових якостей, техніко-тактичних і психологічних передумов, сприяючих реалізації оптимальної моделі підготовленості, орієнтованої на реалізацію ефективної моделі діяльності, змагання. Робота над вдосконаленням базових компонентів підготовленості здійснюється лише в тому об'ємі, який необхідний для підтримки рівня досягнутого в результаті підготовки в першому макроциклі. Змагальна діяльність, в основному, спрямована на вирішення завдань ефективної підготовки шляхом широкого використання змагального методу.

Підготовка на етапі безпосередньої підготовки орієнтована на збереження базових і максимально доступний розвиток спеціальних компонентів підготовленості, забезпечення повноцінного відновлення і досягнення найвищого рівня адаптації і готовності до стартів під час Ігор Олімпіади.

У структурі і змісті етапу безпосередньої підготовки чітко виявляються основні принципи, характерні для побудови самостійного макроциклу, які поєднуються з рядом специфічних положень, обумовлених основним завданням етапу – забезпечення найвищого рівня готовності спортсмена під час участі в головних змаганнях.

Особлива увага в тренувальному процесі повинна бути зосереджена на індивідуалізації підготовки спортсменів елітної групи спортсменів, кадровому, фінансовому, матеріально-технічному, науково-методичному та медичному потенціалі забезпечення всіх її складових.

Програма заключного етапу підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади повинна базуватися на прогнозі спортивного результату і конкуренції, обґрунтуванні перспектив найсильніших спортсменів України на завоювання 1-6 місця в умовах жорсткої конкуренції; визначенні конкретних запланованих результатів для провідних спортсменів, побудові оптимальних моделей змагальної діяльності, функціональної і техніко-тактичної підготовленості; визначенні головних та інших видів змагань та їхньому розподілі в завершальному циклі підготовки; обґрунтуванні структури і змісту, обсягу і співвідношення роботи в кожному з макроциклів, в періодах, мезоциклах, визначенні тривалості, структури і змісту етапу безпосередньої підготовки (5-8 тижнів) до головних змагань – Ігор Олімпіади; відборі системи засобів психологічної підготовки і регуляції емоційного стану спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей; здійсненні поглибленого етапного, поточного і оперативного контролю в процесі підготовки; розробленні режимів харчування в різні періоди підготовки з

урахуванням термінів і спрямованості роботи в річному циклі; рекомендаціях щодо подолання тимчасового стресу, з поведінки перед від'їздом на Ігри Олімпіади, під час польоту, із акліматизації на місці з урахуванням програми змагань і часу старту.

Програма заключного етапу підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади дозволяє розробити та представити в повному обсязі план підготовки спортсменів з виду спорту та сформувати індивідуальні плани спортсменів.

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

Формування кандидатів до національної збірної команди України з веслування на байдарках і каное на участь в Іграх XXXII Олімпіади в Токіо здійснюється шляхом затвердження спискового складу спортсменів, включених до елітної, провідної та перспективної групи, чисельний та персональний склад яких затверджується Мінмолодьспортом за поданням Національної федерації з веслування на байдарках і каное щорічно на початку календарного року.

Відбір до складу національної збірної команди України з веслування на байдарках і каное для участі у XXXI I Олімпійських іграх 2020 року в м. Токіо спрямовано на виявлення спортсменів, здатних вибороти медалі. До участі у відборі та комплектуванні екіпажів допускаються спортсмени, які виконали план підготовки збірної команди України, включаючи участь у змаганнях, що входять до системи відбору на 2017-2020 рр., контрольних тренуваннях, спеціальних тестуваннях, проходження поглибленого медичного обстеження та дотримуються умов антидопінгових правил міжнародної антидопінгової агенції VADA.

Спортсмени-претенденти на зарахування до складу національної збірної команди на участь в Іграх Олімпіади повинні відповідати таким загальним вимогам:

- ✓ відзначатися спортивним талантом, здоров'ям, високими компенсаторними можливостями функціональних систем організму до виконання екстремальних тренувань і змагальних навантажень;
- ✓ володіти високим рівнем спортивної підготовленості і мотивації на досягнення найвищих спортивних результатів, надійністю, емоційною стійкістю, рішучістю та іншими якостями, що сприяють успіху у відповідальних змаганнях;
- ✓ мати високу свідомість, дисциплінованість та патріотичність.

Система відбору кандидатів до національної збірної команди до Ігор Олімпіади на заключному етапі та у попередньому до заключного етапу періоді передбачає етапи:

- ✓ етап попереднього відбору (третій рік олімпійського циклу): відбираються спортсмени, які протягом попередніх двох років увійшли до числа кращих спортсменів за результатами участі на чемпіонатах світу та Європи, інших офіційних міжнародних спортивних змаганнях відповідного рангу;

- ✓ етап основного відбору (олімпійський рік): може відбиратися подвійний склад кандидатів до олімпійської збірної команди із числа спортсменів, які мають найвищий результат у країні протягом попереднього року за результатами участі на чемпіонатах світу та Європи, інших офіційних міжнародних спортивних змаганнях відповідного рангу та які виконали кваліфікаційні умови для участі в Іграх XXXII Олімпіади.

Основні критерії відбору:

перемога на передолімпійському чемпіонаті України,
виконання кваліфікаційних нормативів,
відсутність порушень антидопінгового законодавства,
наявність ліцензії

можливість спортсмена, команди або екіпажу зайняти місце у першій шістці спортсменів на Олімпіаді в виді програми.

При однакових попередніх показниках у формуванні стартового складу національної збірної команди з веслування на байдарках і каное, тренерською радою враховуються такі фактори:

- ✓ стан спортивної форми до моменту участі в Іграх;
- ✓ стабільність та надійність участі у міжнародних змаганнях;
- ✓ кращий результат з ймовірними конкурентами;
- ✓ кращий функціональний стан та здоров'я спортсмена.

Тренерською радою розробляються нормативні документи (Правила змагань, система відбору до штатної збірної команди, система відбору національної збірної команди України на міжнародні змагання, Положення про організацію змагань в Україні та інші) які затверджуються Виконкомом Федерації каное України та Міністерством молоді та спорту України.

Федерація каное України забезпечує організацію змагань в Україні, забезпечує представництво для участі спортсменів у міжнародних змаганнях, приймає остаточне рішення щодо формування стартових складів збірної команди України, виходячи з Критеріїв відбору, керуючись виключно спортивним принципом.

Стартовий склад із числа спортсменів елітної та провідної групи спортсменів із запасними визначається не менше ніж за 40 днів до початку Ігор XXXII Олімпіади.

До зазначеної дати стартовий склад національної збірної команди України з веслування на байдарках і каное на участь в Іграх Олімпіади визначається з Національною федерацією каное за участю тренерської ради і подається на затвердження виконкому Національного олімпійського комітету України та Міністерству молоді та спорту України.

Всі спірні питання, не зазначені в системі відбору виносяться на засідання виконкому НОК України для остаточного вирішення.

Затвердження збірних команд України з видів спорту здійснюється після висновків попереднього допінг-контролю, проведеного Національною антидопінговою лабораторією.

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Науково-методичне та медичне забезпечення є складовою частиною системи підготовки спортсменів національної збірної команди з веслування на байдарках і каное, спрямованою на підвищення результативності виступів спортсменів України та впровадження результатів наукових досліджень у практику.

Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки національної збірної команди з веслування на байдарках і каное здійснюється відповідно до цільової програми підготовки на чотирирічний олімпійський цикл та розроблених на цій основі індивідуальних програм підготовки.

Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки національної збірної команди з веслування на байдарках і каное здійснюють Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України, Український центр спортивної медицини, заклади фізичної культури і спорту, інші організації.

Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів з веслування на байдарках і каное до головних змагань 2017-2020р. спрямоване на успішний виступ на головних змаганнях - Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. в Токіо, а також завоювання ліцензій шляхом впровадження в практику тренувального процесу сучасних даних спортивної науки, світового досвіду і досягнень науково-технічного прогресу.

Завдання.

1. Аналіз фактичних результатів змагальної діяльності із запланованим рівнем готовності за модельними характеристиками.
2. Дослідження і аналіз проходження змагальних дистанцій з подальшою корекцією підготовки спортсменів.
3. Проведення етапного, поточного, оперативного контролю в лабораторних та умовах тренувальної і змагальної практики спортсменів з веслування на байдарках і каное.
4. Надання рекомендацій щодо корекції тренувального процесу.
5. Інформаційне забезпечення тренерів, які працюють зі збірною командою України з веслування на байдарках і каное.

Методи і методики досліджень, перелік досліджуваних параметри

В процесі вирішення поставлених завдань застосовуються основні групи методів :

- Аналіз наукової та науково-методичної спеціальної літератури, узагальнення результатів науково-дослідної та практичної роботи.

- Аналіз змагальної діяльності спортсменів та змісту спортивної підготовки спортсменів.

- Тестування функціональних можливостей організму спортсменів (ергометрія, пульсометрія, газоаналіз, спірометрія, біохімічні методи, електрокардіографія, методи математичного аналізу серцевого ритму, денситометрія, склад тіла, міографія).

- Оцінка розвитку властивостей нейродинамічних функцій і рівня психо-емоціональної напруженості
- Тестування в реальних умовах тренувальної та змагальної діяльності, для визначення фізичної підготовленості спортсменів.
- Методи поточного контролю функціонального стану організму спортсменів: математичний аналіз особливостей варіабельності серцевого ритму (МАРС), електрокардіографія (ЕКГ), вектор кардіографія (ВКГ), біохімічні методи та ін.
- Методи оперативного контролю функціонального стану організму спортсменів: математичний аналіз особливостей варіабельності серцевого ритму (МАРС), пульсометрія, біохімічні методи та ін..
- Методи математичної статистики.

Перелік досліджуваних параметрів:

- Параметри змагальної діяльності спортсменів-веслярів.
- Параметри тренувальних навантажень в різних макроциклах річного циклу спортсменів-веслярів.
 - Параметри функціональної підготовленості спортсменів збірної команди України з веслування на байдарках и каное, які забезпечують спеціальну працездатність.
 - Параметри, що визначають ступінь впливу тренувальних та змагальних навантажень на функціональний стан організму спортсменів (процеси стомлення та відновлення).
 - Структура і особливості спеціальної підготовленості спортсменів.

Апаратура і обладнання, що використовується

- веслувальний ергометр «Paddlelite»;
- тредмил LE-200 CE;
- автоматизований газоаналітичний комплекс "Oxycon Pro" ("Jaeger", Німеччина);
- DX-NT Ритм (Windows 98) - цифровий 12-ти каналний інтерпретуючий кардіограф;
- Діагностичний нейродинамічний комплекс "Діагност-1";
- пульсометри "Polar-810";
- біохімічні аналізатори "Dr. Lange-420" (Німеччина)
- "OPTI Lion" (США), HUMALYZER 3000, Erma-210;
- Ультразвуковий денситометр SunlightOmnisense-7000 для визначення ступеня остеопорозу;
- Визначник складу тіла "Tanita";
- нейродіагностичний комплекс "Nicolet Viking Select" (США)
- IBM PCI;
- Програмне забезпечення діагностичних методів ("Oxycon Pro", "Polar", "SunlightOmnisense-7000", "Діагност-1", "МАРС", "Векторкардіографія", "Електрокардіографія"), комплекс методів математичної статистики.

Програми ОЗД, ЕКО, ПО, ОО

№	Задачі обстеження	Тестові вправи	Методи дослідження	Показники що реєструються	Апаратура
1	2	3	4	5	6
1. Обстеження змагальної діяльності (ОЗД)					
1.1	Визначити ступінь реалізації спортсменами різних сторін підготовленості у відповідальних спортивних змаганнях	Змагальні навантаження	Хронометрія моделювання	Час проходження дистанції	Хронометр
			Пульсометрія	Динаміка ЧСС	Пульсометр "Polar-810"
			Математичний аналіз варіабельності серцевого ритму	$\Delta R-R$, M, Mo, AMO, ІН, ЧСС та інші до і після проходження змагальної дистанції	IBM PCI Notebook, електрокардіограф DX-NT Ритм МАСР, програмне забезпечення МАСР
			Біохімічні	Концентрація лактату, сечевини	біохімічний аналізатор "Dr. Lange-420"
2. Етапне комплексне обстеження (ЕКО)					
2.1	Оцінка стану здоров'я	В стані спокою	Фізикальне обстеження		
	Дослідження функцій кровотворення	В стані спокою	Біохімічні, гематологічні	Показники крові	біохімічний аналізатор ERMA Humalyzer 3000
	Визначити рівень розвитку різних сторін ФП спортсменів на основі використання спеціальних тестових навантажень.	Розминка, стандартна робота, поступово зростаюче навантаження, максимальні прискорення 2-хв та 4-хв	Ергометрія, газоаналіз, спірометрія, пульсометрія, хронометрія, біохімічні методи	Комплекс фізіологічних показників які характеризують фактори аеробних можливостей організму – аеробна та анаеробна потужність, економічність, стійкість, рухливість та реалізація аеробного потенціалу	Газоаналітичний комплекс "Охусон Pro" (Jager), тредміль LE-200 CE, веслувальний ергометр "Paddlelite", пульсометр "Polar-810", біохімічний аналізатор "Dr. Lange-420"
2.2	Визначити особливості регуляції серцевого ритму при різних	Стан спокою, ортостатична проба, тестові	Математ. аналіз варіабельності серцевого ритму: варіаційна пульсометрія, ритмографія	$\Delta R-R$, M, Mo, AMO, ІН, ЧСС тощо., які характеризують вплив вегетативної регуляції на серцевий ритм.	IBM PCI типу Notebook, електрокардіограф DX-NT Ритм МАСР, програмне забезпечення

	навантаження	навантаження			МАСР
2.3	Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи	Стан спокою	ЕКГ, ВКГ	Амплітуда зубців та довжина інтервалів ЕКГ, параметри об'ємного електричного поля серця	IBM PCI типу Notebook, електрокардіографі DX-NT Ритм МАСР та DX-NT Ритм - векторкардіографія
2.4	Оцінка нейродинамічних властивостей, рівня психо-емоціональної напруженості	Стан спокою	Сенсомотор-на реакція на різні умови тестів	Рівень функціональної рухливості НП та сили НП, урівноваженість, реактивність	IBM PCI типу Notebook, діагностичний нейродинамічний комплекс "Діагност-1"
	Електронейрофізіологічні дослідження (міографії, оцінка функціонального стану м'язів, потенціалів мозку)	Стан спокою	нейроміографія	Показники провідності імпульсу у м'язах	Електроміограф "Nicolet Viking Select" (США)
2.5.	Визначити склад тіла, щільність кісткової маси	Стан спокою	Антропометрія, денситометрія, склад тіла	BMI, BMR, FAT%, FAT MASS, FFM, TBW	Визначник складу тіла "Tanita", денситометр Sunlight Omnisense-7000
2.6.	Визначення сили, гнучкості, швидкості, витривалості	умови тренувального заняття	Біомеханічні тести, контрольні-педагогічні тести		хронометрія
3. Поточні обстеження (ПО)					
3.1	Визначити особливості регуляції серцевого ритму при різних тренувальних, а також в процесі відновлення	Стан спокою, тренувальні навантаження	Математичний аналіз варіабельності і серцевого ритму	$\Delta R-R$, M, Mo, AMo, IH, ЧСС тощо., які характеризують вплив вегетативної регуляції на серцевий ритм.	IBM PCI типу Notebook, електрокардіографі DX-NT Ритм МАСР, програмне забезпечення МАСР
3.2	Оцінка рівня психо-емоціональної напруженості	Стан спокою	Анкетопитування, психофізіологічні тести	Коефіцієнти напруженості, урівноваженості	IBM PCI типу Notebook, діагностичний нейродинамічний комплекс "Діагност-1"
3.3	Оцінка сувої концентрації метаболітів в плазмі крові	Стан спокою	Біохімічні	Концентрація лактату, сечовини, гемоглобіну, аналіз електролітів, газів, гемоглобіну та глюкози в крові	біохімічний аналізатор "Dr. Lange-420" OPTI-R

3.4	Визначити рівень загальної та спеціальної працездатності	Вправи ОФП, тренувальні навантаження	Хронометрія	Час виконання тестових вправ	Хронометр
4. Оперативне обстеження (ОО)					
4.1	Визначити реакцію організму на різні фізичні навантаження	Стан спокою, тренувальні навантаження	Пульсометрія, визначення АТ	Динаміка ЧСС, АТ (СТ, ДТ)	Тонometr, пульсометр "Polar-810"
	Оцінка сувої концентрації метаболітів в плазмі крові	Стан спокою, після тренувальних навантажень	Біохімічні	Концентрація лактату, сечовини, вільних жирних кислот	біохімічний аналізатор "Dr. Lange-420"

Поглиблені медичні обстеження збірних команд проводяться два рази на рік; етапні комплексні обстеження функціонального стану спортсменів три рази на рік.

Поточні обстеження, оперативні обстеження та оцінка змагальної діяльності проводяться комплексними науковими групами або науковими групами.

Всі види обстежень є обов'язковими для спортсменів-кандидатів на участь в Іграх Олімпіади, регламентуються контрактами, контролюються головним тренером, керівником комплексної наукової групи, лікарем.

Керівник комплексної наукової групи разом з головним тренером та лікарем збірної команди несуть однакову відповідальність за ефективність підготовки та результати участі спортсменів в Іграх Олімпіади.

Персональний склад

Комплексної наукової групи з веслування на байдарках і каное

№ з/п	Прізвище, ініціали	Науковий ступень, звання, посада	Напрямок діяльності у КНГ
1	2	3	4
1.	Шинкарук Оксана Анатоліївна	Провідний тренер з НМЗ, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, г.н.с. НДІ НУФВСУ, зав.кафедри іннов. та інформац. технологій у ФВС НУФВСУ	керівник групи, педагогічне забезпечення, побудова та корекція тренувального процесу, аналіз та моделювання змагальної діяльності
2.	Тайболіна Людмила Олександрівна	провідний тренер, старший лаборант НДІ НУФВСУ	векторкардіографія, склад тіла, денситометрія
3.	Лисенко Олена Миколаївна	доктор біологічних наук, зав. лабораторії ТМСПМС, НДІ НУФВСУ	функціональна діагностика
4.	Грищенко Анна Миколаївна	Лікар збірної команди України з веслування на байдарках і	Медичне забезпечення, варіаційна пульсометрія,

		каное	ЕКГ
5.	Очеретько Б.Є.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, с.н.с., НДІ НУФВСУ	газоаналіз, пульсометрія, спірометрія, ергометрія
6.	Ковельська А.В.	кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник, НДІ НУФВСУ	біохімічне забезпечення
7.	Жирнов Олександр Володимирович	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент каф. біомеханіки	біомеханічне забезпечення

Загальний комплекс питань науково-методичного та медичного забезпечення потрібно ділити на три групи, які пов'язані між собою:

1. Профілактичні заходи.
2. Відновлювальні заходи.
3. Адаптаційні заходи.

1. Профілактичні заходи

Веслування на байдарках і каное є циклічним видом спорту, в якому організм спортсмена витримує значні навантаження та специфічний вплив окремих несприятливих факторів:

- Сильний вітер, холодна вода, дощ, палюче сонце;
- Важкі ударні навантаження, особливо веслувальників на дистанції 1000м.

Ці, та інші фактори (погодні умови при змаганнях, зміна клімату та часових поясів, тощо) призводять до зростання захворювань, особливо застудних.

Враховуючи те, що циклічні види спорту потребують виконання об'ємних навантажень, навіть найлегші застуди погіршують роботу серцево-судинної системи організму.

Також слід зауважити, що відновлення організму веслувальника після захворювань є довготривалим, тому що без повного одужання розпочати тренування на воді практично неможливо, зважаючи на ризик рецидиву.

Великі і надвеликі навантаження (за тренування особливо у холодних осінь-весна), які витримує веслувальник призводять до зменшення імунітету організму.

На основі аналізу факторів ризику для здоров'я спортсмена-веслувальника на байдарках і каное, розроблено комплекс заходів які повинні мінімізувати їх вплив. Слід виділити три напрями які повинні бути включені в графік підготовки спортсменів – кандидатів на Ігри XXXII Олімпіади, які враховують:

- медико-фармакологічну профілактику захворювань та щеплення спортсменів від сезонних захворювань;
- використання переваг гірського та морського клімату для профілактики захворювань, загартовування організму, та розвитку дихальної системи.
- використання спеціальних методик харчування для підтримки організму в належній формі, як в підготовчому і змагальному

періодах, так і в перехідних та відновлювальних періодах (з організацією централізованого харчування).

2. Відновлювальні заходи

Сучасна підготовка спортсменів з веслування на байдарках і каное передбачає динаміку змагальних та тренувальних навантажень виходячи з календаря змагань, та обов'язково включає перехідні та відновлювальні періоди.

Розподіл динаміки навантажень протягом року, окремих мезоциклів та мікроциклів має на меті підведення спортсменів до головних змагань сезону в найкращій спортивній формі, з достатнім запасом сил та змагальної витривалості. Особливе значення має розподіл навантажень та відновлювальні заходи з урахуванням складного регламенту головних змагань – Ігор Олімпіад та чемпіонатів світу .

Виділено три типи заходів, які будуть застосовані для відновлення у підготовці до Ігор XXXII Олімпіади:

- Відновлювальні заходи протягом мікроциклів:
 - масаж та фізичні засоби відновлення (сауна, гідро процедури тощо);
 - фармакологічні засоби (ноотропні засоби, профілактичні засоби);
 - харчування
 - психологічна підтримка.
- Відновлювальні заходи у мезоциклах:
 - поточне медичне обстеження
 - фармакологічні засоби (вітаміни, профілактичні засоби);
 - НТЗ в горах або на морському побережжі зі зміною виду діяльності та використанням можливостей суміжних видів спорту (гірські лижи, ковзани, ігрові види спорту, плавання тощо).
- Відновлювальні заходи у макроциклах та річному циклі підготовки:
 - поглиблене медичне обстеження та етапне комплексне обстеження;
 - відпочинок від тренувань терміном до 3-4 тижнів (відпустка, санаторне лікування, за необхідності лікування в лікарських закладах)
 - НТЗ в горах та на морському побережжі при зміні виду діяльності і використання можливостей суміжних видів спорту (гірські лижи, ковзани ігрові види спорту, плавання тощо).

При цьому потрібно зауважити, що відновлювальні заходи тісно пов'язані з заходами з профілактики захворювань. При проходженні ПМО виявляються приховані захворювання, контролюється фізіологічний стан спортсмена, його здатність витримувати навантаження. За рекомендаціями фахівців медико-біологічного забезпечення підготовки (Центр спортивної медицини, НДІ НУФВСУ тощо) створюються умови для своєчасного реагування на відхилення в стані здоров'я спортсмена.

Застосування в періодах відновлення, після основних тренувальних і змагальних навантажень засобів підготовки у інших видах спорту дає змогу завантажити інші групи м'язів та психологічно розвантажити спортсменів.

3. Адаптаційні заходи

Існуюча система змагань у світі передбачає що змагання проводяться в різних клімато-географічних та часових зонах, на відкритій воді. При цьому, з урахуванням дефіциту часу між змаганнями в різних частинах світу, питання адаптації спортсменів після довгих перельотів зі зміною клімату та часових поясів є дуже важливими.

Підготовка спортсменів – кандидатів до Ігор XXXII Олімпіади в розрізі вище визначених питань повинна враховувати:

1. Необхідність проведення достатньої кількості НТЗ на водній акваторії максимально схожій до веслувального каналу, де заплановані головні змагання сезону.
2. Адаптацію підготовки до зміни часових поясів згідно існуючих методик;
3. Проведення перед змагальних НТЗ, у терміни достатні для адаптації спортсменів, у місцях максимально наближених до місць проведення змагань по часовому поясу та кліматичним умовам;
4. Відповідне фармакологічне забезпечення адаптації під контролем лікаря;
5. Корекцію харчування під контролем дієтолога.

6. Кадрове забезпечення підготовки збірної команди України з веслування на байдарках і каное і підвищення професійної майстерності фахівців.

Таблиця 5

№	Посада в штатній збірній команді України	Кількість фахівців			
		2017		2018	
		мають	потрібно	мають	потрібно
1.	Головний тренер	1	1	1	1
2.	Провідний тренер	6	6	6	6
3.	Старший тренер	12	12	12	12
4.	Начальник команди	1	1	1	1
5.	Тренер-реабілітолог	0	1	0	1
6.	Тренер-масажист	2	3	3	3
7.	Лікар команди	2	2	2	2
8.	Тренер-адміністратор	0	0	0	0
9.	Тренер по НМЗ	0	1	-	1
10.	Тренер-психолог	0	1	-	1
11.	Тренер з ЗФП	0	1	-	1

Гострою проблемою в кадровому забезпеченні є відсутність кваліфікованих лікарів. По суті справи в дорослій збірній команді працює 1 лікар на 3 групи (одна елітна, байдарка і каное чоловіки, байдарка жінки). З жінками працювали 2 тренери кожний на пів ставки. Необхідно додатково ще 1 лікар

Для підвищення кваліфікації тренерів заплановані щорічно семінари, запланована участь у наукових конференціях.

Заплановано видати нову програму з веслування на байдарках і каное для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, методичні посібники та методичні рекомендації з підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.

7. Фінансування олімпійської підготовки.

Змагання				НТЗ				Всього			
План		Виконання		План		Виконання		План		Виконання	
Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти
2083420,35				4536315				6619735,35			

Таблиця 6

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

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	План		Виконання		План		Виконання		План		Виконання	
	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти
2016	3670766		3670766		8684902		8684902		12355668		12355668	
2017	6903855		-		12045506		-		18949361		-	

Пропозиції щодо джерел фінансування

Деталізовані потреби фінансового забезпечення заходи :

1.	Фінансування потрібних заходів для лікування, у разі необхідності оперативного лікування спортсменів, в тому числі за кордоном;	щорічно
2.	Фінансування обов'язкової участі тренерів та фахівців штатної збірної команди у міжнародних навчальних програмах ICF (конференції, симпозиуми тощо);	щорічно
3.	Фінансування організації постійно діючих заходів з підвищення кваліфікації тренерів, участь молодих перспективних тренерів в НТЗ збірної команди;	щорічно
4.	Залучення до підготовки наукового потенціалу НДІ (лабораторії та спеціалістів з планування та корекції тренувального процесу, біомеханічного аналізу, біохімії, функціональної діагностики);	щорічно
5.	Залучення до ПМО наукового потенціалу НДІ НУФВСУ (спеціалістів з планування та корекції тренувального процесу, медико-біологічного супроводження, відновлювання);	щорічно

6.	Проведення міжнародних та національних змагань в Україні;	щорічно
7.	Фінансування централізованих НТЗ збірної команди в Україні;	щорічно
8.	Фінансування НТЗ збірної команди на закордонних базах в географічно-кліматичних зонах проведення головних змагань року та Олімпійських Ігор;	щорічно
9.	Фінансування профілактичних та відновлювальних заходів, НТЗ в горах та на морському побережжі, при зміні виду діяльності для використання можливостей суміжних видів спорту	щорічно

8. Матеріально-технічне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення підготовки є визначальною умовою для якісного тренувального процесу, який дозволяє приймати участь у міжнародних змаганнях.

На сьогодні мала географія сертифікованих веслувальних каналів в Україні і недостатньою кількістю спортивних споруд, які дозволяють якісно виконувати роботу з підготовки спортсменів.

Слабкість матеріально-технічної бази веслування на байдарках і каное України дозволяє проводити тільки всеукраїнські змагання і лише на окремих веслувальних каналах (у м. Дніпропетровську, м. Ковелі, м. Київ, м. Полтаві).

Таблиця 7

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Регіон	Час занять	Місце проведення занять	Снаряди	Побутові умови
м. Київ (Обухів)	Відповідає мінімальним вимогам			
м. Добротвор Львівська обл..	Тільки січень-лютий	Канал ТЕЦ	Недостатнє оснащення снарядами, тренажерами	погані
м. Бурштин Івано-Франківська обл..	Тільки січень-лютий	Канал ТЕЦ	Недостатнє оснащення снарядами	середні
м. Дніпропетровськ	Підготовча база перед всеукраїнськими змаганнями	канал	Недостатнє оснащення снарядами, тренажерами	Середні Відсутній блок харчування
м. Полтава	Підготовча база перед міжнародними змаганнями	канал	Недостатнє оснащення снарядами, тренажерами	середні
м.Миколаїв	Березень квітень	р.Южний Буг р. Інгул	Недостатнє оснащення снарядами, тренажерами	Для 10-15 спортсменів середні

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	всього
1) Байдарка K1 NELO або аналог	12	10	8	2	30
2) Байдарка K2 NELO або аналог	5	4	2	2	11
3) Байдарка K4 NELO або аналог	4	3	2	1	9
4) Каное C1 NELO або аналог	12	10	8	2	30
5) Каное C2 NELO або аналог	5	4	2	2	11
6) Каное C4 NELO або аналог	2	-	2	-	9
7) Весло байдарочне BRACA-SPORT або аналог	12	10	10	10	32
8) Весло каное BRACA-SPORT або аналог	12	10	10	10	32
9) Веслувальний тренажер NELO або аналог	10	8	6	6	24
10) Стартова система на 9 доріжок IMAS-SPORT або аналог	1	-	1	-	2

Матеріально-технічне забезпечення підготовки збірної команди України з веслування на байдарках і каное на 2017 р

№	Основні матеріально-технічні чинники підготовки	Кількість	
		план	вик.
1	Каное одиночка (С-1)	12	
2	Байдарка одиночка (К-1)	12	
3	Каное двійка (С-2)	5	
4	Байдарка двійка (К-2)	5	
5	Байдарка четвірка (К-4)	4	
6	Весла байдарочні	20	
7	Весла каное	20	
8	Моторний човен (надувний)	4	
9	Підвісний мотор	5	
10	Стартова система (тренувальна)	3	
11	Мегафон	6	
12	Радіопереговорна система	5	
13	Система відео супроводу тренувального процесу (відеокамери)	5	
14	Комп'ютери (ноутбук або планшет)	5	
15	Speed Coach XL3	6	
16	Монітори серцевого ритму	6	
17	Спірально-вихревий тренажер	4	

Матеріально-технічне забезпечення підготовки є визначальною умовою для якісного тренувального процесу, який дозволяє брати участь у міжнародних змаганнях.

9. Антидопінгова діяльність

Основні напрямки антидопінгової діяльності. Проведення семінарів та нарад із спортсменами та тренерами з питань запобігання використанню заборонених препаратів та процедур. Кількість спортсменів, які задіяні до міжнародної системи АДАМС та національної антидопінгової програми.

Важливою складовою сучасного спортивного руху є здійснення заходів, спрямованих на боротьбу проти застосування допінгу, призваних захищати основне право спортсмена на участь у спортивній діяльності на засадах справедливості і рівності та збереження здоров'я.

Антидопінгова діяльність в Україні провадиться Національним антидопінговим центром (Центром) спільно з Національним олімпійським комітетом та федераціями з видів спорту. Координуючим органом з антидопінгової діяльності є Наглядова рада Національного антидопінгового центру.

Антидопінговий контроль у спорті має сприяти активній боротьбі з допінгом у всіх її формах, включаючи тестування під час змагань та поза змаганнями без попереднього повідомлення, створення Реєстру спортсменів, які підлягають антидопінговому контролю відповідно до Міжнародного стандарту перевірок;

Формування фармакологічних карт і списку медикаментів, що будуть призначатися спортсменам та використовуватися на Іграх Олімпіади в Токіо, мають бути узгоджені з Комітетом з терапевтичного використання заборонених субстанцій.