

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра



І. Є. Гоцул

**Цільова комплексна програма підготовки  
національної збірної команди України з боротьби вільної (чоловіки)  
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 Асоціації спортивної боротьби України	Е. С. Тедеев
3	Директор ДНДІФКС	В. О. Дрюков
4	Радник Президента НОК України	М. П. Костенко
Розробники програми:		
5	Державний тренер	Е. В. Носадчий
6	Головний тренер	Р. С. Савлохов
7	Керівник КНГ	Г. В. Коробейніков
8	Лікар	М. Н. Швангирадзе

## **ЗМІСТ**

1. Конкуренентоздатність українських спортсменів.
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 спортсменів до XXXII Олімпійських ігор.
5. Наукове-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.
6. Адаптація до умов проведення головних змагань літнього спортивного сезону.
7. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.
8. Фінансування олімпійської підготовки.
9. Матеріально-технічне забезпечення.
10. Антидопінгова діяльність.

# 1. Конкурентоздатність українських спортсменів

2.

## Аналіз

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

Таблиця 1

№ 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	Андрійцев В.	1-3	-	1-3	3	1	1	3-5	5	-
2	Олійник П.	3-5	-	5-7	-	3-5	3	3-5	-	-
3	Хоцяновський О.	3-5	-	5-7	5	5-7	-	3-5	-	-
4	Засєєв А.	3-5	2	5-7	-	3-5	12	1-3	10	-
5	Алдатов І.	3-5	1	3-5	-	3-5	7	3-5	-	-

Таблиця 2

№	Вид спорту Боротьба вільна (чоловіки)	Дисципліна (вага)	Назва змагань та результат за яким відібрався на участь в ОІ	Кількість країн, які брали участь у кваліфікаційних змаганнях, команд, учасників	Місце на ОІ		Спортивний результат	
					Прогноз	Виконання	На ОІ	Кращий у 2015 – 2016 роках та назва змагань
1	Квятковський Андрій Васильович	65	Відбірковий Європейський турнір до ОІ 2016 року – 2 місце	18 країн, 18 учасників	5-8	13	13	ЧУ – 1 місце 2015 рік
2	Андрійцев Валерій Олександрович	97	Чемпіонат світу 2015 року – 3 місце	39 країн, 39 учасників	3-5	5	5	ЄІ – 3 місце 2015 рік
3	Засєєв Ален Таймуразович	125	Відбірковий Європейський турнір до ОІ 2016 року – 1 місце	12 країн, 12 учасників	3-5	10	10	ЧЄ – 3 місце 2016 рік

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

Прізвище та ім'я спортсмена	Рік нар.	Ваг кат.	Кваліфі	Плануємий результат			
				2017	2018	2019	2020
				ЧС	ЧС	ЧС	ОІ
Білейчук Петро	1995	57	МС	1-3	1-3	1-3	5-7
Яценко Андрій	1997	57	МСМК	1-3	1-3	1-3	5-7
Квятковський Андрій	1990	65	МСМК	5-7	5-7	5-7	5-7
Шуптар Василь	1991	65	МСМК	5-7	5-7	5-7	5-7
Щербак Олексій	1994	74	МСМК	7-9	5-7	5-7	5-7
Грицай Богдан	1995	86	МСУ	7-9	5-7	5-7	5-7
Олійник Павло	1989	97	ЗМС	5-7	5-7	5-7	5-7
Андрійцев Валерій	1987	97	ЗМС	—	5-7	5-7	5-7
Мчедлідзе Муразі	1994	97	МСМК	5-7	5-7	5-7	5-7
Засєєв Ален	1988	125	ЗМС	1-3	1-3	1-3	1-3
Хоцяновський Олександр	1990	125	МСМК	5-7	5-7	5-7	5-7

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

На підставі розрахунку по рокам олімпійського циклу, розроблено календарний план – графік тренувальних і змагальних навантажень для членів збірної команди України та план-замовлення здійснення науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів України –кандидатів на участь в участі в XXXII Іграх з боротьби вільної на 2020 р.

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			301		302		301		206	
Кількість тренувальних занять			718		721		720		450	
Кількість тренувальних годин			1197		1201		1224		980	
Кількість днів змагань			11		12		13		8	
Обсяг тренувальних навантажень (год, км.)										
Інтенсивність тренув. навантажень	%	ЧСС								
	100	> 190	148		150		158		99	
	95	170-190	151		155		163		122	
	85	150-170	359		362		368		340	
	70	130-150	363		355		353		320	
40	90-130	175		179		182		99		
Кількість змагальних навантажень			88		96		104		64	
Загальний обсяг навантажень (год, км.)			1285		1297		1328		1044	
Контрольні нормативи										

Згідно представленої структури тренувальних та змагальних навантажень на протязі 2016-2020 років можна прослідити динаміку олімпійського циклу при підготовки до XXXII Олімпіади у Токіо.

Перший етап підготовки 2016-2017 рр. присвячено перспективному відбору найбільш імовірно спроможних спортсменів скласти міжнародну конкурентність, для подальшого з багаторічним напрямом підготовки. Головними змаганнями цього етапу є чемпіонат Європи та чемпіонат світу. Згідно подвійно-циклового планування плануються контрольні, модельні та відбіркові змагання. В якості основних змагань для відбору до головних змагань року є чемпіонат та Київський міжнародний турнір. На протязі етапу планується контроль за функціональним станом організму спортсменів за участю КНГ.

Другий етап підготовки 2017-2018 рр. присвячено моделюванню заключного етапу підготовки до Олімпійських ігор. Для цього використовуються допоміжні засоби, зокрема гірська підготовка перед головними змаганнями сезону. З урахуванням правил змагань та лідерів за ваговими категоріями моделюється технічна та тактична підготовка. Головними змаганнями етапу залишаються чемпіонат Європи та чемпіонат світу. Відповідно, зростає кількість модельних змагань. Здійснюється

контроль за функціональним станом організму спортсменів співробітниками КНГ на протязі етапу.

Третій етап підготовки 2018-2019 рр присвячено апробація моделі - заключного етапу підготовки до Олімпійських ігор. Наробки попереднього етапу апробуються в умовах міжнародних турнірах та реалізуються на головних змаганнях - чемпіонаті Європи та чемпіонаті світу. Цей етап характеризується найбільшим рівнем обсягу тренувальних та змагальних навантажень. Чемпіонат світу є першим відбірковим турніром для завоювання ліцензій на участь у XXXII Олімпійських іграх. На протязі етапу планується контроль за функціональним станом організму спортсменів за участю КНГ.

Четвертий етап підготовки 2019-2020 рр. заключний етап підготовки до XXXII Олімпійських ігор. Основною характеристикою даного етапу є цільоспрямована підготовка до участі в Олімпійських іграх. В якості відбіркових змагань, що дають можливість завоювати ліцензії на участь у Олімпійських іграх для тих вагових категорій, що не завоювали ліцензії на попередньому чемпіонаті світу 2019 р, є три турніри. Як правило, один всесвітній та два Європейські. Закінчуються турніри у травні місяці. Для решти спортсменів, що завоювали ліцензії відбувається безпосередня підготовка до участі у Олімпійських іграх. Основний зміст роботи - формування оптимальної активації соматичної та вегетативних функцій, повноцінне відновлене, техніко-тактичний та психологічний настрій, профілактика травм і захворювань, високоефективна передстартова підготовка спортсмена. Планується індивідуальна робота з контролю функціонального стану організму спортсменів та корекції тренувального процесу за допомогою КНГ.

### **3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.**

Річний цикл підготовки збірної команди з боротьби вільної включає два періоди (макроцикли) тривалістю від трьох до шести місяців. Кожний період в залежності від тривалості може включати етапи: загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий, етап безпосередньої підготовки і післязмагальний. У кожному періоді здійснювалась підготовка мінімум до одного основного змагання.

Для 2020 річного циклу визначені наступні основні періоди, етапи підготовки та їх завдання.

1-й макроцикл – підготовка до ЧЄ

I. Підготовчий період

I.I. Етап загальної підготовки (грудень 2019 р.)

Основні завдання:

- відбір кандидатів у збірну команду України;

- проведення повного медичного, а також етапного комплексного обстеження;

розробка планів підготовки (для команди в цілому, і індивідуальних - для кандидатів);

- підвищення функціональних можливостей організму, становлення спортивної форми.

I.II. Етап спеціальної підготовки (січень 2020 р.)

- здійснення базової підготовки з усіх параметрів підготовленості спортсменів (фізичної, технічно-тактичної, функціональної);
- подальше вдосконалення майстерності спортсменів;
- перевірка рівня підготовленості спортсменів в контрольних міжнародних змаганнях, набуття змагального досвіду;
- доведення прийомів техніки, тактики, а також морально-вольової підготовки до досконалості, яка необхідна для участі в майбутніх змаганнях.

II. Змагальний період (лютий - квітень 2020 р.)

II.I. Етап попередньої підготовки (лютий - березень 2020 р.);

II.II. Етап безпосередньої підготовки (квітень 2020 р.).

Основні завдання:

- перевірка рівня підготовленості спортсменів в контрольних міжнародних змаганнях;
- забезпечення успішного виступу на чемпіонаті Європи.

III. Перехідний період (травень 2020 р.)

Завдання:

- поступове зниження, але, у той же час, і збереження звичного тренувального навантаження.
- відновлення після попередніх навантажень

2-й макроцикл – підготовка до ОІ

I. Підготовчий період

Він включає:

I.I. Етап загальної підготовки (червень 2020 р.), в якому вирішуються наступні завдання:

- подальше удосконалення всіх сторін майстерності борців;
- успішний виступ кандидатів у турнірах.

I.II. Етап спеціальної підготовки (липень 2020 р.)

Основні завдання:

- підвищення рівня базової підготовки з усіх сторін майстерності спортсменів;
- перевірка рівня підготовленості спортсменів в контрольних міжнародних змаганнях.

II. Змагальний період (кінець червня - початок липня 2020 р.)

II.I. Етап попередньої підготовки (липень 2020 р.);

II.II. Етап безпосередньої підготовки (серпень 2020).

Завдання:

- перевірка рівня підготовленості спортсменів в контрольних міжнародних змаганнях;
- забезпечення успішного виступу на Олімпійських іграх.

III. Перехідний період (вересень-грудень 2020 р.)

- поступове зниження, але, у той же час, і збереження звичного тренувального навантаження;
- повне відновлення після попередніх навантажень;
- участь в змаганнях незначного масштабу;
- лікування травм та укріплення здоров'я спортсменів;
- організація активного відпочинку.

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

##### **Система відбору спортсменів до XXXII Олімпійських ігор.**

Основними критеріями для включення до стартового складу олімпійської збірної з боротьби вільної є результати участі у відбіркових та контрольних змаганнях.

Основними відбірковими змаганнями для участі в Олімпійських іграх є:

- ліцензійний чемпіонат світу 2019 року (ліцензії не особисті);
- Європейський відбірко вий турнір 2020 року;
- Два всесвітніх відбіркових турніру 2020 року.

Основними відбірковими змаганнями, які є обов'язковими для всіх кандидатів на участь в Олімпійських іграх є:

- Київський міжнародний турнір 2020;
- Чемпіонат України 2020.

У разі виникнення спірних питань, за рішенням тренерської ради, претенденти повинні взяти участь у міжнародному турнірі в одній ваговій категорії. Переможець турніру або особистої сутички попадає до стартового складу.

У рівних умовах перевага віддається спортсмену, який виборов Олімпійську ліцензію. Рішення буде прийнято тренерською радою за результатами виступів спортсменів на ліцензійних турнірах, чемпіонаті Європи, міжнародних турнірах протягом року та враховуючи результати



виступу на Кубку України, за умови виконання плану підготовки, узгодженого з головним тренером.

Склад Олімпійської збірної з боротьби вільної буде оголошено тренерською радою за 45 днів до початку Олімпійських ігор, враховуючи:

- всі результати, показані спортсменом на основних відбіркових змаганнях протягом року, а також на чемпіонаті Європи;
- досвід участі спортсмена у міжнародних змаганнях;
- стабільність та надійність участі у чемпіонатах Європи та світу;
- функціональний стан спортсмена;
- проходження допінг-контролю;
- висновки комплексної наукової групи.

## **5. Наукове-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.**

### **1. Мета та завдання роботи.**

Метою роботи є підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності збірної команди України з боротьби вільної.

Завдання:

- розробка планів підготовки та планування змагальних і тренувальних навантажень;
- оцінка ефективності змагальної діяльності;
- визначення рівня розвитку різних сторін підготовленості спортсменів;
- оцінка функціонального стану спортсменів в динаміці тренувальної діяльності;
- надання практичних рекомендації щодо корекції тренувального процесу.

### **2. Методи і методики дослідження, перелік досліджуваних параметрів**

Структура обстеження складається з трьох основних блоків: визначення функціональної, психофізіологічної і психічної компонентів функціонального стану спортсменів.

Функціональна компонента визначається за активною ортостатичною пробою із моніторингом статистичного аналізу варіабельності ритму серця. Для цього використовується кардіомонітор «Polar RS800CX» та «Фазаграф». Визначаються статистичні, спектральні параметри кардіоінтервалів та показники скатерограми .

Психофізіологічна компонента визначається за допомогою апаратно-програмного психодіагностичного комплексу «Мультипсихометр-05». Визначаються показники нейродинамічних, когнітивних, психомоторних та психічних функцій спортсменів.

Психічна компонента визначається за допомогою апаратно-програмного психодіагностичного комплексу «Мультипсихометр-05» та «НС Нейрософт». Визначаються показники психічного стану за 8-кольоровим варіантом тесту кольорових виборів Люшера, емоційна стабільність та рівень тривожності спортсмена. За рівнем мотивації та функціональної

асиметрії головного мозку пропонуються стратегії змагальної діяльності спортсменів.

### 3. Апаратура і обладнання, що використовується

- кардіомонітор «Polar RS800CX»;
- кардіомонітор з аналізом ЕКГ «Фазаграф»;
- апаратно-програмного психодіагностичного комплексу «Мультипсихометр-05»;
- комп'ютерна психодіагностична система «НС Психотест»;
- відеокамера;
- пакет прикладних програм для аналізу результатів дослідження.

### 4. Програми ПКМО, ОЗД, ЕКО, ПО, ОО:

№	Завдання обстеження	Тестові вправи	Методи дослідження	Показники, що реєструються	Апаратура
1	2	3	4	5	6
1	Обстеження змагальної діяльності (ОЗД)	Змагальні сутички	Відео, хронометраж, протоколювання	Об'єм, щільність, оцінка технічних дій, коефіцієнти активності та технічної підготовленості	Відеокамера «JVC», комп'ютерне забезпечення для відео аналізу
2	Етапне комплексне обстеження (ЕКО)	Ортостатичний тест, тест на стійкість пози, тестування сенсомоторики, педагогічне та психологічне тестування	Стабілометрія, ЕКГ, рефлексометрія, психологічне обстеження, хронометраж	Функціональний стан серцево-судинної системи, ступінь напруження регуляторних систем, загальна фізична працездатність, параметри нейродинамічних та психічних функцій, коливання ЗЦМ тіла, швидкість процесів відновлення,	Комплекс функціональної діагностики ергоспірометрії «Jager», велоергометр, комп'ютер, «Кардіо +», «Polar RS800CX», «Фазаграф», «НС Психотест»
3	Поточне обстеження (ПО)	Ортостатичний тест, тестування сенсомоторики, педагогічне та психологічне тестування	Методи функціональні, психофізіологічні та психологічні	Функціональний стан за функціональною, координаційною та психічною компонентами	«Мультипсихометр-05», «Polar RS800CX», «Фазаграф», «НС Психотест»
4	Оперативне обстеження (ОО)	Педагогічне та психологічне тестування	Відео аналіз тренувальної діяльності, поведінкові реакції	Показники технічної підготовленості, психологічної готовності	Відеокамера «JVC», комп'ютерне забезпечення, «Polar RS800CX», «Фазаграф», «НС Психотест»

## 5. Склад комплексної наукової групи

№ пп	Прізвище, ініціали	Науковий ступінь, звання, посада, місце роботи	Напрямок діяльності в КНГ
1	2	3	4
1	Коробейніков Г.В.	Керівник групи НУФВСУ, професор кафедри біології спорту, д.б.н., професор	Програмування та організація ПКМО, ОЗД, ЕКО, ПО та ОО
2	Коробейнікова Л.Г.	Фахівець з психологічної підготовки НУФВСУ, доцент кафедри психології, д.б.н., доцент	Психологічна підготовка, психокорекція, ПКМО, ОЗД, ЕКО, ПО та ОО
3	Радченко Ю.А.	Фахівець з аналізу змагальної діяльності ДНУЕТ, к.н. фіз.вих., доцент	Контроль змагальної діяльності
4	Швангирадзе М.Н.	Лікар збірної серед чоловіків	Корекція фізичної та функціональної підготовленості

## 6. Адаптація до умов проведення головних змагань літнього спортивного сезону.

Незважаючи на багаторічну практику проведення тренувальних заходів, і змагань на значних відстанях від регіону постійного проживання, проблема оптимальної акліматизації організму спортсменів (як за термінами, так по кінцевому ефекту) залишається вельми складною.

Клімат Токіо ближче до субтропічного мусонного, середня температура у серпні 24°C. Різниця за часом із Києвом + 7 годин.

Структура змін в організмі після переміщення на значні відстані (йдеться про декількох часових поясах) представляється наступною:

- гострий десинхроноз, тобто гостра фізіологічна реакція на зсув часу. У першу чергу, проявляється в порушеннях сну з усіма витікаючими звідси патологічними наслідками, які можуть тривати до 5-6 днів;

- порушення біологічних ритмів функціонування (наприклад, добового режиму вироблення гормонів та інших регуляторів в організмі).

Одним з методів прискорення акліматизації є використання комплексу не допінгових харчових добавок, що надають позитивну дію на обидва зазначених патологічних процесу, тобто десинхроноз і порушення біологічних ритмів. Корекція десинхроноза здійснюється шляхом застосування харчової добавки мелатоніну, за допомогою якої досягається нормалізація сну без міорелаксуючого ефекту і звикання, яке характерне для більшості снодійних препаратів. Нормалізація біологічних ритмів досягається шляхом застосування олігопептидної (амінокислотної) добавки Семакс, за допомогою якої організм швидше пристосовується до нового режиму чергування день-ніч. Іншим підходом до вирішення проблеми нормалізації біологічних ритмів засобами спортивного харчування є

використання комплексу рослинних адаптогенів (типу женьшеню, елеутерококу, левзеї і т.п.).

## 7. Кадрове забезпечення штатної команди національної збірної команди

Таблиця 5

Штатна команда  
національної збірної команди з боротьби вільної

№ зп	Посада	2016		2017		2018	2019
		є	потр	є	потр	потр	потр
1.	Головний тренер	1	-	1	-	1	1
2.	Державний тренер	1	-	1	-	1	1
3.	Старший тренер	1	-	1	-	1	1
4.	Провідний тренер	2	-	2	-	2	2
5.	Начальник команди	4	-	4	-	4	4
6.	Тренер-Психолог команди	-	1	-	1	1	1
7.	Тренер-лікар	1	-	1	-	1	1
8.	Тренер-масажист	1	-	1	-	1	1
9.	Спортсмен-інструктор	30	-	30	-	30	30

## 8. 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 видатки	Поза-бюд-жетні кошти	Бюд-жетні видатки	Поза-бюд-жетні кошти	Бюд-жетні видатки	Поза-бюд-жетні кошти	Бюд-жетні видатки	Поза-бюд-жетні кошти	Бюд-жетні видатки	Поза-бюд-жетні кошти	Бюд-жетні видатки	Поза-бюд-жетні кошти
2016	9147949		9147949		7515466		7515466		16663415		16663415	
2017	13912384		-		12404000		-		26316384		-	

## 9. Матеріально-технічне забезпечення

Таблиця 7

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
1 ДП ОНСЦ "Конча-Заспа" м. Київ	Державна	Мінмолодьспорту
2 НСБ "Заросляк" смт. Ворохта (Івано-Франківська обл.)	Державна	Мінмолодьспорту

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	Трико борцівське (колір синій+червоний)	64	64	64	64	256
2	Черевики борцівські	64	64	64	64	256
3	Килим борцівський	-	-	2	-	2

## 10. Антидопінгова діяльність

Всі провідні спортсмени щорічно проходять допінг-контроль. З тренерами та спортсменами постійно проводяться бесіди щодо вимог антидопінгового кодексу та списку заборонених лікарських засобів. Після невизначеної позиції міжнародного антидопінгового комітету ВАДА щодо препарату мельдоній, щомісячно проходить моніторинг новин ВАДА.