

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра



І. Є. Гоцул

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

ПОГОДЖЕНО:

1	Директор департаменту олімпійського спорту	Р. Я. Вірастюк
2	Президент 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	В. Є. Євонов
7	Керівник КНГ	Г. В. Коробейніков
8	Лікар	О. С. Москаленко

ЗМІСТ

1. Конкурентоздатність 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. Конкуrentоздатність українських спортсменів

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	Хавалджи Ю.	3-5	5	1-3	8	1-3	-	3-5	11	-
2	КігТ.	5-7	12	5-7	5	3-5	3	3-5	-	-
3	Гергель О.	3-5	-	5-7	7	5-7	1	3-5	13	-
4	Ткач Ю.	3-5	-	1-3	1	1-3	3	3-5	9	-
5	Махія А.	3-5	3	3-5	-	3-5	14	5-7	11	-
6	Черкасова А.	3-5	-	3-5	-	5-7	-	5-7	11	-

1. Визначити основний склад збірної команди України (18 осіб) і розробити для них індивідуальні плани підготовки до Олімпійських ігор 2020 року.
2. Забезпечити участь основного складу збірної команди України у ряді міжнародних турнірів для набуття ними змагального досвіду.
3. Вибороти повний комплект ліцензій для участі в Олімпійських іграх.
4. Забезпечити успішну підготовку й виступ збірної команди України на чемпіонаті Європи, Кубку світу та Олімпійських іграх .

5. Продовжити вдосконалення фізичної, техніко-тактичної, функціональної, морально-вольової та психологічної підготовленості основного складу збірної команди.

6. Здобути мінімум 1 медаль на Олімпійських іграх в м. Токіо 2020 (Японія).

Річний тренувальний цикл підготовки збірної команди з вільної боротьби складатиметься з двох макроциклів.

Периодизація тренування безпосередньо пов'язана з календарем спортивних змагань, де стан підвищеної готовності повинен припадати на змагальний період, а найвищий її підйом - спортивна форма – на період проведення відповідальних змагань – відбіркових турнірів і Олімпійських ігор.

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 серед жінок 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.)										
Інтен-сив-ність тренув наван-тажен ь	%	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.

Основні періоди та етапи підготовки річного циклу 2020 р. та їх завдання.

1-й макроцикл – підготовка до відбіркових міжнародних турнірів (листопад 2019 р. – травень 2020 р.)

Підготовчий період (листопад 2019 -- березень 2020 р.)

Етап загальної підготовки – контрольно-підготовчий мезоцикл (листопад-грудень 2019р)

Основні завдання:

- підготовка та виступ у Кубку Європи
- відбір кандидатів у збірну команду України;
- проведення етапного комплексного обстеження;
- розробка планів підготовки (для команди в цілому, та індивідуальних - для кандидатів у олімпійську збірну);
- підготовка та участь у Кубку України;
- розширення функціональних можливостей організму, становлення спортивної форми;
- оперативний та поточний контроль, проходження комплексного медичного обстеження;

Етап спеціальної підготовки – базовий мезоцикл (грудень 2019р. - січень 2020 р.)

- здійснення актуалізації усіх параметрів підготовленості спортсменок (психологічної, фізичної, техніко-тактичної, функціональної);
- подальше вдосконалення всіх параметрів майстерності спортсменок;
- перевірка рівня підготовленості спортсменок в контрольних міжнародних змаганнях, придбання змагального досвіду .
- доведення прийомів техніки, тактики, а також морально-вольової підготовки до досконалості, яка необхідна для участі в майбутніх змаганнях.
- Протягом мезоциклу планується здійснювати оперативний та поточний контроль за функціональним станом спортсменів за допомогою КНГ.

Етап попередньої підготовки – контрольно-підготовчий мезоцикл (лютий – березень 2020);

Основні завдання:

- особливості контрольно-підготовчого мезоциклу складаються з переважанням допоміжних і спеціальних засобів і визначається високим сумарним навантаженням;

- Обсяг роботи спрямований на підтримку рівня адаптації, досягнутого в попередніх мезоциклах;

- Забезпечити засоби спеціальної підготовки із використанням контрольних поєдинків та груповим завданням (окремо за ваговими категоріями);

перевірка рівня підготовленості та відбір спортсменок по результатам їх участі в відбіркових змаганнях – Київський міжнародний турнір, чемпіонат Європи;

- протягом мезоциклу здійснити оперативний та поточний контроль за функціональним станом спортсменів за допомогою КНГ.

Контрольно-підготовчий мезоцикл закінчується змагальним мікроциклом – участь збірної команди України у чемпіонаті Європи.

Змагальний період (квітень – початок травня 2020 р.)

Виступ у кваліфікаційних змаганнях на здобуття права участі у літніх Олімпійських іграх у Токіо.

Починається мезоцикл навчально-тренувальним збором на базі «Конча-Заспа». Особливістю підготовки складається засобами спеціальної підготовки із використанням контрольних спарингів та завданнями на технічне удосконалення за ваговими категоріями.

Протягом мезоциклу здійснити оперативний та поточний контроль за функціональним станом спортсменів за допомогою співробітників КНГ.

1-й макроцикл закінчується контрольно-підготовчим мезоциклом який складається з навчально-тренувального збору на базі «Конча-Заспа».

2-й макроцикл – підготовка до XXXII літніх Олімпійських Ігор.

Етап безпосередньої підготовки (червень - серпень 2020).

Складається з контрольньо-підготовчого мезоциклу (червень 2020), в якому вирішуються наступні завдання:

- подальше вдосконалення всіх сторін майстерності борців;
- робота із допоміжними і спеціальними засобами, високим сумарним навантаженням
- виступ кандидатів у міжнародних змаганнях – МТ ПолендОпен в Польщі.

Затвердження остаточного складу кандидатів до Олімпійських ігор.

Контрольно-підготовчий мезоцикл закінчується перехідним мезоциклом. Основна мета перехідного мезоциклу – відновлення та втягування підвищення в роботу, сприяння ефективності процесів адаптації організму спортсмена. Ця мета досягається завдяки індивідуалізації навчально-тренувального процесу, з урахуванням даних про функціональний стан. Планується аналіз та розробка техніко-тактичних стратегій змагальної діяльності, зважаючи на індивідуальні властивості спортсменів-учасників Олімпійських ігор.

Етап безпосередньої підготовки - базовий мезоцикл (липень 2020).

Завдання:

- підведення спортсмена до складу найвищої готовності;
- робота з психологічної підготовки спортсменів до майбутнього старту;
- робота з підготовки спортсменів під конкретних суперниць;

Базовий мезоцикл представлений навчально-тренувальним збором на спортивній базі середньогір'я «Заросляк» початок – середина липня 2020р. У структурі мезоциклу виділяється 4 мікроцикли: втягувальний, два ударних та відновлювальний. Навантаження в цьому періоді дуже високе (85-90%-від максимального);

Протягом мезоциклу здійснити оперативний та поточний контроль за функціональним станом спортсменів за допомогою КНГ.

Тренування в мезоциклі проводяться в умовах середньогір'я, на висоті приблизно 1200м-1400м над рівнем моря.

Для цієї зони характернее виникнення функціональних змін вже при помірних навантаженнях хоча в стані спокою людина, як правило, не випробовує негативного впливу браку кисню. Адаптація людини до висотної гіпоксії є складною інтегральною реакцією, де якої залучають ся різні системи організму. Найбільш вираженими виявляються зміни з боку серцево-судинної системи, апарату кровотворення, зовнішнього дихання і газообміну, що зумовлює інтерес до висотної гіпоксії фахівців в області спорту. Зрозуміло, що інтегрована і координована перебудова функцій на субклітинному, клітинному, органному, системному і організм геному рівнях, можлива лише завдяки перебудові функції систем, що регулюють цілісні фізіологічні. Звідси стає очевидним, що адаптація неможлива без адекватної перебудови функцій нервовою і ендокринною систем, що забезпечують тонку регуляцію фізіологічних відправлень різноманітних систем. Основні адаптаційні реакції, обумовленні перебуванням в гірських умовах, наступні:

- збільшення легеневої вентиляції;
- збільшення серцевого викиду;
- збільшення змісту гемоглобіну;
- збільшення кількості еритроцитів;
- підвищення в еритроцитах 2,3-дифосфоглицерата(ДФГ), що сприяє виведенню кисню з гемоглобіну;
- збільшення кількості міоглобіну, полегшуюче споживання кисню;
- збільшення розміру і кількості мітохондрій;

- збільшенні якості окислювальних ферментів.

Серед чинників, що впливають на організм людини в гірських умовах, найважливішими є зниження атмосферного тиску, щільності атмосферного повітря, зниження парціального тиску кисню. Відповідно зменшується градієнт тиску кисню міжкапілярною кров'ю і тканинами, погіршується перехід кисню в тканину. При цьому важливішим чинником в розвитку гіпоксії є зниження парціального тиску кисню в артеріальній крові, чим змінюється насичення її киснем.

В умовах середньогір'я і, особливо, високогір'я істотно зменшуються величини максимальної ЧСС, максимального систолічного об'єму і серцевого викиду, швидкості транспорту кисню артеріальною кров'ю і, як наслідок, максимального споживання кисню. У числі чинників, що обумовлюють ці реакції, разом зі зниженням тиску кисню, що призводить до зниження скорочувальної здатності міокарду, необхідно назвати зміну рідинного балансу, зухвале підвищення в'язкості крові. Відразу після переміщення в гори в організмі людини, що потрапила в умови гіпоксії, мобілізуються компенсаторні механізми захисту від браку кисню. Помітні зміни в діяльності різних систем організму спостерігаються вже починаючи з висоти 1000-1200 м над рівнем моря. Вчасності, на висоті 1000 м - VO_{2max} складає 96-98% максимального рівня, зареєстрованого на рівнині. Зі збільшенням висоти воно планомірно знижується на 0,7-1,0 через кожні 100 м. Максимальна аеробна потужність після прибуття в умови середньогір'я і високогір'я істотно знижується і залишається зниженою, незважаючи на швидке і істотне підвищення гемоглобіну.

Відсутність підвищення VO_{2max} пояснюється двома чинниками:

1) підвищення концентрації гемоглобіну супроводжується зниженням загального об'єму циркулюючої крові у зв'язку зі зменшенням об'єму плазми, що викликає зниження систолічного об'єму;

2) зниження піку частоти сердечних скорочень в гірських умовах не дозволяє підвищити рівень максимального споживання кисню, незважаючи на можливість нормалізації об'єму плазми вже через 3-4 тижні перебування в горах. Обмеження максимального рівня споживання кисню значною мірою визначається також розвитком гіпоксії міокарду, яка є головною причиною зменшення сердечного викиду, і підвищенням навантаження на респіраторні м'язи, що вимагає додаткового кисню. У перші дні перебування в середньогір'ї при виконанні стандартних фізичних навантажень відзначається зусилля анаеробного гліколізу і підвищення в крові і м'язовій тканині рівня лактату. Через два-три тижні після перебування в горах інтенсивність гліколізу і утворення лактату при таких же навантаженнях знижується і наближається до умов рівнини. Одночасно відзначається підвищення змісту вільних жирних кислот в м'язовій тканині і покращується метаболічна регуляція процесів енергозабезпечення.

Важливо враховувати, що адаптація в усіх стадіях протікає значно швидше і більше ефективно у осіб, що мають досвід гірського і штучно-гіпоксичного тренування (Новіков та ін., 1998), що значною мірою зумовлює стратегію підготовки гіпоксії в природних і штучних умовах в процесі багаторічного і річного вдосконалення. Важливим проявом стійкої адаптації є істотна економізація функцій організму. Тут простежуються два самостійні напрями. Перше з них пов'язано з економізацією функцій, обумовленою збільшенням функціонального резерву серця, підвищенням кисневої місткості в крові і здібностей тканин до утилізації кисню та ін. Другий на прямо обумовлений зниженням основного обміну і використання кисню тканинами, а також зниженням споживання кисню серцем, що найяскравіше проявляється у горців і аборигенів, протилежно і жителям рівнин, адаптованим до гірської гіпоксії. У другій (перехідною) і третій (стійкою) стадіях адаптації реакції апарату кровообігу на гіпоксію знижуються у міру.

Позитивна дія гірського тренування на функціональні можливості і спортивні результати в нормальних умовах проявляється не відразу після повернення з гір, а вимагає певного періоду реакліматизації, функціональної і структурної перебудови. Правда, близько 50-60% спортсменів в перших декількох днях (не більше 3-4) опиняються здатними показати високі спортивні результати і продемонструвати працездатність в спеціальних тестах. Проте після цього настає досить тривала фаза (5-6 днів) знижених функціональних можливостей організму. У інших спортсменів 40-50% ця фаза настає відразу після спуску з гір і може тривати до 6-8 днів і більше. Впродовж цього часу не рекомендується участь у відповідальних змаганнях, планування зайняття з граничними навантаженнями і вправ спеціально підготовчого характеру, що пред'являють граничні вимоги до організму спортсменів. Після закінчення фази знижених функціональних можливостей проявляється відставлений ефект гірської підготовки, який по відношенню до найважливіших компонентів функціональної підготовленості спортсмена може розвиватися впродовж подальших 8-12 днів. Максимальні величини споживання кисню зазвичай реєструються через 3-4 тижні після повернення в рівнинні умови. Залежно від особливостей побудови тренування в ці дні пік функціональних можливостей і працездатності спортсменів доводиться на 20-25 день після повернення з гір. Через 30-35 днів після повернення з гір відзначаються перші виражені ознаки деадаптації, які в першу чергу зачіпають функції кровообігу, дихання, крові, системи утилізації кисню тканинами та інш. При цьому, чим виражено був ефект гірської підготовки, тим раніше і виразніше проявляються ознаки деадаптації.

Етап безпосередньої підготовки – контрольно-підготовчий

Мезоцикл складається з навчально-тренувального збору на базі «Конча-Заспа» з кінця липня – початок серпня 2020 року. На заключному етапі підготовки до змагань (Олімпійських ігор) передбачається розподіл засобів тренування, обсягу та інтенсивності, який дозволить вивести спортсменів у стан найвищої спортивної форми. Тому зацією підготовкою за 8 - 10 днів до

головного старту чотирьохріччя проводитимуться контрольні сутички, які дозволяють визначити вихідний стан спортивної форми того чи іншого борця.

Протягом мезоциклу здійснити оперативний та поточний контроль за функціональним станом спортсменів за допомогою співробітників КНГ.

Предзмагальний мезоцикл (початок серпня 2020р.)

Основна мета мезоциклу – повноцінне фізичне та психічне відновлення після граничних навантажень попередніх мезоциклів. Невеликий обсяг тренувальних засобів спеціальної спрямованості пов'язаний з відпрацюванням техніко-тактичних деталей майбутньої змагальної діяльності. Значна увага приділяється застосуванню реакційно-відновлених засобів, психологічній підготовці, формуванню оптимального ритму діяльності моторної та вегетативних функцій організму.

Відміною цього мезоциклу є безпосереднє проведення цього періоду у Японії, де досягається кілька основних завдань:

- ефективна адаптація та акліматизація до часових і клімато- географічних умов Токіо;

- підведення функціонального стану організму спортсменок до відповідного рівня з метою максимальної реалізації можливостей на змагальному етапі;

- психологічна підготовка спортсменок до участі у Олімпійських іграх;

- індивідуалізація техніко-тактичної підготовки, із застосуванням «коронних» прийомів та моделювання стратегій змагальної діяльності із основними суперниками.

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі

Змагальний мікроцикл (2020р. Олімпійські ігри, Токіо)

Структура мікроциклу обумовлена кількістю та часом конкретних стартів.

Основний зміст роботи – техніко-тактичний та психологічний настрій, формування оптимальної активації соматичної та вегетативних функцій, індивідуальна предстартова підготовка спортсменки.

Переважна спрямованість і основні параметри підготовки спортсменок в 2020 році.

№1	Основні показники тренування і змагальної діяльності		до О.І.
1.	Основні завдання та переважна спрямованість підготовки		Індивідуалізація підготовки
2.	Кількість і строки макроциклів підготовки		2
3.	Приблизне співвідношення об'єму загальної, спеціальної та спеціально-фізичної підготовки		20 55 25
4.	Основні параметри тренувальної роботи та змагальної практики:		
	– кількість днів тренування		254
	– кількість тренувальних занять		618
	– кількість днів змагань		13
	– обсяг тренувальних навантажень (години)		1030
	– кількість стартів		13
5.	Інтенсивність	%	
	тренувальних	100	>190
	навантажень	95	170-190

		85	150-170	352
		70	130-150	348
		40	90-130	194
6.	Обсяг змагальних навантажень (години)			104
7.	Загальний обсяг навантажень (години)			1134

**Приблизний зміст тренувальних навантажень
в спеціально-підготовчому тижневому мікроциклі**

Дні тижня	Спрямованність заняття	Навантаження	Змістзаняття		
			ранок	день	вечір
Понеділок	Тактико-технічна спец. витрив., шв.-силова	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (6x3'), (4x30'') П - (4x2'), УТСП-(6x30'') ІВ - 10' СВ-10'	Крос - 5-6 км, ВШСЯ - 40'
Вівторок	Тактико-технічна	Велике	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (6x3'), П - (8x1'), ІВ - 4x5' СВ-10'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: П - (6x2'), (4x1') С - (6x3'), УТС- (3x2') ІВ - 10' СВ-10'
Середа	Спец. витрив., відновлюва-	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	ЗФП: спорт ігри -2x20', ВШСЯ	Прогулянка - 60'

	льна			сауна, масаж	
Четвер	Тактико-технічна спеціальна витривалість	Велике	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (6x3'), П - (4x2'), УТС- (3x2') ІВ - 10' СВ-10'	Крос - 5-6 км, ВШСЯ, вправи на гнучкість - 60'
П'ятниця	Тактико-технічна, змагальна	Максимальне	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (6x3'), П - (2x2'), УТС- (3x2') ІВ - 10' СВ-10'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: П - (4x2'), С - (2x5'), УТС- (3x2')(3x2')
Субота	Відновлювальна	Мале	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	ЗФП: спорт ігри -2x15', сауна, масаж	Теорія
Неділя	Активний відпочинок	Мале			

Приблизний зміст тренувальних навантажень в загально-підготовчому тижневому мікроциклі

Дні тижня	Спрямованість заняття	Навантаження	Змістзаняття		
			ранок	день	вечір
Понеділок	Тактико-технічна, шв.-силова	Велике	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (6x4'), П - (4x2'), ІВ - 20' СВ-10'	ЗФП: ЗФВ - 10', ВС рук, ніг, спини - кругове тренув. (80-85%) - 80'

Вівторок	Спец. витрив., шв.-силова	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	ЗФП: спорт ігри -2x20', ВТТМ -10', СВ -15'	Килим: ЗРВ- 10', СВ-10', ВТТМ: С - (6x3'), П - (8x1'), ІВ - 4x5' СВ-10'
Середа	Спец. витрив., відновлюва- льна	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Крос - 5-6 км, ВШСЯ - кругове тренування (60-70) - 80'	Сауна, масаж
Четвер	Шв.-силова тактико- технічна	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	ЗФП: ЗФВ - 10', ВШСЯ - кругове тренув. (85- 90%) - 80'	Килим: ЗРВ- 10', СВ-10', ВТТМ: С - (6x4'), П - (8x2'), ІВ - 20' СВ-10'
П'ятниця	Тактико- технічна, Шв.-силова	Максим а-льне	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Килим: ЗРВ- 10', СВ-10', ВТТМ: П - (8x1'), С - (6x3'), УТС- (3x2') ІВ - 10' СВ-10'	ЗФП: спорт ігри -2x20', ВШСЯ- кругове тренув. (70- 75%) - 60'
Субота	Відновлюва- льна	Мале	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	ЗФП: спорт ігри -2x20', сауна, масаж	Теорія
Неділя	Активний відпочинок				

Тижневий мікроцикл, спрямований на контроль за рівнем техніко-тактичної майстерності, функціональної готовності спортсменок, визначення складу команди

Дні тижня	Спрямованість заняття	Навантаження	Зміст заняття		
			ранок	день	вечір
Понеділок	Тактико-технічна,	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (4x3'), П - (2x2')(4x30''), УТС (3x2')	ЗФП: Спортивні ігри - 2x20', ВШСЯ-40'
Вівторок	Спец. витрив., тактико-технічна	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', ВТТМ-15'	ЗФП: Крос - 4-5 км, ВШСЯ - 30' вправи на гнучкість	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (6x2'), (4x30'') П - (4x2'), ІВ - 10' СВ-10'
Середа	Змагальна	Мале	Спортивні ігри- 2x15'	Сауна, масаж	Прогулянка
Четвер	Спец. витрив., тактико-технічна	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', ВТТМ-15'	ЗФП: Крос -3 км, вправи на гнучкість	Килим: ІР-20', ВТТМ: ІВ (5x6')
П'ятниця	Відновлювальна	Максимальне	Прогулянка 20'	Килим: ІР-20', Контрольна сутичка 2(3x2')	Килим: ІР-20', Контрольна сутичка 2(3x2')
Субота	Тактико-технічна,	Мале	Біг -15', ЗРВ -15',	Оголошення складу	Прогулянка

			СВ -15'	команди Сауна, масаж	
Неділя	Активний відпочинок	Мале			

Тижневий мікроцикл,
спрямований на підведення спортсменок до наступних змагань

Дні тижня	Спрямованість заняття	Навантаження	Змістзаняття		
			ранок	день	вечір
Понеділок	Тактико-технічна, змагальна	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (5x3'), П - (4x2') УТС (3x2') ІВ - 10'	ЗФП: спорт ігри -2x15', ВШСЯ -20', гнучкість - 10'
Вівторок	Тактико-технічна, шв.-силова,	Велике	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (4x3'), П - (4x1') УТС 3(1+30''+30'') ІВ - 10'	Килим: ЗРВ-10', СВ-10', ВТТМ: С - (3x3'), П - (2x2') УТС (3x2')
Середа	Відновлювальна	Мале	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	ЗФП: Крос - 3-4км з прискоренням 50-60м), ВШСЯ - 30'	сауна, масаж

Четвер	Шв-силова	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	ЗФП: спорт ігри -2x15' ВТТМ: С - (4x3'),	Теорія
П'ятниця	Тактико- технічна, змагальна	Максима- льне	Прогулянка	Килим: ІР-20', ВТТМ: С - (4x3'), П - (3x2') УТС (3x2') ІВ -20'	Килим: ІР- 20', ВТТМ: С - (4x3'), П - (4x1') УТС (3x2') ІВ - 20'
Субота	Відновлюва- льна	Середнє	Біг -15', ЗРВ -15', СВ -15'	ЗФП: спорт ігри -2x15', вправи на гнучкість -10' сауна, масаж	Прогулянка
Неділя	Активний відпочинок	Мале			

Приблизний зміст тренувальних навантажень
у змагальному мікроциклі

Дні тижня	Змістзаняття	
	день	вечір
Понеділок	Приїзд до місця змагань	
Вівторок	ІР-20', ВТТМ: П - (2x2'), С- (3x4') УТС (3x2')	Зважування спортсменок (48кг, 58кг, 69кг)
Середа	Участь у змаганнях	Участь у змаганнях, зважування спортсменок (53кг, 63кг, 75 кг)
Четвер	Участь у змаганнях	Участь у змаганнях спортсменок

П'ятниця	Від'їзд зі змагань	
----------	--------------------	--

4. Система відбору спортсменів до XXXII Олімпійських ігор

Основними критеріями для включення до стартового складу олімпійської збірної з боротьби вільної (жінки) 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 відбірковий турнір 2020 року;
- Два всесвітніх відбіркових турніри 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 виборив 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.

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
Семків Ілона	1994	48	МСУ МК	5-10	5-10	5-7	5-7
Лівач Оксана	1997	48	МСУ МК	5-10	5-10	5-7	5-7
Горішна Лілія	1994	53	МСУ МК	5-7	5-7	5-7	5-7
Кремзер Олена	1997	53	МСУ МК	5-10	5-7	5-7	5-7
Хавалджи Юлія	1990	53	МСУ МК	5-7	5-7	5-7	5-7
Кіт Тетяна	1994	58	МСУ МК	5-7	5-7	5-7	5-7
Лисак Ангеліна	1998	58	МСУ МК	5-10	5-7	5-7	5-7
Гергель Оксана	1994	58	МСУ МК	1-3	1-3	1-3	1-3
Ткач Юлія	1989	63	ЗМС У	1-3	1-3	1-3	1-3
Махиня Аліна	1991	69	ЗМС У	5-7	5-7	5-7	5-7
Черкасова Алла	1989	75	МСУ МК	5-7	5-7	5-7	5-7

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 «Мультіпсихометр-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	Комплекс функціональної діагностики ергоспірометрії «Jager», велоергометр, комп'ютер, «Кардіо +», «Polar RS800CX», «Фазаграф», «НС Психотест»

				відновлення,	
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	«Мульти-психометр-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	Москаленко О.С.	Лікар збірної серед жінок	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 і підвищення професійної майстерності фахівців

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

План

фінансового забезпечення підготовки та участі у офіційних міжнародних змаганнях

(тис.грн.)

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	План		Виконання		План		Виконання		План		Виконання	
	Бюд-жетні видат-ки	Поза-бюд-жетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Поза-бюд-жетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Поза-бюд-жетні кошт-и	Бюд-жетні вида-тки	Поза-бюд-жетні кошт-и	Бюд-жетні вида-тки	Поза-бюд-жетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Поза-бюд-жетні кошти
2016	9147949		9147949		7515466		7515466		16663415		16663415	
2017	13912384		-		12404000		-		21787384		-	

9. Матеріально-технічне забезпечення

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

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

У 2016 році, згідно затвердженого календарного плану, спортсмени проходили процедуру допінг-контролю у Національному антидопінговому центрі, а також процедуру допінг-контролю під час проведення змагань на чемпіонатах Європи, Світу та олімпійських Ігор санкціонованих ВАДА.

Також АСБУ підписала "Декларацію приєднання до антидопінгових правил національного антидопінгового центру".

Щодо проведення тестувань з допінг-контролю у нашій країні, то вони стосувалися відбору допінг-проб у період проведення НТЗ перед виїздом за кордон та при підготовці до чемпіонатів Європи, світу та ОІ.

До відома спортсменів постійно доводиться інформація тренером-лікарем команди Москаленко О.С., про список заборонених препаратів, у якому вказані субстанції та методи, заборонені в спорті. У випадку захворювання під час перебування за місцем проживання, спортсмени консультуються по телефону з лікарем команди, щодо можливості безпечного застосування медикаментів.

Також, тренером-лікарем команди проводився ретельний підбір необхідних для збереження здоров'я спортсменів лікарських засобів і відновлювальних препаратів, та здійснювався контроль за їх прийомом.

Спортсмени регулярно забезпечувались друкованою продукцією, виданою Національним Антидопінговим центром з інформацією щодо правил збору допінг-проб, правил та обов'язків спортсменів під час проходження процедури тестування, а також про дію та побічні наслідки застосування заборонених субстанцій. Після невизначеної позиції міжнародного антидопінгового комітету ВАДА щодо препарату мельдоній, у 2017 році щомісячно буде проходити моніторинг новин ВАДА.