

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ





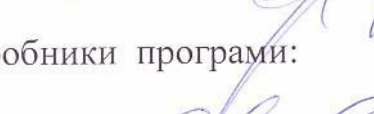
Перший заступник Міністра

І. Є. Гоцул




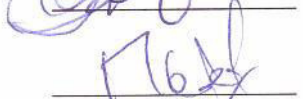



**Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з гімнастики спортивної
на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія)
на 2017 – 2020 роки**

ПОГОДЖЕНО:

- | | | | |
|---|---|--|----------------|
| 1 | Директор департаменту
олімпійського спорту |  | Р. Я. Вірастюк |
| 2 | Т. в. о. Президента УФГ |  | І. І. Дерюгіна |
| 3 | Директор ДНДІФКС
Начальник управління |  | В. О. Дрюков |
| 4 | олімпійського руху НОК України |  | Г. В. Сорокіна |
| 5 | Радник Президента НОК України |  | М. П. Костенко |

Розробники програми:

- | | | | |
|----|----------------------------|--|-------------------|
| 6 | Державний тренер |  | О. М. Слюсарчук |
| 7 | Головний тренер (чоловіки) |  | Г. Л. Сартинський |
| 8 | Головний тренер (жінки) |  | А. А. Береговий |
| 9 | Керівник КНГ |  | О. О. Омель'янчик |
| 10 | Лікар |  | О. В. П'яних |

I. Конкуренентоздатність українських спортсменів.

Спортивна гімнастика має велику популярність практично в усіх регіонах світу. За останні декілька років це один з найпопулярніших видів спорту в США, Австралії, Канаді, Китаї, Японії, Великобританії, Росії, Франції, Німеччині, Кореї. Представники цих країн змагаються за медалі на чемпіонатах світу, Олімпійських іграх. Серед представників країн, які складають конкуренцію цим державам, є гімнасти України, Куби, Румунії, Італії, Ізраїлю. Складність програм елітних гімнастів досягла неймовірного рівню. Переможців і призерів відділяють один від одного тисячні долі балів. Різкий стрибок росту складності відбувається за певними причинами. По-перше, у багатьох державах світу гімнастика є основою фізичного виховання молоді. По-друге, модернізується гімнастичне обладнання. Воно становиться сучасним, якісним, надійним. Дуже висока конкуренція між виробниками гімнастичного обладнання (Gymnova, Janssen-Fritsen (Spieth)). У багатьох країнах працюють наші співвітчизники, а також тренери з Росії, Білорусі, які дуже посилили потужність наших конкурентів. Гімнасти провідних країн мають на своєму озброєнні сучасну відеоапаратуру, досконалу спортивну медицину, засоби відновлення після великих навантажень. У наших конкурентів великий спектр участі у міжнародних змаганнях, де обкатують свою талановиту молодь.

Вже багато років Україна, зокрема чоловіча збірна команда, належить до еліти світової гімнастики. На останніх Олімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро, наша команда посіла VIII місце у командній першості. У багатоборстві Верняєв О. посів 2 місце і став чемпіоном у вправах на брусах. Глядачів і суддів приваблює майстерність Олега Верняєва. Ігор Радівілов продемонстрував велику майстерність у виконанні опорного стрибка. У перспективі розраховуємо на те, що Радівілов І., крім опорного стрибка, може змагатись за медалі найвищого гатунку на кільцях. У майбутньому Верняєв О. має великі шанси на медалі у багатоборстві, а також у вправах на брусах, кільцях, опорному стрибку на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. Сподіваюсь, що молоді гімнасти, які стали бронзовими призерами на чемпіонаті Європи серед юніорів у вправах на брусах (Єрмаков Едуард) і в опорному стрибку (Іванов Максим) підсилять нашу команду і продемонструють сучасні та складні програми.

Ще до недавнього жіноча збірна команда України виборювала призові місця на чемпіонатах Європи і світу. Але з кожним роком надходження перспективних гімнастів до основного складу команди країни скорочується. Відбувається це за наступними причинами:

1. Гімнастика не є основою фізичного виховання у загальноосвітніх школах.
2. Скорочується кількість ДЮСШ, відділень, які культивують спортивну гімнастику, через що зменшується кількість учнів.
3. Недостатньо сучасного гімнастичного обладнання в гімнастичних центрах, спортивних школах.
4. Спортивні бази потребують ремонту, погано опалюються, відключається електропостачання, через що діти у зимовий час змушені займатися ЗФП.
5. Недостатньо тренерських кадрів високого рівня в СДЮШОР та ДЮСШ.
6. Тимчасово окуповані території Луганська і Донецька (спортивні школи і олімпійські центри, а також тренерський склад) не приймають участі у Всеукраїнських змаганнях, не дають надходжень спортсменів до складів збірної команди України на даний час.
7. Відсутнє достатнє фінансування для тренувань молодіжних та юнацьких збірних команд.

Підготовка збірних команд України проводиться на учбово-спортивній базі ДП “ОНСЦ “Конча-Заспа”. Тренування проходять у залі, де одночасно знаходяться до 40 чоловік дівчат та юнаків. Виникла гостра необхідність будівництва додаткового нового гімнастичного залу.

Основними напрямками підвищення спортивних результатів на етапах підготовки до XXXII Олімпійських Ігор є наступні:

- Збільшення показників спеціальної фізичної підготовки.
- Доведення складності виконання комбінацій на гімнастичних знаряддях у чоловіків до 6,2 балів та вище, у жінок до 5,5 балів та вище.
- Стабілізування рівня виконавчої майстерності на кожному виді до 8,7 – 9.0 балів у чоловіків та до 8,0 – 8,5 у жінок.
- Підвищення рівня турнірної витривалості; здатності гімнастів на тренуваннях виконувати об’єм навантажень, які значно перевищують регламент змагань на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.
- Підняття рівня модельних характеристик і психологічної підготовки, вольових якостей, емоціональної стабільності, здібності до самооцінки, саморегуляції.
- Проведення оздоровчих, оновлюючих засобів, вітамінізація.
- Придбання сучасного гімнастичного обладнання, на якому будуть змагатися гімнасти на Олімпіаді.
- Забезпечення необхідним гімнастичним обладнанням центрів підготовки у містах: Сєверодонецьк, Кропивницький, Івано-Франківськ, Запоріжжя, Київ (ОКІП).
- Забезпечення фінансування для зборів на базі ДОНСЦ на протязі цілого року для основного складу: 12 спортсменів + 6 тренерів та для молодіжного складу: 8 спортсменів + 4 тренера, а також проведення установчих зборів для юнаків 1 раз на квартал за рахунок обласних організацій.
- Покращення медичного забезпечення.
- Створення житлових, матеріальних умов, а також умов для тренування за місцем проживання для кандидатів на Олімпіаду – 2020 року

Динаміка особистих результатів членів збірної команди України (чоловіки)

№	П.І.Б. спортсмена	Рік народ	Дисципліна	Чемпіонат України (виборене місце)		Чемпіонат Європи (виборене місце)			Чемпіонат світу (виборене місце)			II юн. Олім. ігри	Олімпійс. ігри
				2015	2016	2014	2015	2016	2014	2015	2016	2014	2016
1	Верняєв Олег	1993	команда	1	2	3	-	4	9	12	-		8
			багатобор			-	1	-	4	4			2
			в/вправи			32	18	7	55	61			22
			кільця			5	12	22		6			8
			стрибок			13	10	10	21	12			11
			бруси			3		1	18	4			5
			переклад.			1	1	2	1	2			1
			переклад.			63	19	7	10	30			8
2	Радівілов Ігор	1992	команда	1	2	3	-	4	9	12	-		8
			в/вправи										55
			кільця			7	9	11	9	11			5
			стрибок			2	2	10	2	5			8
			переклад.					28					59

3	Семянків Максим	1992	команда	2	1	3	-	4	9	12	-	8
			бруси			25		25	53	89		
			переклад.			7		12	29			29
4	Грико Владислав	1997	команда			10	-	4		12	-	8
			багатобор	5		20		-		74		6
			в/вправи			32						10
			кінь/махи	2		8		11				2
			кільця	5		56		56				3
			стрибок			67						14
			бруси	4		15						11
			переклад.	6		57						9
5	Єгоров Ілля	1995	команда	2	1		-	4			-	-
			багатобор	4	2			-				
			в/вправи					77				
			кінь/махи	5				21				
			стрибок					35				
			бруси	2				21				
6	Сенічкін Андрій	1991	команда	1	2	3	-		9		-	8
			кінь/махи		2	12	31		49			25
			переклад.						91			
7	Юденков Євген	1993	команда		1		-				-	
			багатобор		1							
			в/вправи		3							
			кінь/махи		1							
			стрибок		1							
8	Петренко Олександр	1996	команда		4	10	-				-	
			багатобор	8	5	33						
			в/вправи	2	2							
			кінь/махи	3	3	57						
			переклад.	3	4	40						
9	Єрмаков Едуард	1998	команда	ЧУю	ЧУю	10	-	7			-	
			багатобор	1	2	29		4				
			в/вправи	1	2	31		11				
			кінь/махи	2	2	47		17				
			кільця	1	1	17		9				
			стрибок			80		8				
			бруси	2		3		3				
			переклад.	1		94		56				
10	Іванов Максим	1998	команда	ЧУю	ЧУю		-	7			-	
			багатобор	5	1							
			стрибок	1	1			3				
			бруси	3	1							

Динаміка особистих результатів членів збірної команди України (жінки)

№	П.І.Б. спортсмена	Рік народ	Дисципліна	Чемпіонат України (виборене місце)		Чемпіонат Європи (виборене місце)			Чемпіонат світу (виборене місце)			ЄМОФ	Олімпійск. ігри
				2015	2016	2014	2015	2016	2013	2014	2015	2015	2016
1	Кисла Ангеліна	1991	команда	1	1	18	-	12			-		
			багатобор	2	1	-	38	-			91		47
			стрибок	11	7		18	37					
			бруси	3	9	43			24		52		68
			колода		9		37	14					69
			в/вправи		9	41		37		52			56
2	Федорова Яна	1998	багатобор	3	2								
			стрибок	2	8	28		41		43			
			бруси	4	10								
			в/вправи	2	10								
3	Беляєва Анастасія	1999	стрибок	4	1		-	55			-		
			в/вправи					57					
4	Горохова Яна	2000	команда	1	2	11	-				-	9	
			багатобор	1	4	12		-				31	
			стрибок		9	31						21	
			бруси	10	3	43		49				45	
			колода	2	3							20	
			в/вправи	1	4	26		39					
5	Варінська Діана	2001	команда				-	11			-	9	-
			багатобор	1ю	1Чю			30				17	
			стрибок					16					
			бруси		1Чю							4	
			колода		1Чю			47				12	
			в/вправи		1Чю			40					
6	Ярмоленко Валерія	2001	команда				-	11			-		
			багатобор	2Чю	4Чю			22					
			стрибок					28					
			колода	1Чю	9Чю			22					
			бруси	2Чю	2Чю								

Аналіз

виконання планових завдань по роках щодо участі спортсменів України (чоловіки) у чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх

Змагання	Дисципліни	Основні змагання 4-річного Олімпійського циклу							
		Роки				Місяця			
		2013		2014		2015		2016	
		план	викон	план	викон	план	викон	план	викон
Чемпіонат Європи	Команда	-	-	3	3	-	-	1-3	4
	Багатоборство		3	-	-	1-3	1	-	-
	Вільні вправи		9						7
	Кінь-махи		11	3-5	5	3-5	12	3-5	11
	Кільця	1-3	1	1-3	7	1-3	9, 10	1-3	10
	Опорний стрибок	1-3	5, 6	1-3	2, 3	1-3	2, 3	1-3	1
	Бруси	1-3	1	1-3	1	1-3	1	1-3	2
	Перекладаина			4-8	7	4-8		3-4	7

Чемпіонат світу	Команда	-	-	4-5	9	3-5	12	-	-
	Багатоборство	3-5	15	3-5	4	3-5	4		
	Вільні вправи								
	Кінь-махи						6		
	Кільця	1-3		1-3	9	1-3	11		
	Опорний стрибок	1-3	8	1-3	2	1-3	4, 5		
	Бруси	3-5		3-5	1	3-5	2		
	Перекладина			3-8	10	3-8			
Олімпійські ігри	Команда							3-5	8
	Багатоборство							3-5	2
	Вільні вправи								8
	Кінь-махи								8
	Кільця							3-8	5
	Опорний стрибок							3-8	5, 8
	Бруси								1
	Перекладина								8

Аналіз

виконання планових завдань по роках щодо участі спортсменів України (жінки)

Змагання	Дисципліни	Основні змагання 4-річного Олімпійського циклу							
		Роки				Місяця			
		2013		2014		2015		2016	
		план	викон	план	викон	план	викон	план	викон
Чемпіонат Європи	Команда	-	-	3 - 8	18	-	-	3 - 8	12
	Багатоборство	-	17		-		23	-	-
	Опорний стрибок		9	3-6	22	3-6	15	3-6	37
	Бруси	3 - 6	19	3-6	43	3-6	55	3-6	49
	Колода	3 - 6	8	3-6	20	3-6	27	3-6	14
	Вільні вправи	3 - 6	8	3-6	32	3-6	28	3-6	37
Чемпіонат світу	Команда	-	-	3-12	27	3-8			
	Багатоборство	6-12	37	6-10	71	6-10	91		
	Опорний стрибок		17		39		77		
	Бруси	3-8	18	3-8	89	3-8	52		
	Колода	3-8	10	3-8	54	3-8	192		
	Вільні вправи		17	3-8	52	3-8	132		
Олімпійські ігри	Команда							3 - 8	-
	Багатоборство								47
	Опорний стрибок								
	Бруси							3-8	68
	Колода							3-8	69
	Вільні вправи							3-8	56

План-прогноз

щодо участі спортсменів України у чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх

Цільова мета підготовки збірної команди України (чоловіки) з гімнастики спортивної: на XXXII Олімпійських іграх завоювати 1 золоту, 1 срібну, 1 бронзову медалі.

Змагання	Дисципліни	Основні змагання 4-річного Олімпійського циклу							
		Роки				Місяця			
		2017		2018		2019		2020	
		план	викон	план	викон	план	викон	план	викон
Чемпіонат Європи	Команда	-	-	3-5		-	-	3-5	
	Багатоборство	1-3		1-3		1-3		1-3	
	Вільні вправи	5-8		3-5		3-5		3-5	
	Кінь-махи	5-8		5-8		5-8		5-8	
	Кільця	1-3		2-4		2-4		2-4	
	Опорний стрибок	1-3		2-5		2-5		2-5	
	Бруси	1-3		1-3		1-3		1-3	
	Перекладина	5-8		5-8		5-8		5-8	

Чемпіонат світу	Команда	-	-	5-8		5-8		-	-
	Багатоборство	2-5		1-5		2-5			
	Вільні вправи								
	Кінь-махи	5-8		5-8		5-8			
	Кільця	3-5		5-8		3-8			
	Опорний стрибок	3-5		5-8		5-8			
	Бруси	1-3		1-5		1-5			
	Перекладина								
Олімпійські ігри	Команда							3-8	
	Багатоборство							1-3	
	Вільні вправи								
	Кінь-махи							5-8	
	Кільця							5-8	
	Опорний стрибок							5-8	
	Бруси							1-3	
	Перекладина								

План-прогноз

щодо участі спортсменок України у чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх

Змагання	Дисципліни	Основні змагання 4-річного Олімпійського циклу							
		Роки				Місяця			
		2017		2018		2019		2020	
		план	викон	план	викон	план	викон	план	викон
Чемпіонат Європи	Команда	-	-	8-12		-	-	8-12	
	Багатоборство	10-12		8-12		8-12		8-12	
	Опорний стрибок								
	Бруси	6-8		3-8		3-8		3-8	
	Колода	8-10		8-12		8-12		8-12	
	Вільні вправи								
Чемпіонат світу	Команда	-	-	12-24		12-16		-	-
	Багатоборство	8-16		8-16		8-16			
	Опорний стрибок								
	Бруси	6-8		3-8		3-8			
	Колода	10-12		8-12		8-12			
	Вільні вправи								
Олімпійські ігри	Команда								
	Багатоборство							8-16	
	Опорний стрибок								
	Бруси							3-8	
	Колода								
	Вільні вправи								

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

№	Прізвище, ім'я	рік народ.	розряд	Область, місто	ФСТ, відомство
1	Верняєв Олег	1993	ЗМСУ	Київ	ЗСУ
2	Василенко Максим	1999	МСУ	Херсонська	Динамо
3	Грибук Володимир	1994	МСУ	Київ	Спартак
4	Грико Владислав	1997	МСУМК	Харківська	Динамо
5	Єгоров Ілля	1995	МСУ	Луганська	Україна
6	Єрмаков Едуард	1998	МСУ	Луганська	Освіта
7	Іванов Максим	1998	МСУ	Луганська	Освіта
8	Олівсон Антон	1997	МСУ	Київ	ЗСУ
9	Петренко Олександр	1996	МСУ	Київ	ЗСУ
10	Радівілов Ігор	1992	ЗМСУ	Київ	Динамо
11	Сенічкін Андрій	1991	МСУМК	Київ	ЗСУ
12	Юденков Євген	1993	МСУ	Луганська	Освіта

Склад спортсменок-кандидаток на участь в Іграх XXXII Олімпіади у м. Токіо (Японія)

№	Прізвище, ім'я	рік народ.	розряд	Область, місто	ФСТ, відомство
1	Бачинська Анастасія	2003	КМС	Тернопільська	Освіта
2	Беляєва Анастасія	1999	МСУ	Луганська	Україна
3	Будяшкіна Анастасія	2001	МСУ	Луганська	Україна
4	Варінська Діана	2001	МСУ	Київ	Україна
5	Горохова Яна	2000	МСУ	Кіровоградська	Динамо
6	Осіпова Валерія	2001	МСУ	Запорізька	України
7	Радівілова Ангеліна	1991	МСУМК	Київ	Динамо
8	Тітаренко Альона	2001	МСУ	Київ	Динамо
9	Федорова Яна	1998	МСУ	Київ	Освіта
10	Шпак Валерія	2002	МСУ	Хмельницька	Освіта
11	Ярмоленко Валерія	2001	МСУ	Черкаська	Україна
12	Дикальчук Софія	2003	I р.	Черкаська	Україна

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

План тренувальних та змагальних навантажень по роках

№	Основні показники тренування і змагальної діяльності	Рік			
		2017	2018	2019	2020
1	Кількість днів тренувань	315	315	315	315
2	Кількість тренувальних занять	528	528	528	528
3	Кількість днів змагань/стартів	37	37	37	37
4	Обсяг тренувальних навантажень (підсумкова кількість виконаної роботи)	1 725	1 725	1 725	1 725
5	Інтенсивність тренувальних навантажень (ступінь напруженості тренувальної роботи в загальному обсязі тренувальних навантажень)	1 425	1 425	1 425	1 425
6	Обсяг змагальних навантажень	184	184	184	184
7	Загальний обсяг навантажень	118 516	118 516	118 516	118 516
8	Контрольні нормативи	45-50	45-50	45-50	45-50

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Тренувальний процес підготовки збірної команди України з гімнастики спортивної здійснюється у циклах, які систематично повторюються. Мікроцикл – тижневий цикл тренувань. Мезоцикл – 3-4 мікроциклів (до одного місяця). Мезоцикли, які дають позитивні результати, можуть використовуватися повторно, створюючи макроцикл.

Річний макроцикл будується на основі календарю змагань і безпосередньо зв'язаний з закономірностями розвитку і утримання спортивної форми протягом року. Стану підвищеної готовності необхідно домагатися в змагальному періоді, а найвищого підйому спортивної форми – у період проведення найбільш відповідальних змагань: чемпіонатів Європи, світу, Олімпійських ігор. На підставі плану за роками олімпійського циклу розробляється календарний план-графік тренувальних і змагальних навантажень для членів збірної команди України.

В олімпійській підготовці збірної команди України використовується чотирирічний цикл. В зв'язку зі змінами FIG правил змагань у бік ускладнення та необхідністю омолодження основного складу збірної команди України, **перший річний макроцикл** чотирирічної підготовки буде направлений на:

- відбір до основного складу збірної команди молодих спортсменів, які мають реальні перспективи для опанування складних конкурентоспроможних комбінацій;
- розробка планів підготовки для команди у цілому і індивідуально для кожного гімнаста;
- вивчення нових елементів та їх з'єднань, створення технічної бази для нових, найбільш складних комбінацій, з урахуванням змін у міжнародних правилах суддівства змагань;
- збільшення об'єму тренувальних навантажень для молодих спортсменів, у якому 40-45% припадає на засоби загальної підготовки і 55-60% – спеціальну підготовку, в різницю від досвідчених гімнастів, у котрих на засоби спеціальної підготовки приділяється 85-95%;
- лікування травм, відновлення та укріплення здоров'я спортсменів після навантажень попереднього олімпійського циклу.

Другий річний макроцикл чотирирічної підготовки буде направлений на:

- оновлення змагальних комбінацій за рахунок раніш вивчених елементів та їх з'єднань;
- визначення спеціалізації гімнастів за видами багатоборства з обліком потреб збірної команди України для участі у міжнародних змаганнях;
- підвищення об'єму тренувальних навантажень за рахунок спецпідготовки до 65-70%.

Третій річний макроцикл чотирирічної підготовки буде направлений на:

- стабілізацію змагальних комбінацій, перевірку рівня підготовленості спортсменів у контрольних всеукраїнських та міжнародних змаганнях;
- подальше поглиблення спеціалізації гімнастів за видами, упритул до повного відмовлення від підготовки за "багатоборством".

Четвертий річний макроцикл чотирирічної підготовки буде направлений на підготовку та успішний виступ на міжнародних змаганнях та Іграх XXXII Олімпіади.

На протязі останніх 3-х років у липні місяці проводяться навчально-тренувальний збір молодіжного складу на базі ДП "ОНСЦ Конча-Заспа", де молоді гімнасти тренуються разом зі спортсменами, які досягли високих спортивних результатів. Молодіжний склад також приймає участь у контрольних тренуваннях разом з основним складом.

Система підготовки в олімпійському циклі

Збірна команда (доросла та молодіжна) формується кожний рік на основі результатів чемпіонату України. Ці спортсмени представляють Україну на міжнародних змаганнях. Штатна команда складається з 15 спортсменів. У 4-х літньому Олімпійському циклі, згідно з вимогами до віку, що в основному, а також і молодіжному складі, формування національної команди буде змінюватися кожен рік.

В олімпійській підготовці збірної команди України використовується чотирирічний цикл. У зв'язку зі змінами правил змагань у бік ускладнення, перевага у відборі до основного складу збірної команди буде надаватися тим молодим спортсменам, які мають реальні перспективи для опанування складних конкурентоспроможних комбінацій. Необхідно виявити у кожному регіоні талановитих молодих гімнастів 2001 – 2003 років народження, які здатні надати конкуренцію. Збільшити змагальний період, для придбання навиків та психологічної врівноваженості спортсмена.

Тренерська рада відпрацьовує стратегію підготовки, вирішує питання, які виникають в процесі підготовки збірної команди. Розроблена стратегія підходу для опанування нових елементів, з'єднань для кожного члена збірної команди України. В процесі опанування нових елементів, під час контрольних тренувань та змагань, кінооператором знімається виконана робота, яка потім аналізується спортсменами та їх тренерами. Об'єм навантажень планується в індивідуальних планах, які затверджуються головним тренером.

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

Основними критеріями відбору до збірної команди України, є участь гімнастів у змаганнях та їх особисті показники на цих змаганнях. Панувати на наших гімнастичних теренах буде спортивний принцип. Тільки здорова конкуренція та об'єктивна система відбору дасть можливість збудувати конкурентно спроможну команду. Головними змаганнями, на основі яких буде комплектація команди для участі у чемпіонатах Європи та світу, є чемпіонат та Кубок України зі спортивної гімнастики, а також участь та результати спортсменів на міжнародних турнірах, Кубках світу.

На *першому* етапі (2017 р.) - визначити перспективних спортсменів, у яких є шанси потрапити в основну команду. На Всесвітній Універсіаді промодельювати склад майбутньої команди та проаналізувати перспективи цієї команди та її претензії на медалі у чемпіонатах світу та Європи.

На *другому* етапі (2018 р.) - визначити рівень команди після участі у чемпіонаті Європи та світу серед європейської та світової гімнастичної еліти. Підтягнути усі наші резерви та ресурси для побудови спроможної команди для вирішення питання максимально високого міста у чемпіонаті світу 2019 р.

На *третьому* етапі (2019 р.) – передбачається визначити кандидатів на участь в чемпіонаті світу, на якому будуть вирішуватися ліцензії на участь збірних команд в Олімпійських іграх 2020 р.

На *четвертому* етапі (2020 р.) до збірної команди будуть включені гімнасти для участі в Олімпійських іграх 2020 р. в м. Токіо, які будуть відповідати всім критеріям відбору.

Заключне рішення про склад команди буде прийнято на тренерській раді збірної команди України і представлено до розгляду керівництву Української федерації гімнастики. Остаточний склад збірної команди України для участі у чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх затверджується центральним органом виконавчої влади, згідно рішення тренерського складу.

Етапи відбору в збірну олімпійську команду України

Етапи відбору	Орієнтовна кількість учасників, які відбираються	Термін відбору (днів до головних змагань)	Критерії відбору (здобуті місця або інші результати на змаганнях певного рівня або на контрольних тренуваннях, чи сумарна кількість очок за певною системою підрахунку)
Попередній I етап	12 осіб (чоловіки)	2017 р.	1. Високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки 2. Стан здоров'я, високий рівень морально-вольових якостей, психологічні особливості 3. Вікові особливості
Попередній II етап	10 осіб (чоловіки)	2018 р.	1. Облік потенційних можливостей спортсменів з числа молоді, які здатні претендувати на включення до складу збірної команди для участі у головних змаганнях
Попередній III етап	10 осіб (чоловіки)	2019 р.	1. Визначені наработані програми у багатоборців. 2. Відбір і завоювання олімпійської ліцензії
Заключний III етап	8 осіб (чоловіки)	2020 р.	1. Відповідність програм модельним характеристикам. 2. Високий рівень виконавчої майстерності. 3. Конкурентна спроможність у боротьбі за медалі.
Відбір у стартовий склад на головні змагання	7 осіб (чоловіки)	За 1,5 місяця до Олімпійських ігор	1. Зріст спортивних результатів. 2. Облік результатів змагань.

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки збірної команди України з гімнастики спортивної.

Метою науково-методичного забезпечення висококваліфікованих гімнастів при підготовці до основних стартів є підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Практика науково-методичного забезпечення і рекомендації теорії спорту найбільш повну свою реалізацію можуть здійснювати за наступною схемою:

- етапне комплексне обстеження (ЕКО);
- поглиблене медичне обстеження (ПМО);
- поточне обстеження (ПМО);
- поточне обстеження (ПО);
- оперативне обстеження (ОО);
- обстеження загальної діяльності (ОЗД).

Для реалізації науково-методичних обстежень будуть використовуватись методи: педагогічні спостереження вивчення і узагальнення передового досвіду тренерів-практиків, хронометраж, відео записи, інструментальні методи обстежень спортивної фізіології, психології.

Календарний план-заходів з науково-методичного забезпечення на 2017 рік

№ п/п	Найменування збору, змагання	Найменування виду обстеження	Місце проведення	Термін проведення	Склад виконавців
1	НТЗ	ЕКО, ПО, ОО	ДП "ОНСЦ"	04.01-28.12	КНГ, тренери збірної

2	Кубок світу з багатоборства	ОЗД, ПО	США	01-06.03	КНГ, Сартинський Г.Л.
3	Кубок світу	ОЗД, ПО	Азербайджан	13-20.03	Тренери збірної
4	Міжнародні змагання серед дорослих	ОЗД, ПО	Німеччина	16-20.03	КНГ, Сартинський Г.Л.
5	Чемпіонат України	ОЗД, ПО	Кропивницький	10-13.03	Держтренер, КНГ, головні тренери
6	Міжнародні змагання Кубок С. Захарова	ОЗД, ПО	Київ	30.03 -02.04	Держтренер, УФГ, головні тренери
7	Кубок світу з багатоборства	ОЗД, ПО	Велико-британія	06-09.04	КНГ, Сартинський Г.Л.
8	Індивідуальний чемпіонат Європи	ОЗД, ПО	Румунія	15-24.04	Держтренер, КНГ, головні тренери
9	Чемпіонат України серед юнаків	ОЗД, ПО, ОО	Івано-Франківськ	03-07.05	Держтренер, КНГ, головні тренери
10	Кубок світу	ОЗД, ПО	Словенія	10-15.05	Тренери збірної
11	Кубок світу	ОЗД, ПО	Хорватія	17-22.05	Тренери збірної
12	Кубок України	ОЗД, ПО	Київ	13-16.06	Держтренер, КНГ, головні тренери
13	Всесвітня Універсиада	ОЗД, ПО	Тайвань	18-30.08	Держтренер, КНГ, тренери збірної
14	Кубок світу	ОЗД, ПО	Угорщина	07-11.09	Тренери збірної
15	Кубок світу	ОЗД, ПО	Франція	14-18.09	Тренери збірної
16	Індивідуальний чемпіонат Світу	ОЗД, ПО	Канада	26.09-10.10	Держтренер, головн. тренери
17	Чемпіонат України серед юніорів	ОЗД, ПО	Кропивницький	06-10.11	Держтренер, КНГ, головні тренери
18	Кубок світу	ОЗД, ПО	Німеччина	21-26.11	Тренери збірної

План медично-біологічного контролю на 2017 рік для членів збірної команди України з гімнастики спортивної

Вид заходу	Зміст процедур	Термін проведен заходів	Виконавці (організації і фахівці)
ПМО (2 раз у рік)	Всебічне обстеження стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану.	березень вересень	УЦСМ, КНГ, лікар
ЕКО (2 рази на початку і в кінці підготовчого періоду)	Тестування фізичних навантажень, до структури основних рухів у видах багатоборства.	січень вересень	Головні тренери
ПО (2-4 рази у кожному макроциклі)	Педагогічне тестування характерними навантаженнями з ціллю діагностики досягнутого рівня розвитку ведучих якостей.	березень- травень, вересень- листопад	Головні тренери
ОО (від 3 до 6 разів у кожному макроциклі)	Врахування тренувальних навантажень і контроль термінових реакцій на тренувальні дії.	червень, листопад	Головні тренери
ОЗД (на всіх головних календарних змаганнях)	Реєстрація особистостей змагальної діяльності, аналіз техніки, тактики, тренувальної підготовленості членів збірної команди і їх головних суперників.	березень- травень, вересень- листопад	Головні тренери,

Програма медичного забезпечення спортсменів.

У зв'язку з тим, що підготовка спортсменів до Олімпійських ігор проходить поетапно, то і медичне забезпечення спортсменів повинно проводитись поетапно.

На першому етапі (перший рік олімпійського циклу) кандидатам у збірну команду України необхідно:

- проведення поглиблених медичних диспансерних обстежень 2 рази на рік з повним лабораторно-інструментальним, функціональним, біологічним обстеженням, а також визначення загальної працездатності кожного спортсмена;

- система лікувально-профілактичних заходів на зборі повинна бути направлена на боротьбу з очагами хронічних захворювань;

- в процесі НТЗ проводити всі необхідні заходи по лікуванню спортсменів, як цього потребують реабілітації захворювань та травм, а також проводити вітамінні та фармакологічні корекції, направлені на підвищення загальної працездатності.

На другому етапі підготовки (2-й та 3-й рік олімпійського циклу) необхідно вести медичне спостереження спортсменів збірної команди та групи резерву, для чого проводити поглиблені медичні огляди з обстеженням по потребі.

На тренувальних заняттях проводити лікарсько-педагогічні спостереження, направлені на визначення адаптації спортсменів до тренувального навчання та відновлення в процесі тренування, проводити вітамінні та фармакологічні корекції, направлені на підвищення працездатності та швидкого відновлення після фізичних навантажень.

На третьому і четвертому етапах – відібраним спортсменам, які показали заплановані результати, необхідно до раніше перерахованих заходів додати заходи по дослідженню рівня психологічної стабільності, а також реабілітаційні заходи по її поліпшенню. Система медично-біологічного контролю за станом здоров'я провідних спортсменів повинна проводитись в тісній співдружності з тренерською радою збірної команди України. Для обстежень використовується необхідне медичне обладнання на базі ДП "ОНСЦ "Конча-Заспа" та в лабораторії Національного Університету фізичного виховання та спорту.

Методи та методики досліджень, перелік досліджуваних параметрів

В процесі вирішення поставлених завдань застосовувались основні групи методів:

- аналіз наукової та науково-методичної спеціальної літератури, узагальнення результатів науково-дослідної та практичної роботи; методи математичної статистики;
- аналіз змагальної діяльності спортсменів та змісту спортивної підготовки спортсменів;
- комплексне тестування рівня спеціальної технічної підготовленості, модельні характеристики змагальної діяльності (включають рівень виконавчої майстерності, оцінка в балах), складність довільних вправ та стабільність у виконанні змагальної програми на найважливіших національних та міжнародних змаганнях;
- оцінка розвитку властивостей нейродинамічних функцій і рівня психоемоціональної;
- біомеханічні тести і контрольно-педагогічні тести в умовах тренувального заняття, що визначають особливості прояву сили та гнучкості, швидкості та спеціальної витривалості до координаційних вправ;
- методи поточного контролю функціонального стану організму спортсменів: математичний аналіз особливостей варіабельності серцевого ритму (МАРС), електрокардіографія (ЕКГ), векторкардіографія (ВКГ), стабілографія;
- методи оперативного контролю функціонального стану організму спортсменів: математичний аналіз особливостей варіабельності серцевого ритму (МАРС), пульсометрія, стабілографія.

Перелік досліджуваних параметрів:

- Параметри загальної діяльності гімнастів.
- Параметри тренувальних навантажень на різних етапах спортивної підготовки спортсменів.
- Рівень розвитку функціональних можливостей і структура функціональної підготовленості спортсменів збірної команди України з гімнастики спортивної, які забезпечують спеціальну працездатність.
- Ступень впливу тренувальних та змагальних навантажень на функціональний стан організму спортсменів (процеси стомлення та відновлення).
- Структура і особливості рівня спеціальної підготовленості спортсменів.

Апаратура і обладнання, що використовується

- DX-NT Ритм (Windows 98) – цифровий 12-ти каналний інтерпретуючий кардіограф.
- Діагностичний нейродинамічний комплекс «Діагност – 1».
- пульсометр «Polar 810».
- біохімічний аналізатор «Dr. Lange-420» (Німеччина).
- Ультразвуковий денситометр Sunlight Omnisense-7000 для визначення ступеня остеопорозу.
- Визначник складу тіла «Tanita».
- IBM PCI, стабілограф.
- Програмне забезпечення діагностичних методів («Polar», «Sunlight Omnisense-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. Обстеження змагальної діяльності (ОЗД)					
1.1	Визначити ступінь реалізації спортсменами різних сторін підготовленості у період відповідальних спортивних змагань	Змагальні навантаження	Педагогічне спостереження	Техніка виконання та складність довільних вправ	Відеокамера, телевизор
			Пульсометрія	Динаміка ЧСС	Пульсометр «Polar 810»
			Математичний аналіз варіабельності серцевого ритму	$\Delta R-R$, М, Мо, АМО, ІН, ЧСС та інші до і після проходження змагальної дистанції	ІВМ PCI типу Notebook, електрокардіограф DX-NT ритм МАРС, програмне забезпечення МАРС
			стабілографія	Координаційні здібності, робота ВССО	СДС – Тест Ромберга
2. Етапне комплексне обстеження (ЕКО)					
2.2	Визначити особливості регуляції серцевого ритму при різних навантаженнях	Стан спокою, ортостатична проба, тестові навантаження	Математичний аналіз варіабельності серцевого ритму: варіаційна пульсометрія, ритмографія, спектральний аналіз	$\Delta R-R$, М, Мо, АМО, ІН, ЧСС та інші, які характеризують вплив вегетативної регуляції на серцевий ритм.	ІВМ PCI типу Notebook, електрокардіограф DX-NT ритм МАРС, програмне забезпечення МАРС

2.3	Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи	Стан спокою	ЕКГ, ВКГ, реоплетизмографія	Амплітуда зубців та довжина інтервалів ЕКГ, параметри об'ємного електричного поля серця	IBM PCI типу Noterbook, електрокардіографія, електрокардіограф DX-NT Ритм МАСР та DX-NT Ритм - векторкардіографія
2.4	Оцінка нейро-динамічних властивостей рівня, психоемоційної напруженості	Стан спокою	Сенсомоторна реакція на різних умовах тестів	Рівень функціональної рухливості НП, врівноваженість, реактивність	IBM PCI типу Noterbook, діагностичний нейродинамічний комплекс «Діагност-1»
2.5	Визначити склад тіла ступінь остеопенії	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					
3.1	Визначити особливості регуляції серцевого ритму при різних тренувальних, а також в процесі відновлення	Стан спокою, тренувальні навантаження	Математичний аналіз варіабельності серцевого ритму	DR-R, M, Mo, Aмо, ІН, ЧСС, та інші, які характеризують вплив вегетативної регуляції на серцевий ритм	IBM PCI типу Noterbook,, електрокардіограф DX-NT ритм МАСР, програмне забезпечення МАСР
3.2	Оцінка рівня психоемоційної напруженості	Стан спокою	Анкетування	Коефіцієнти напруженості, урівноваженості	IBM PCI типу Noterbook, діагностичний нейродинамічний комплекс«Діагност-1»
3.3	Оцінка зсуву концентрації метаболітів в плазмі крові	Стан спокою	Біомеханічні	Концентрація лактату,мочевини, гемоглобину	біохімічний аналізатор «Dr/ Lange-420»
3.4	Визначити рівень загальної та спеціальної працездатності	Вправи ОФП, тренувальні навантаження	Хронометрія	Час виконання тестових вправ	Хронометр

Персональний склад комплексних наукових груп з олімпійських видів спорту

№	Прізвище, ініціали	Науковий ступень, звання, посада, місце роботи	Напрямок діяльності КНГ
1	Омел'янчик-Зюркалова Оксана Олександрівна	НУФВСУ, доцент	Керівник КНГ

2	Іродов Михайло Олександрович	Старший науковий співробітник ДНДІФКС	Оперативний та поточний контроль підготовленості спортсменів збірних команд України
3	Іродова Нінель Павлівна	Кандидат біологічних наук, провідний науковий співробітник ДНДІФКС	
4	Колосов Андрій Борисович	Старший науковий співробітник ДНДІФКС, завідувач лабораторії психофізіологічної діагностики, кандидат психофізіологічних наук	Психофізіологічна діагностика спортсменів збірних команд України
5	П'яних Олександр Володимирович	Мінмолодьспорт, тренер-лікар (чоловіки)	Контроль тренувального і змагального процесу
6	Сартинський Геннадій Людвигович	Мінмолодьспорт, головний тренер (чоловіки)	Контроль тренувального і змагального процесу
7	Береговий Андрій Анатолійович	Мінмолодьспорт, головний тренер (жінки)	Контроль тренувального і змагального процесу

8. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців

Зарахування тренерських кадрів відбувається на конкурсній основі. Підвищення професійної кваліфікації фахівців проводиться за графіком Мінмолодьспорту.

Штатна команда національної збірної команди з гімнастики спортивної

№	Посада у штаті збірної команди	Кількість фахівців							
		2016 рік		2017 рік		2018 рік		2019 рік	
		наявність	потр.	наяв.	потр.	наяв.	потр.	наяв.	
1	Державний тренер	1	1		1		1		
2	Головний тренер	2	2		2		2		
3	Старший тренер	2	3		3		3		
4	Провідний тренер	1	1		1		1		
5	Начальник команди	2	2		2		2		
6	Тренер - лікар	1	2		2		2		
7	Тренер - масажист	2	2		2		2		
8	Тренер з НМЗ	-	-		-		-		
9	Тренер-оператор	1	1		1		1		
10	Тренер-адміністратор	1	1		1		1		
11	Тренер-хореограф	1	2		2		2		
12	Спортсмен-інструктор	26	26		26		26		

7. Фінансування олімпійської підготовки.

Збірна команда України з гімнастики спортивної фінансово забезпечується за рахунок державних коштів, а також за рахунок федерації. Сподіваємось, що найближчий час у нашій федерації з'являться потужні спонсори.

№	Форма підготовки	Фінансове забезпечення та участь у змаганнях та НТЗ (грн.)							
		2017		2018		2019		2020	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
1	Всеукраїнські змагання	570 230							
2	Змагання за кордоном	9 947 025							
3	Міжнародні змагання в Україні	931 328							
4	НТЗ в Україні	9 078 880							
5	НТЗ за кордоном	800 000							
	Всього:	21 327 463							

8. Матеріально – технічне забезпечення.

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

№ п/п	Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
1	ДП “ОНСЦ “Конча-Заспа”, м. Київ	Державна	Міністерство молоді та спорту України
2	Олімпійський коледж ім. Івана Піддубного, м. Київ	Державна	Міністерство освіти і науки України
3	СДЮШОР “Надія”, м. Кропивницький	Комунальна	Управління освіти, науки, молоді та спорту Кіровоградської облдержадміністрації
4	СДЮШОР-1, м. Івано-Франківськ	Комунальна	Управління освіти і науки виконавчого комітету Івано-Франківської міської ради

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

№	Інвентар та обладнання	Виробник	2017		2018		2019		2020	
			План	Вик	План	Вик	План	Вик	План	Вик
1	Мости для опорного стрибка (змагальні)	Німеччина	2		4		2			
2	Покриття для акробатичної доріжки	Німеччина			1					
3	Батут “Eurotramp”	Німеччина					1			
4	Сітки для батуту	Німеччина			1					
5	Відеокамера HD SONY	Японія	1		1					
6	Магnezія (1 кг)	Німеччина	500		500		500		500	
7	Планшет samsung 32 Гв.	Корея	1				1			
8	Карта пам’яті на 32 Гв.		1		1		1			
9	Комплект гімнастичного обладнання	Німеччина					1			
10	Яма безпеки	Німеччина	2							

9. Антидопінгова діяльність.

Всі провідні спортсмени щорічно проходять допінг-контроль напередодні офіційних міжнародних змагань: чемпіонатом Європи та світу. Поршень антидопінгового кодексу не виявлено.

Тренер-лікар збірної команди постійно проводить бесіди зі спортсменами і тренерами щодо вимог антидопінгового кодексу та списку заборонених лікарських засобів.

На даний час до міжнародної системи АДАМС задіяний Верняєв Олег.

Підготували:




Сартинський Геннадій Людвігович

Береговий Андрій Анатолійович