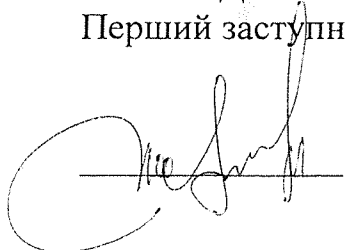


МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

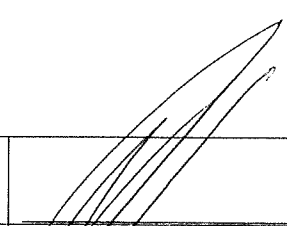


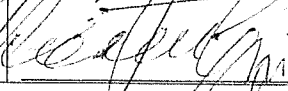
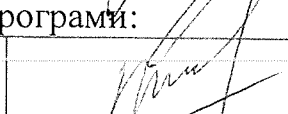
Перший заступник Міністра



І. Є. Гоцул

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

ПОГОДЖЕНО:

1	Директор департаменту олімпійського спорту		Р. Я. Вірастюк
2	Президент федерації з виду спорту		О. І. Волков
3	Директор ДНДФКС		В. О. Дрюков
4	Радник Президента НОК України		М. П. Костенко
Розробники програми:			
5	Головний тренер		М. М. Мільчев

Київ, 2017

ЗМІСТ

1. Загальна характеристика програми XXXII Олімпійських ігор у м. Токіо.
2. Основні тенденції розвитку виду спорту в світі та конкурентоздатність українських спортсменів.
3. Методичні аспекти та планування підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року. Система спортивних змагань та характеристика вихідного стану розвитку стендової стрільби в Україні.
4. Організаційні форми підготовки членів збірної команди.
 - 4.1. Модельні характеристики змагальної діяльності, функціональної та технічної підготовленості стрільців.
 - 4.2. Планування змагальних і тренувальних навантажень за роками олімпійського циклу.
 - 4.3. Тренувальні засоби у стендовій стрільбі та особливості їх застосування.
5. Принципи відбору кандидатів в олімпійську збірну команду та стартові склади.
6. Фінансове, кадрове, науково-методичне та медико-біологічне забезпечення збірної команди України у 2016-2020 р.р.
7. Матеріально-технічне забезпечення підготовки збірної команди України.
8. Централізовані міжрегіональні бази олімпійської підготовки.
9. Психоемоційна підготовка. Харчування, харчові добавки і харчові маніпуляції.
10. Принципи організації роботи з адаптації стрільців до умов проведення XXXII літніх Олімпійських ігор.
11. Контроль за реалізацією Цільової програми.

Стрілецький спорт на сучасному етапі свого розвитку характеризує цілий ряд специфічних особливостей, що безпосередньо впливають на весь процес підготовки національної збірної команди до головних змагань найближчого чотириліття – XXXII Олімпійським іграм у м. Токіо.

До їх числа можна віднести:

- зміни до міжнародних правил;
- різко зростаючий рівень спортивних результатів, що були показані на найбільших міжнародних змаганнях;
- значне збільшення кількості стрільців-спортсменів, здатних показувати ці високі результати;
- розширення загальної кількості країн, у яких культивується стрілецький спорт;
- значне збільшення кількісного складу і якісного рівня підготовки міжнародного тренерського корпусу;
- підвищення класу і розширення обсягу засобів матеріально-технічного забезпечення як змагальної, так і тренувальної діяльності стрільців-спортсменів.

До того ж специфіка проведення такого найбільшого міжнародного форуму, як Олімпійські ігри, висока значимість цих змагань, має цілий ряд додаткових факторів, що відрізняють його від змагань будь-якого рівня.

Мета програми - визначення головних напрямків та переліку засобів удосконалення рівня підготовки спортсменів високого класу, спрямованих на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей стрільців, визначення проміжних етапів підготовки, зв'язаних з іншими офіційними міжнародними змаганнями, визначення системи відбору та оцінка якісного рівня підготовки спортсменів до XXXII Олімпійських Ігор у Токіо по конкретним, зв'язаним із сучасними вимогами, контрольним нормативам.

1. Загальна характеристика програми XXXII Олімпійських ігор Токіо.

У програмі проведення змагань зі стендової стрільби на XXXII Олімпійських Іграх у зрівнянні з програмою Олімпійських Ігор у Ріо-Де-Жанейро сталися зміни.

Спортсмени кожної країни мають право на здобуття (по вправах):

Чоловіки:	вправа «SKEET» – 2 ліцензії
	«TRAP» – 2 ліцензії
	«D.TRAP» – 2 ліцензії
Жінки:	«SKEET» – 1 ліцензія
	«TRAP» – 1 ліцензія

На змаганнях зі стендової стрільби в період 2016-2020 рр. буде розігруватись 116 ліцензій на участь у Олімпійських Іграх 2020 р. Українські стендовики приймуть участь у розподілі 69 квот та будуть змагатись у 4 олімпійських вправах з 5 (табл.1). Поки відома лише загальна кількість квот, розподіл квот по змаганнях 2016-2020 р.р. буде опубліковано керівництвом ISSF пізніше.

Розподіл Олімпійських квот (ліцензій) на 2018 – 2019 р.

табл.1

Назва змагань	Ра- зом	TRAP (чол.) 125міш. MQS-112	D.TRAP (чол.),150м. MQS-118	SKEET (чол.) 125міш. MQS-114	TRAP (жін) 75міш. MQS-58	SKEET (жін..) 75міш. MQS-60
2018 рік						
Чемпіонат Світу 2018р.	5	1	1	1	1	1
4 Кубка Світу 2018р.	8	4	-	4	-	-
Чемпіонат Європи	-	-	-	-	-	-
2019 рік						
Чемпіонат Світу 2019 р	12	3	2	3	2	2
4 Кубка Світу 2019 р.	20	4	4	4	4	4
2020 рік						
Чемпіонат Світу 2020 р	5	1	1	1	1	1
4 Кубка Світу 2020 р.	20	4	4	4	4	4
Чемпіонати: Європи	12	4	1	5	1	1
Разом	82	21	13	22	13	13
Америци	9	3	1	3	1	1
Азії	9	3	1	3	1	1
Африки	5	1	1	1	1	1
Океанія	7	2	1	2	1	1
Країна-господар ОІ	4	1	-	1	1	1
Разом	116	31	17	32	18	18

2. Основні тенденції розвитку виду спорту в світі та конкурентоздатність українських спортсменів.

До числа специфічних особливостей, які характеризували розвиток стрілецького спорту у 2017 - 2020 роках можна віднести:

- швидке зростання рівня спортивних результатів, що були показані на найбільших міжнародних змаганнях;
- збільшення кількості конкурентів українських стендовиків – закордонних стрільців, здатних показувати високі результати;
- підвищення впливу на спортивні результати досягнень науково-технічного прогресу та медико-біологічного забезпечення олімпійської підготовки;
- підвищення класу і розширення обсягу засобів матеріально-технічного забезпечення змагальної та тренувальної діяльності стрільців-спортсменів.

Протягом останнього часу зростала кількість держав, представники яких завоюють олімпійські медалі. До числа традиційних лідерів – Італії, США, Китаю, на Олімпіаді-2016 залучилися представники США, Данія, Китай, Хорватія, Словаччина, Італія, Кувейт, Франції (по 1 медалі) (табл. 2)

табл. 2

Країни-медалісти XXXI Олімпійських ігор

Вправа	Місце	Країна	
		Жінки	Чоловіки
Круглий стенд (SKEET)	1	Італія	Італія
	2	Італія	Швейцарія
	3	США	Кувейт
Траншейний стенд (TRAP)	1	Австрія	Греція
	2	США	Італія
	3	Іспанія	Великобританія

У світі підвищується конкурентоздатність спортсменів, що досягають високих результатів. Міжнародна федерація стрілецького спорту ISSF веде рейтинг провідних спортсменів цього виду спорту, що досить успішно виступають на визначних змаганнях світу. На 1 жовтня 2009 року рейтинг-лист ISSF містив 295 стендовиків з 72 країн, на 1 жовтня 2010 – 477, на 1 жовтня 2012р. - 541, на 1 жовтня 2016 – 705.

Сьогодні майстерність провідних стрільців світу знаходиться на грані фізичних і психологічних можливостей людини. В підсумковому протоколі чемпіонату Світу 2015р. в Марібор (Словенія) у вправі “круглий стенд” серед чоловіків у діапазоні 4 очок розміщувались 35 спортсменів, результат 122 влучені мішені зі 125 можливих показали відразу 5 спортсменів, з яких лише 3 потрапили після “перестрілки” до фіналу змагань. У вправі “траншейний стенд” в діапазоні 5 очок розмістилися 25 чоловік.

В підсумковому протоколі етапу Кубка Світу 2016р. в м. Ларнака (Кіпр) у вправі “круглий стенд” серед чоловіків у діапазоні 4 очок розміщувались 19 спортсменів, результат 123 влучені мішені зі 125 можливих показали відразу 5 спортсменів, з яких лише 1 потрапив після “перестрілки” до фіналу змагань. 3 шести фіналістів четверо встановили рекорд Світу.

Таким чином, підвищується вартість навіть єдиної помилки, відповідно підвищуються вимоги до фізичної та психологічної готовності стрільця, стану його забезпечення зброєю, набоями та екіпіровкою.

Конкурентоздатність українських спортсменів.

Аналіз та прогноз спортивного результату і конкуренції українських спортсменів на підставі офіційних змагань 2013-2016 рр. та їх світовий рейтинг.

Таблиця 3

Аналіз

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

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	2013		2014		2015		2016		Світовий рейтинг у 2016 році
		ЧЄ		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри		
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	
1	Мільчев М.М.	1-6	10	1-6	18	1-6	15	1-3	4	3
2	Черв'якова В.В.	6-12	12	6-12	12	6-12	13	-	-	62
3	Маловічко І.К.	6-10	14	6-12	17	6-10	18	-	-	48
4	Лоїк І.О.	6-12	15	6-12	21	6-12	24	-	-	55
5	Охотська О.С.	6-12	13	6-12	19	6-12	20	-	-	44

Таблиця 4

План-прогноз

спортсменів у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
1	Круглий стенд (К-5) чол.	1-10		1-10		1-10		1-10	
2	Круглий стенд (К-3) жін.	6-12		6-12		6-12		6-12	
3	Траншейний стенд (Т-5) чол.	6-12		6-12		6-12		6-12	
4	Траншейний стенд (Т-3) жін.	6-12		6-12		6-12		6-12	

Таблиця 5

СКЛАД

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

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Регіон	ФСТ, відомство	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Світовий рейтинг	Результат на ОІ 2020 (план)
						план	вик.		
1	Мільчев М.М.	03.11.1967	Одеська обл.	Колос	К-5 ф	1-3	4	3	1-3
2	Черв'якова В.В.	08.08.1986	Харківська обл.	-	К-3 ф	-	-	62	
3	Скорецький А.А.	05.04.1998	Одеська обл.	Колос	К-5 ф				

4	Півень М.О.	09.04.1998	Донецька обл.	Динамо	К-5 ф				
5	Булгакова Н.Д.	21.05.1999	Львівська обл.	Україна	Т-3 ф				
6	Тараненко О.Ю.	29.04.1999	Одеська обл.	Колос	К-3 ф				

3. Методичні аспекти та планування підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року. Система спортивних змагань та характеристика вихідного стану розвитку стендової стрільби в Україні.

Календарний план-графік підготовки збірної команди України зі стрільби стендової з розподілом тренувальних і змагальних навантажень на 2016–2020 рр., структура, зміст, обсяг і співвідношення роботи в кожному періоді підготовки.

Таблиця 6

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		263		263		263		263	
Кількість тренувальних занять		263		263		263		263	
Кількість тренувальних годин		1578		1578		1578		1578	
Кількість днів змагань		50		55		62		70	
Обсяг тренувальних навантажень (год, км.)									
Інтенсивність тренув. навантажень	%	100							
	ЧСС	> 190							
		95							
		85							
		70							
	40								
Кількість змагальних навантажень		350		385		434		490	
Загальний обсяг навантажень (год, км)		1928		1963		2012		2068	
Контрольні нормативи		24		24		24		24	

В Україні стендова стрільба культивується у 8 регіонах: Вінницькій, Львівській, Миколаївській, Одеській, Харківській, Чернівецькій, Київській. Функціонують 8 стрілецьких стендів, які відрізняються один від одного кількістю стрілецьких майданчиків та якістю обладнання. Чотири стенда – національного рівня (м. Одеса, м. Львів) – на них проводяться змагання. На базі інших можливо проводити лише місцеві змагання та готувати стрільців масових розрядів.

1. Стенд ШВСМ Львівського обласного управління у справах молоді.

З шести колись працюючих стрілецьких майданчиків на цей час функціонують лише три: два майданчики для вправи «SKEET» та один для вправи «TRAP». Обладнання для запуску мішеней фінської фірми «NASTA». Необхідна закупівля обладнання ще для трьох майданчиків інших закордонних фірм – «MAT TARRELLI» (Італія) або «LAPORTE» (Франція) – для розширення можливостей підготовки спортсменів на різних траєкторіях польотів. Працює Центр олімпійської підготовки збірної команди України.

2. Стенд «Олімп», м. Одеса.

Три майданчики для вправи «SKEET» та два для вправи «TRAP». Обладнання для запуску мішеней фінської фірми «NASTA» та «MAT TARRELLI» (Італія). Необхідна закупівля обладнання ще для двох майданчиків інших закордонних фірм – «MAT TARRELLI» (Італія), «LAPORTE» (Франція) – для розширення можливостей підготовки спортсменів на різних траєкторіях польотів. База олімпійської підготовки збірної команди України. Працює Центр олімпійської підготовки збірної команди України.

3. Стенд "Сафарі", м. Харків спортивно-стрілецький комплекс.

Два майданчика для вправи «SKEET» та два для вправи «TRAP». Обладнання для запуску мішеней фінської фірми «NASTA» (Італія). Необхідна закупівля обладнання ще для майданчиків інших закордонних фірм – «MAT TARRELLI» (Італія), «LAPORTE» (Франція) – для розширення можливостей підготовки спортсменів на різних траєкторіях польотів.

4. Стенд "Сапсан", м. Бровари СП у формі ТОВ "Сапсан-Спорт".

Три майданчики для вправи «SKEET» та два для вправи «TRAP». Обладнання для запуску мішеней фінської фірми «NASTA» та «MAT TARRELLI» (Італія). Необхідна закупівля обладнання ще для двох майданчиків інших закордонних фірм – «MAT TARRELLI» (Італія), «LAPORTE» (Франція) – для розширення можливостей підготовки спортсменів на різних траєкторіях польотів. База олімпійської підготовки збірної команди України. Працює Центр олімпійської підготовки збірної команди України.

табл. 7

Склад учасників чемпіонатів України у 2013 – 2016р.р.

Кількісний склад учасників чемпіонатів України	2013	2014	2015	2016
Кількість регіонів, що прийняли участь в чемпіонаті	11	14	12	12
Кількість учасників	88	84	90	90
Кількість майстрів спорту міжнародного класу	11	15	13	13
- із них заслужених майстрів спорту	1	1	1	1
Кількість майстрів спорту	5	4	4	3

Аналіз цієї таблиці свідчить про тенденцію збільшення загальної кількості учасників, обумовленої внесенням змін до положення про проведення національних змагань.

Підготовлено суддів міжнародної категорії – 5 осіб, національної – 11.
Рекорди України у 2012-2016р.р. були оновлені 10 разів.

Нижче наведені дані показників по присвоєнню у період 2012 – 2016р.р. українським стендовикам та тренерам звань (табл.8)

табл. 8

**Кількість спортсменів та тренерів,
яким присвоєно спортивні звання у 2012 – 2016р.р.**

Присвоєно звань	2012	2013	2015	2016	Загалом
Заслужених тренерів України	2	1	-	-	3
Заслужених майстрів спорту України	-	-	-	-	-
Майстрів спорту України міжнародн. класу	-	-	3	-	3
Виконання нормативу майстра спорту України міжнародного класу	14	5	5	3	27
Майстрів спорту України	2	2	3	2	9

Як наслідок такої діяльності у 2012-2016р.р., результати виступів молодих спортсменів зросли.

У 2012р. вперше в історії України національна збірна команда серед юніорів (Маловічко І. – 1993 р.н., Койра А. – 1995 р.н., Токарева Д. – 1995 р.н.) зайняли на Чемпіонаті Європи у Кіпрі (м. Ларнака) третє командне місце.

У 2016 р. - Тараненко Ольга на чемпіонаті Європи – 7 місце

Найкращий результат виступу серед дорослих за кордоном за 2015-2016 р.р. у вправі “SKEET” має ЗМС **Мільчев М.** – 1 місце на етапі Кубка Світу, 5 місце на чемпіонаті Європи, у фіналі КС – 2 місце, ОІ – 4місце.

4.Організаційні форми підготовки членів збірної команди

Організаційні питання підготовки спортсменів національної збірної команди, форми підготування та затрат часу на період 2016-2020 рр. приведено в таблиці 9.

табл. 9

Заходи	2016	2017		
			2018	2019
Кількість НТЗ в Україні	5	5	4	4
Кількість днів НТЗ в Україні	55	55	48	48
Кількість НТЗ за кордоном	1	2	2	2
Кількість днів НТЗ за кордоном	15	36	36	36
Кількість змагань в Україні	8	8	8	8
Кількість днів змагань в Україні	32	32	32	32
Кількість змагань за кордоном	7	7	7	7
Кількість днів змагань за кордоном	49	49	63	49
НТЗ у складі команд регіонів, клубів	6	6	6	6
Кількість днів НТЗ у складі регіонів	84	84	84	84
Кількість днів НТЗ усього	175	175	180	168
Кількість днів змагань усього	79	79	93	79
Реабілітаційні заходи (днів)	61	61	47	58
Відпочинок	60	60	45	60

Такий розподіл часу дозволить тренерам збірної команди здійснювати постійний контроль і доведення до високого рівня спортивної форми кандидатів на участь в Олімпійських іграх та надасть особистим тренерам можливість здійснення цілеспрямованої роботи зі своїми спортсменами. Планується участь особистих тренерів у ряді централізованих учбово-тренувальних зборів. Зміст компонентів запропонованої організаційної форми підготовки спортсменів, їх деталізація зорієнтована на планомірне формування усіх елементів спортивної майстерності з позицій досягнення найвищих спортивних результатів, на досягнення максимального рівня функціональних можливостей спортсменів та їх реалізацію в головних змаганнях кожного сезону. Особлива увага спрямована на індивідуальний підхід до формування календарних планів тренувальної і змагальної діяльності кожного кандидата у склад олімпійської збірної команди.

4.1. Планування змагальних і тренувальних навантажень за роками олімпійського циклу.

Значну частину якісного боку показників планування тренувальної роботи по роках олімпійського циклу покладено на удосконалення усіх напрямлень тренінг-процесів, контролю за функціональним станом спортсменів та їх медико-біологічним та психологічним удосконаленням.

Базовий план тренувальної роботи провідних спортсменів України, спланований на 2017-2020р.р., представлено у таблиці 10.

табл. 10

Основні параметри підготовки спортсменів збірної у 2017-2020 рр.

№	Показники	2017	2018	2019	2020
1	Кількість макроциклів	4	4	3	2
2	Співвідношення об'єму загальної, допоміжної, спеціальної підготовки %	20/10/70	15/10/75	15/10/75	10/5/85
3	Кількість днів тренувань	226	226	227	226
4	Кількість тренувальних занять	440	440	425	581
5	Обсяг тренувань в годинах	1300	1300	1400	1500
	в тис. пострілів	20-25т.	24-30т.	25-28т	22-25т.
6	Кількість змагань	11	11	11	8

4.2. Модельні характеристики змагальної діяльності, функціональної та технічної підготовленості стрільців.

Стендова мішень має швидкість польоту 30-32м/сек, а зона, у межах якої стрілець повинен її вразити, лише 20-40 метрів. При дублетних пострілах (по двох мішенях послідовно) час на обробку мішеней та постріли скорочується вдвічі.

Тому реалізація тактичних дій та прийняття рішень в стендовій стрільбі відбувається в умовах строгого ліміту часу, має невизначено-послідовний характер у зв'язку з постійною зміною ситуації (освітленням, погодними умовами – вітром, дощем... та, як наслідок, відхиленням траєкторії польоту мішеней), потребує

панорамного, об'ємного зору (визначення швидкості польоту та дистанції до мішені, що летить, кутів її траєкторії).

При формуванні оптимальної моделі змагальної діяльності необхідно виділити найбільш вагомими для спортсмена-стендовика характеристики (табл.12):

- результати по серіях;
- час, необхідний для підйому зброї;
- час, необхідний для концентрації уваги спортсмена перед викликом мішені;
- час, необхідний для технічної обробки мішені перед пострілом;
- кількість неточних пострілів (“промахів”);
- кількість вражених мішеней з низькою якістю розбою (“колоті”)

табл.11

<i>Оптимальні характеристики</i>	<i>Вправа «SKEET»</i>	<i>Вправа «TRAP»</i>
Час для концентрації (сек.)	3-4сек.	3-5сек.
Підйом зброї Обробка мішені та постріл (сек.)	0,25-0,35сек.	1-2сек. 0,1-0,35сек.
Результати по серіях	24,24,25,24,25	24,24,25,24,25
Промахи (кільк.) зі 125 міш.	1-3	1-3
“Колоті” (кільк.) зі 125 міш.	5-7	5-7

4.3. Тренувальні засоби у стендовій стрільбі і особливості їх застосування.

Тренувальні засоби – це різноманітні фізичні вправи, які мають вплив на покращення спортивних результатів людини.

Підрозділяються на чотири групи:

- загальнопідготовчі;
- допоміжні;
- спеціально-підготовчі;
- змагальні.

Загально-підготовчі – передбачають вправи, які служать різносторонньому розвитку організму людини.

Допоміжні – передбачають рухові дії, які створюють фундамент для подальшого покращення результатів у різноманітній спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі – займають найбільший обсяг у системі тренування кваліфікованих спортсменів та включають елементи змагальної діяльності та дії, які є близькими до них по формі, структурі, характеру якостей та функціональних систем організму.

Змагальні – передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації, у відповідності до діючих правил змагань. Мають ряд особливостей.

По-перше, при їх виконанні досягаються високі та рекордні результати, виявляється рівень адаптаційних спортсмена, яких він досяг в результаті викорис-

тання при підготовці загально-підготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

По-друге, можна розцінювати змагальні вправи як об'єктивні моделі резервних можливостей спортсмена.

Тренувальні засоби можна розділити також по напрямку впливу: направлені на підвищення технічної або тактичної підготовки та направлені на розвиток різноманітних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей різних систем організму.

Співвідношення тренувальних засобів протягом річного циклу **табл.12**

<i>Період</i>	<i>загально-підготовчі засоби</i>	<i>допоміжні засоби</i>	<i>спеціально-підготовчі засоби</i>
<i>Підготовчий період</i>	15%	10%	75%
<i>Змагальний період</i>	10%	5%	85%
<i>Відновлюючий період</i>	25%	15%	60%

В стендовій стрільбі за допомогою тренувальних засобів вирішуються наступні задачі:

- засвоєння техніко-тактичних прийомів виконання стрільби, удосконалення загальних фізичних якостей;
- удосконалення технічної майстерності, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- засвоєння великих тренувальних обсягів за рахунок спеціальної фізичної підготовки;
- підвищення техніко-тактичної майстерності.

Загально-підготовчі вправи (для укріплення м'язів ніг, верхнього плечового поясу, сгинателів-розгинателів спини):

- вправи з обтяжуванням для м'язів спини;
- нахили тулуба з обтяжуванням на плечах;
- повороти тулуба з обтяжуванням на плечах;
- присідання;
- нешвидкий біг.

Спеціально-підготовчі вправи:

- вправи зі зброєю у статичному та динамічному стані.

Змагальні вправи:

- тренування за допомогою стрілецьких тренажерів типу «Laser Shot».

Компенсаторно-відновлюючі вправи: струшування кистей рук; підйом партнера на спину та струшування (спина до спини);

Вправи для розвитку спеціальної витривалості є максимально приближеними до змагальних по структурі та особливостям впливу на функціональні системи.

5. Принципи відбору кандидатів у національну збірну команду

Використовується принцип урахування й якісної оцінки кращих спортивних результатів, яких домоглися спортсмени на всеукраїнських і міжнародних змаганнях. На попередньому етапі тренерською радою відбирається подвійний склад ка-

ндидатів. На заключному етапі він скорочується до кількості, яким регламентується склад команди на майбутніх змаганнях з урахуванням одного запасного.

З метою прийняття аргументованих рішень стосовно комплектування збірної команди на початку року для тренерської ради формується список з п'яти кращих спортсменів попереднього сезону у кожній категорії та у вправах, в яких планується виступити на Олімпійських Іграх-2020. Кількість стрільців обмежено цим числом з метою підвищення конкуренції серед спортсменів, що претендують на включення до складу національної збірної команди. При цьому враховується положення результату аналізованого спортсмена стосовно аналогічних результатів всіх інших претендентів, ступінь близькості цього результату до світового рекорду, що діяв на відповідний період часу, а також рівень змагань, на яких цей результат було показано.

При відборі кандидатів у заключний склад національної збірної команди України на кожне місце у вправі повинні претендувати 2 спортсмени, які мають досить високі результати. Таке положення сприятиме конкуренції, що, у свою чергу, додасть додаткове емоційне навантаження в процесі підготовки до головних стартів чергового олімпійського циклу та зробить більш ймовірним завоювання олімпійських ліцензій.

Дані по показникам системи відбору до збірної команди України у олімпійському циклі підготовки 2017-2020 р.р. приведено нижче (табл.13).

табл. 13

Дані по показникам системи відбору

<i>Показник</i>	<i>2017</i>	<i>2018</i>	<i>2019</i>	<i>2020</i>
Кількість кандидатів на участь в Олімпійських іграх	5	5	5	5
Кількість кандидатів на участь в чемпіонатах Європи та Світу	15	15	15	15
Кількість та найменування етапних змагань:				
- всеукраїнські змагання	2	2	2	2
- етапи Кубків Світу	1	1	1	1
Кількість та найменування вибіркового змагань:				
- змагання на Кубок України, Чемпіонат України	8	8	8	8
- етапні та фінальні змагання за Кубок світу	5	5	5	5
Кількість та найменування головних змагань:				
- чемпіонати Європи	1	1	1	1
- чемпіонат світу	1	1	1	-
- Олімпійські ігри	-	-	-	1
Критерії відбору:				
- спортивні результати членів збірної команди в сезоні	+	+	+	+
- кількість заходів з ПМО НМЗ	2	2	2	3

6. Фінансове, кадрове, науково-методичне та медико-біологічне забезпечення збірної команди України у 2017-2020 р.р.

Дані по показникам фінансового забезпечення учбово-тренувального та змагального напрямків роботи збірної команди України (табл. 14), що планується на 2017-2020 р.р., доведено в таблиці. Розрахункова вартість на 2016 рік – до початку Олімпійських ігор.

Фінансове забезпечення збірної команди України

табл.14

<i>Показник</i>	<i>2017</i>	<i>2018</i>	<i>2019</i>	<i>2020</i>
Кількість НТЗ на Україні	5	7	9	7
Кількість НТЗ за кордоном	0	2	3	2
Кількість змагань	14	14	14	14
Необхідне забезпечення НТЗ (тис.грн)	850	1300	1550	1300
Необхідне забезпечення змагань (тис.грн)	3840	4670	4920	4670
Загальна вартість підготовки за рахунок бюджетних коштів (тис.грн.)	4698	5970	6470	5970
<i>Додаткові фінансові витрати на підготовку збірної команди за рахунок інших організацій та спонсорів:</i>				
ФСТ (відомства)	На етапі узгодження			
Облспортуправління	На етапі узгодження			
Федерація	На етапі узгодження			
НОК України	На етапі узгодження			
Спонсори	На етапі узгодження			

Кадрове забезпечення

Таблиця 15

**Штатна команда
національної збірної команди зі стрільби стендової**

№ зп	Посада	2016	2017		2018	2019
		наяв.	потр.	наяв.	потр.	потр.
1	Державний тренер	-	-	-	-	-
2	Головний тренер	1	1	1	1	1
3	Провідний тренер	1	1	1	1	1
4	Старший тренер	1	2	1	2	2
5	Начальник команди	1	1	1	1	1
6	Тренер-лікар	-	1	-	1	1
7	Тренер-масажист	-	1	-	1	1
8	Тренер-адміністратор	-	-	-	-	-
9	Тренер-оператор	-	-	-	-	-
-10	Тренер-механік	-	-	-	-	-
11	Спортсмен-інструктор	6	8	6	10	10

Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди здійснюється з метою підвищення спортивно-технічної майстерності та психологічної підготовленості членів збірної команди на підставі впровадження педагогічних методик та сучасних засобів інформатики. З цією метою планується продовжувати практичну роботу з використанням стрілецького тренажера типу «Laser Shot».

Медико-біологічне забезпечення збірної команди здійснюється у напрямках:

- оптимізація загальної та спеціальної працездатності членів збірної команди до змагань;
- реабілітація стану здоров'я членів збірної команди після змагань;
- профілактика професійних захворювань;
- санітарно-гігієнічна профілактика.

Система фармзабезпечення повинна враховувати особливості виду спорту, а саме:

1. Значні статичні навантаження, що призводять до специфічних порушень здоров'я спортсменів-стрільців (остеохондроз хребта, артропатин, захворювання зв'язок і т.д.).
2. Підвищенні вимоги до органів зору і значні навантаження.
3. Календар змагань та тренування, що проводяться на протязі року на відкритому просторі.
4. Психологічні навантаження специфічного характеру.

Для вирішення задач медичного забезпечення застосовуватимуться фармакологічні, фізіотерапевтичні, санітарно-педагогічні та педагогічні заходи, а також ЛФК та масаж. Застосування лікувально-реабілітаційних заходів та поглиблене обстеження членів збірної команди у 2017–2020 роках проводитися двічі на рік під час НТЗ з ПМО в м. Києві.

Підсумкові відомості по плануванню заходів науково-методичного та медико-біологічного забезпечення процесу підготовки збірної команди України у 2017–2020 рр. доведено в таблиці 16.

табл. 16

План заходів науково-методичного та медико-біологічного забезпечення збірної команди України (2017-2020р.р.)

№ п/п	З а с о б и	Наявність та план				
		станом на 2017 рік	необхідно			
		2018	2019	2020		
1. Науково-методичне забезпечення						
1.1.	Наявність КНГ (+,-)	-	+	+	+	
1.2.	Наявність плану-замовлення КНГ (+,-)	-	+	+	+	
1.3.	Кількість членів КНГ	-	2	2	2	
1.4.	Кількість заходів КНГ	-	2	2	2	
1.5.	Кількість виїздів членів КНГ на змагання	-				
	- всеукраїнські	-	2	2	1	
	- міжнародні	-	1	1	1	
	- Олімпійські ігри	-	-	-	1	
	- НТЗ	-	2	2	2	
1.6.	Видання науково-методичних рекомендацій	-	+	+	+	
№ п/п	З а с о б и	Наявність та план				
		Станом на 2017 рік	Потрібність			
		2018	2019	2020		
2. Медико-біологічне забезпечення						
2.1.	Наявність тренера-лікаря (+,-)	-	+	+	+	+
2.2.	Наявність тренера-масажиста (+, -)	-	+	+	+	-
2.3.	Наявність затверджених фармпрограм (фармкарт) (+, -)	-	+	+	+	-
2.4.	Забезпеченість медико-відновлювальними засобами (%) від запланованого	-	100%	100%	100%	
2.5.	Проведення антидопінгового контролю (кількість проб)	4	6	8	8	

7. Матеріально-технічне забезпечення підготовки збірної команди України

Планування матеріально-технічного забезпечення процесу підготовки до XXXII літніх Олімпійських ігор представляється найбільш раціональним, якщо його вести диференційоване по роках.

Необхідно постійно вивчати якість асортименту необхідного спеціального обладнання вітчизняного виробника, що виробляє товари для спорту, з метою збільшення закупок українських товарів.

Більшість стендовиків збірної команди України на тренуваннях користуються набоями фірми «Тахо» (Україна). Це єдиний національний виробник спортивних набоїв для стенду. Проблемою є те, що під час участі у змаганнях за кордоном спортсмени змушені або везти з собою українські набої, або закупувати набої закордонного виробництва на місці проведення змагань.

Зброя, якою користуються більшість членів збірної команди, вироблена у Росії. Вона морально застаріла, не відповідає необхідним характеристикам і потребує заміни на сучасну зброю фірм «Perazzi» та «Beretta» виробництва Італії.

У зв'язку з недостатньою номенклатурою та якістю вітчизняної продукції для спорту вищих досягнень потрібно буде здійснювати вибіркові закупки у зарубіжних фірм з метою придбання стрілецьких курток для змагань (Італія), інвентарю спеціального призначення – тренажерів-імітаторів (Англія, Швеція), навушників (Швеція, Німеччина), металевих машинок (Італія, Фінляндія), зброї (Італія), стендових мішеней (Росія, Польща) згідно з діючими нормативами. Це дозволить здійснювати раціональну форму та зміст потрібних закупок.

Члени збірної команди України повинні проводити тренувальні заняття на обладнанні, яке є ідентичним закордонному. Тоді буде непотрібним звикання до нових умов польоту мішеней на закордонних стендах. Виходячи з вищесказаного, є необхідною централізована закупка обладнання декількох площадок круглого та траншейного майданчиків для баз олімпійської підготовки збірної команди України.

Перелік необхідного для матеріально-технічного забезпечення процесу підготовки збірної команди України зі стендової стрільби зображено у таблиці 17.

табл. 17

Найменування	Вартість за одиницю	2017р.		2018р.		2019р.		2020р.		Усього:	
		кільк. (шт.)	сума (тис.грн.)	кільк. (шт.)	сума (тис.грн.)	кільк. (шт.)	сума (тис.грн.)	кільк. (шт.)	сума (тис.грн.)	кільк.	сума (тис.грн.)
Придбання:											
- мішеней	6 грн.	232000	696	232000	696	232000	696	150000	450	846000	2538т.грн
- набоїв (Україна)	7 грн.	313000	1252	313000	1252	313000	1252	203000	812	1142000	4568т.грн
Усього:			3285,28		3099,57		1963,68		1272,48		9621,01т.грн.

Відсутність обладнання та інвентарю, наведеного у таблиці, приводить до того, що наші спортсмени вже до початку змагань програють своїм основним конкурентам. Вони виходять на старт важливих турнірів і замість того, що вести гостру спортивну боротьбу з першого пострілу, тратять час і нерви на то, щоб звикнути к незвичайним для них умовам процесу проведення змагань.

1. Стенд ШВСМ Львівського обласного управління у справах молоді.

З шести колись працюючих стрілецьких майданчиків на цей час функціонують лише три: два майданчики для вправи «SKEET» та один для вправи «TRAP». Обладнання для запуску мішеней фінської фірми «NASTA». Необхідна закупівля обладнання ще для трьох майданчиків інших закордонних фірм – «MAT TARRELLI» (Італія) або «LAPORTE» (Франція) – для розширення можливостей підготовки спортсменів на різних траєкторіях польотів. Працює ЦОП.

2. Стенд «Спортінг», м. Одеса.

Три майданчики для вправи «SKEET» та два для вправи «TRAP». Обладнання для запуску мішеней фінської фірми «NASTA» та «MAT TARRELLI» (Італія). Необхідна закупівля обладнання ще для двох майданчиків інших закордонних фірм – «MAT TARRELLI» (Італія), «LAPORTE» (Франція) – для розширення можливостей підготовки спортсменів на різних траєкторіях польотів. База олімпійської підготовки збірної команди України. Працює ЦОП.

8. Психоемоційна підготовка. Харчування, харчові добавки і харчові маніпуляції.

Психологічні якості, якими повинні володіти спортсмени-стендовики:

- самовладання;
- рішучість;
- вміння терпіти;
- наполегливість.

Необхідним є вміння керувати рівнем збудження перед та під час змагань.

При проведенні змагань спортсмен зустрічається з багатьма неочікуваними ситуаціями. Зустріч з кожним неочікуваним фактором викликає в організмі спортсмена насамперед реакцію тривоги та емоційно її вифарбовують. Непередбаченість розвитку змагальної ситуації та непередготовленість до її вирішення викликають стресову реакцію та можуть привести до небажаних результатів.

Для протидії цьому необхідним є підбір і використання індивідуальних методів саморегулювання психічного стану стрільця.

Підвищене емоційне збудження в передзмагальній обстановці є позитивним фактором, якщо воно не переходить оптимального для спортсмена рівня.

Оптимальне збудження характеризується впевненістю спортсмена у своїх силах, підвищеній уважності, високому рівню регуляції рухів. Оптимальне збудження, яке відповідає змагальній ситуації, сприяє формуванню оптимального поля уваги, має велике значення для сприйняття спортсменом вильоту стендової мішені та своєчасної технічної обробки її траєкторії перед пострілом.

Перезбудження викликає чуття тривоги, формуванню вузького поля уваги, дискоординацію рухових та вегетативних функцій та веде до технічних помилок та зниження результатів змагальної діяльності.

При низькому рівні збудження формується занадто широке поле уваги.

Як низький, так і надто високий рівень збудження негативно відбивається на результативності.

Для спортсменів, які мають схильність до перезбудження, є необхідним за 8-10 днів до відповідальних змагань не проводити занять з граничними навантаженнями та контрольні тести.

Під час виступів на змаганнях найвищого рівня спортсмен повинен мобілізувати увесь потенціал своїх фізичних та психічних можливостей, та не завжди спроможний зробити це самостійно. Вирішити проблему забезпечення стабільності виступів в умовах відповідальних турнірів повинен тільки фахівець-психолог, що глибоко знає специфіку стендової стрільби.

На жаль, такий спеціаліст на сьогоднішній день в команді стендовиків України відсутній, тому є гостра необхідність включення до складу команди тренера-психолога.

Харчування в значній мірі обумовлює рівень працездатності спортсмена, ефективність протікання відновлюючих та адаптаційних реакцій, стимульованих тренувальними та змагальними навантаженнями.

Раціон харчування спортсмена повинен відповідати енергетичним потребам, бути різноманітним, що дозволить забезпечити організм мінеральними речовинами та вітамінами, забезпечити необхідною кількістю вологи, достатньої для протидії дегідратації організму.

При організації харчування необхідно притримуватися принципів:

- відповідність калорійності раціону добовим енергетичним витратам;
- сбалансоване відношення основних харчових речовин в раціоні;
- відповідність складу, калорійності, об'єма раціону;
- дотримання оптимального режиму харчування з широким асортиментом харчів (фрукти, соки, зелень...);
- дотримання оптимального водного режиму в різні періоди підготовки.

Склад харчових речовин в добовому раціоні стендовика:

- білки – 16%;
- вуглеводи – 56%;
- жири – 28%.

Необхідним є компенсувати енергозатрати та підтримати масу тіла на оптимальному рівні.

Біологічно активні добавки використовуються для рішення специфічних задач спортивної дієтології:

- «Енергомакс Рейші Мінеральний» та «Енергомакс Рейші Вітамінний» (покривають потреби організму у вітамінах, мінералах та мікроелементах);
- «Енергомакс Карнімін» (підвищує загальну та спеціальну працездатність спортсмена);
- «Енергомакс Пантоган» (антистресовий засіб).

Правильно збалансоване харчування у поєднанні їх з БАД повинно забезпечити високий рівень працездатності спортсмена.

9. Принципи організації роботи по адаптації стрільців до умов проведення XXXII літніх Олімпійських ігор

На етапі безпосередньої підготовки до Олімпіади-2020 необхідно передбачити механізми адаптації до кліматогеографічних умов країни-організатора змагань – Японія.

При цьому необхідно враховувати семигодинну різницю в часі.

Динаміка акліматизації і часової адаптації стрільців залежить від урахування такого комплексу метеорологічних чинників:

- температура повітря в серпні: середня + 29-33⁰ С;
- осадки: у липні-серпні – 45-51 мм в місяць;
- відносна вологість в серпні – 72-77%

Клімат у Токія – жаркий.

10. Контроль за реалізацією Цільової програми

Контроль за спортивним тренуванням спортсменів проводиться з метою оптимізації процесу підготовки та змагальної діяльності на основі оцінки різних сторін їх підготовленості та функціональних можливостей організму. Необхідним є дати оцінку стану спортсмена, рівня його підготовки та ефективності змагальної діяльності.

Види контролю:

- етапний: дає змогу оцінити етапний стан спортсмена, який є наслідком довготривалого тренувального ефекту. Проводитиметься двічі на рік під час НТЗ з ПМО у період 2017-2020р.р.
- поточний: націлений на оцінку поточного стану, який є наслідком навантажень серії занять та мікроциклів. Проводитиметься в квітні, червні та кінці липня кожного року.
- оперативний: передбачає оцінку оперативного стану – реакції організму на навантаження під час тренувальних занять та змагань. Проводитиметься постійно.

Буває поглибленим – з метою всесторонньої оцінки підготовленості спортсмена, вибіркоким – оцінюється група показників, локальним – оцінюються можливості окремих функціональних систем.

Поглиблений контроль використовується для оцінки етапного стану, вибіркоким та локальним – для оцінки поточного та оперативного.

В залежності від засобів та методів, які використовуються, контроль може носити педагогічний, соціально-педагогічний та медико-біологічний характер.

Під час педагогічного контролю тренер оцінює рівень техніко-тактичної, фізичної підготовленості, рівень виступу у змаганнях, динаміку зростання спортивних результатів, структуру та зміст тренувального процесу.

В стендовій стрільбі контролюється рівень загально фізичної підготовки, координаційних здібностей, технічна, тактична та психічна підготовленість. Психодіагностика дозволяє дати оцінку функціональному стану організму при впливі на нього факторів зовнішньої та внутрішнього середовища, виявити спортсменів з низьким порогом тривоги.

Також контролюється рівень тренувальних та змагальних навантажень.

Контроль та відповідна корекція процесу реалізації завдань цільової програми підготування збірної команди України до XXXII літніх Олімпійських ігор здійснюватиметься за результатами проведення:

- навчально-тренувальних зборів команди;
- відповідальних відбіркових змагань;
- роботи по підготовці та обговоренню щорічних підсумків роботи.

Водночас цей процес буде знаходитися в сфері постійної уваги з боку тренерської Ради і Президії Федерації стрільби України.

Головний тренер

М.М. Мільчев