

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ



Перший заступник Міністра

І. Є. Гоцул

**Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з триатлону
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	А. О. Більда
3	Директор ДНДІФКС	В. О. Дрюков
4	Радник Президента НОК України	М. П. Костенко
Розробники програми:		
5	Головний тренер	Е. Є. Панарін

1. Конкуrentоздатність українських спортсменів.

У найближчі роки суттєвий вплив на розвиток триатлону в світі можуть надати наступні фактори:

- розширення календаря офіційних та комерційних змагань;
- збільшення щільності результатів і загострення конкуренції на офіційних змаганнях;
- орієнтація організаторів змагань на видовищність і можливості телебачення, адаптація трас і правил змагань до цих вимог;
- тенденція до збільшення кількості офіційних стартів на спринтерській дистанції триатлону і в естафетах - мікст;
- широке застосування провідними країнами методів командної тактичної боротьби на плавальному і велосипедному етапах;
- збільшення внеску результату, показаного спортсменами на біговому етапі в підсумковий результат у триатлоні.

Важливим показником досягнень у триатлоні є світовий рейтинг. На 2016 рік світовий рейтинг мають 639 чоловіків та 331 жінок.

За цим рейтингом спортсмени допускаються до стартових списків змагань.

В даний час офіційний календар налічує 84 змагань на рік, де зараховується міжнародний рейтинг.

Таблиця 1

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

№ з/п	Прізвище, ім'я	2013		2014		2015		2016		Світовий рейтинг у 2016 році
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри		
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	
1	Єлістратова Юлія	12-24	25	12-24	33	12-24	-	6-24	38	20
2	Іванов Іван	12-24	-	12-24	29	12-24	-	12-24	49	107
3	Сапунов Данило				-		-	12-24	-	154

У 2017 році ми плануємо зосередитись на підготовці та вдалому виступі на чемпіонаті Європи (14-18.06.2017 р., м. Кітцбуель, Австрія). Це зумовлене тільки початком чотирічного олімпійського циклу, де перший рік є як базовим в підготовці так і першим етапом виявлення кандидатів на відбір до Олімпійських ігор у Токіо. Тому виступ як найменше в 6-8 стартів серії чемпіонату світу за рік для того щоб потрапити до фіналу чемпіонату світу (14-17.09.2017 р., м. Роттердам, Нідерланди) в цьому році є не доцільним.

Таблиця 2

План-прогноз щодо участі спортсменів України 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	Єлістратова Юлія	-		8-12		8-12		8-12	
2	Іванов Іван	12-15		17-20		12-15		12-15	
3	Сюткін Олексій	12-15		17-20		12-15		12-15	
4	Мартиненко Єгор	12-15		17-20		12-15		12-15	
5	Курочкін Сергій	15-18		22-25		12-15		12-15	

Таблиця 3

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

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Регіон	ФСТ, відомство	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Світовий рейтинг	Результат на ОІ 2020
						план	вик.		
1	Єлістратова Юлія	15.02.1988	Житомирська	Динамо	1,5-40-10	6-24	38	20	08-12
2	Іванов Іван	08.01.1989	Полтавська	Динамо	1,5-40-10	12-24	49	107	12-15
3	Сюткін Олексій	19.09.1985	Черкаська	Динамо	1,5-40-10	-	-	168	12-15
4	Мартиненко Єгор	30.07.1987	Житомирська	Динамо	1,5-40-10	-	-	164	12-15
5	Курочкін Сергій	02.05.1988	Київ		1,5-40-10	-	-	-	12-15

Вплив результатів у кожній із дисциплін на загальний результат у змаганнях з триатлону.

Загальний аналіз результатів Олімпійських ігор та чемпіонатів світу останніх років показує, що у боротьбі за перші рядки у турнірній таблиці приймають участь спортсмени, які мають високий рівень плавальної підготовки та велосипедної та які закінчують велосипедний етап у лідируючій групі.

При тому, що призові місця залежать від рівня результатів на біговому сегменті. Тому розраховувати на призові місця можуть тільки спортсмени, які мають високий рівень результатів в усіх трьох дисциплінах.

В останні роки разом з ростом рівня підготовленості учасників, зростає і щільність результатів у плаванні та велосипедній гонці, при тому рівень підготовленості у бігу набуває усе більшого значення.

Прогноз результатів в плаванні та вимоги до рівня плавальної підготовленості атлетів.

Аналіз результатів чемпіонатів світу та Олімпійських ігор показав, що високий результат у плаванні дає спортсмену велику тактичну перевагу, але ніяк не

гарантує високе місце на фініші триатлону. При цьому, спортсмен, який не зміг на плавальному етапі утриматися в основній групі втрачає всі шанси на високе місце.

Загальний розкид результатів у плаванні в основній групі претендентів на високі місця, як правило, складає: не більше 20-30 секунд у чоловіків і 30-40 секунд у жінок. Таким чином, можна припустити, що спортсмен, який претендує на медалі Олімпіади в Токіо, повинен показувати результат на рівні 0:16:50-0:17:10 у чоловіків та 0:18:30 - 0:19:10 у жінок.

Прогноз результатів у велосипедній гонці та вимоги до рівня велосипедної підготовленості атлетів.

Результат, показаний спортсменом на велосипедному етапі, часто не відображає його реального рівня підготовленості і в значній мірі залежить від того в якій групі виявився спортсмен після плавального етапу і, якої тактики він дотримувався.

Крім того, результат на велосипедному етапі найбільшою мірою залежить від зовнішніх факторів, які роблять значний вплив, не тільки на швидкість велогонки, але і на весь хід тактичної боротьби в триатлоні. Складна велотраса висуває серйозні вимоги до рівня підготовленості спортсменів і може суттєво вплинути на розподіл місць на фініші триатлону.

Прогноз результатів у бігу та вимоги до рівня бігової підготовленості атлетів.

Аналіз результатів чемпіонатів світу та Олімпійських ігор показав, що зайняте місце в триатлоні безпосередньо залежить від результатів на біговому етапі.

Спортсмени, що програють лідерам у бігу більше 1 хвилини, практично не мають жодних шансів потрапити на подіум ні на Олімпійських іграх, ні на чемпіонаті світу. Таке відставання у бігу, неможливо компенсувати, ні на плавальному, ні на велосипедному етапах.

Розкид результатів у бігу призерів Олімпійських ігор становить, не більше 30 сек у чоловіків. У жінок розкид результатів вище, і в набагато більшому ступені залежить від зовнішніх факторів. Чим складніше траса змагань і погодні умови, тим сильніше розкид результатів. Ми можемо припустити, що боротьба за медалі на Олімпіаді 2020 року буде проходити на рівні результату 0:28:40-0:29:10 в бігу на 10 км. у чоловіків і 0:33:10-0:33:50 у жінок.

У підготовці та відборі кандидатів на участь в Олімпійських іграх слід орієнтуватися на зазначені рівні результатів у окремих дисциплінах триатлону і здатність спортсменів показати ці результати в олімпійській гонці.

Таблиця 4

Орієнтовні показники результатів в триатлоні на Олімпійських іграх 2020

Категорії	Місця	Плавання, 1500 м	Велогонка, 40 км	Біг, 10 км	Результат у триатлоні
Чоловіки	1-3м	16:50-17:10	53:00-55:00	28:40-29:10	1:40:00-1:42:00
	1-10м	16:50-17:30	53:00-55:00	29:10-30:00	1:42:00-1:44:00
Жінки	1-3м	18:30-19:00	58:30-61:00	33:10-33:50	1:52:00-1:55:00
	1-10м	18:30-19:50	58:30-62:00	33:50-35:00	1:55:00-1:58:00

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

При плануванні підготовки, основну увагу слід приділяти поєднанню між собою тренувань у різних дисциплінах, змінами навантажень різної спрямованості всередині тренувальних циклів, індивідуальному плануванню тренувальних швидкостей і обсягу навантажень.

В олімпійському циклі 2017-2020 років перед українськими атлетами встає завдання:

- створення для кожного спортсмена індивідуального дистанційно - швидкісного профілю, орієнтованого на модельні характеристики провідних атлетів світу;
- використання в підготовці інноваційних засобів і методів вдосконалення техніки бігу і підвищення спеціальної працездатності спортсменів;
- включення в систему підготовки тренувань в умовах середньогір'я на висотах 1600-2400 м.;
- створення та відпрацювання тактичної моделі проходження олімпійської траси в Токіо.

Планування підготовки в олімпійському циклі безпосередньо підпорядковане досягненню основної мети - відбору та успішному виступу спортсменів на Олімпійських іграх. Щорічні плани підготовки складаються відповідно з основними завданнями, що стоять перед спортсменами в конкретному сезоні.

У чотирирічному олімпійському циклі 2017–2020 рр. передбачається, багатоциклове планування в кожному річному циклі підготовки. У 2017 р. заплановані два макроцикли в річному циклі. Перший макроцикл у підготовчому періоді носить в основному базовий характер, у змагальному періоді тренувальний процес стає більш специфічним, передбачає спрямовану підготовку до виступу у відповідальних змаганнях циклу (чемпіонат Європи). У другому макроциклі, націленому на досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року — чемпіонаті світу, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень сягає максимальних річних величин.

Важливим фактором, що визначає ефективність річної підготовки, є планомірне підвищення під час переходу від одного макроциклу до іншого частки специфічної роботи в її загальному обсязі.

У структурі кожного макроциклу виділено підготовчий, змагальний і перехідний періоди, які є системою мезоциклів - структурних утворень тренувального процесу, що складаються з 3-8 мікроциклів із загальною тривалістю від 3 до 6-8 тижнів.

Кожний мезоцикл має втягувальні, ударні, підготовчі, змагальні й відновлювальні мікроцикли. Ударні мікроцикли, що відрізняються особливо великим сумарним навантаженням, можуть мати переважно загальнопідготовчу, спеціальнопідготовчу (допоміжну, напівспеціальну) і спеціальну спрямованість.

План тренувальних та змагальних навантажень по роках

ПОКАЗНИКИ	РОКИ							
	2017		2018		2019		2020	
	План	Вик.	План	Вик.	План	Вик.	План	Вик.
Основні завдання і переважна спрямованість підготовки	2017 р. Підвищення рівня функціональних можливостей організму, всебічний розвиток фізичних, психічних, техніко-тактичних якостей спортсмена 2018 р. Підвищення рівня функціональних можливостей організму, цілеспрямована робота над розвитком відстаючих сторін підготовленості 2019 р. Комплексне вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, необхідних для успішної змагальної діяльності 2020 р. Комплексне вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів з урахуванням генетичної обумовленості фізичних якостей і властивостей особи спортсмена							
Кількість і терміни макроциклів підготовки	У 2017–2020 р. олімпійському циклі передбачається багатоциклове планування в кожному річному циклі підготовки							
Співвідношення обсягу загальної та спеціальної підготовки	2017 р. Спеціальна - 50-60%, допоміжна - 20-10%, загальна – 30-40 %. 2018 р. Спеціальна - 60-70%, допоміжна - 10-15%, загальна – 30-40 %. 2019 р. Спеціальна - 70-80%, допоміжна - 10-15%, загальна – 20-30 %. 2020 р. Спеціальна - 85-75%, допоміжна - 10-15%, загальна – 5-10%.							
Основні параметри тренувальної та змагальної практики:	2017		2018		2019		2020	
- кількість днів тренувань	288		294		300		282	
- кількість днів відпочинку	77		70		64		84	
- загальний обсяг навантаження, (год.)	1150– 1200		1350– 1400		1450– 1500		1150– 1200	
- кількість тренувальних занять	700– 800		800– 850		850– 900		700– 800	
- кількість змагань	6–8		8–10		10–14		6–8	

Різні мезоцикли відрізняються як загальною кількістю мікроциклів, так і співвідношенням у них мікроциклів різного типу. Співвідношення мікроциклів різного типу дозволяє сформувати цілісну систему річної підготовки, орієнтовану на планомірне й ефективне формування адаптаційних процесів в організмі.

З метою підвищення функціональних можливостей організму спортсмена, особливо його систем енергозабезпечення, передбачене проведення середньогірської підготовки в рамках річного циклу тренування тривалістю до трьох тижнів.

Відповідно до рекомендацій, найбільший ефект досягається під час проведення тренувальних занять на висоті 1600-2400 м над рівнем моря. У цих умовах організм спортсмена справляється з навантаженнями, незважаючи на те, що до нього висуваються підвищені вимоги — зниження парціального тиску кисню, знижена вологість повітря, ультрафіолетова радіація, іонізація.

Тому нами заплановані НТЗ у середньогір'ї на висоті 1600-2400м.

Умови гірської підготовки, у першу чергу, стимулюють адаптацію того ж типу, що й тренування в аеробному і змішаному анаеробно - аеробному режимі. Однак це відбувається лише в тому випадку, якщо гіпоксичні умови гір сполучаються з гіпоксичним впливом навантаження, що передбачає відповідність режиму тренувальної роботи в горах режиму попередньої роботи на рівнині. Важливою умовою ефективної гірської підготовки є також послідовність у величинах тренувальних навантажень. Якщо в процесі гірської підготовки спортсмен виконує навантаження нижчі тих, що були характерні для попередньої рівнинної підготовки, бажаного ефекту не досягти. Разом з тим, умови гір, звичайно, вимагають відповідної обережності. Дуже важливим, зокрема, є раціональне співвідношення обсягу й інтенсивності тренувальної роботи, спрямованої на підвищення аеробного потенціалу спортсменів. Надмірна інтенсивність може швидко змістити роботу в зону анаеробного обміну, призвести до перевтоми й зменшення обсягу тренувальних впливів. А недостатня інтенсивність не забезпечить необхідних для підвищення адаптації стимулів і, крім того, може негативно позначитися на швидкісних можливостях, технічній та інших важливих сторонах підготовленості спортсмена.

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

У 2020 році річний цикл підготовки побудований на основі участі у головних змаганнях року – Ігор XXXII Олімпіади у Токіо, календаря міжнародних змаганнях та буде включати в себе два макроцикли, що відрізняються один від одного тривалістю, завданнями підготовки та акцентами в застосуванні тренувальних засобів:

I макроцикл грудень-травень;

II макроцикл червень – серпень.

Перший макроцикл у підготовчому періоді буде носити в основному базовий характер, у змагальному періоді тренувальний процес стане більш специфічним, що передбачено на спрямовану підготовку до виступу у відповідальних змаганнях циклу (чемпіонат Європи).

Другий макроцикл — етап безпосередньої підготовки до головних змагань року – Ігор XXXII Олімпіади.

Мета етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року — забезпечити досягнення найвищого рівня готовності до старту Олімпійських ігор.

Завдання, які вирішуються на етапі:

- забезпечення акліматизації й адаптації до клімато-географічних умов проведення змагань у Токіо;
- забезпечення необхідних організаційних та матеріально-технічних умов для реалізації намічених планів;
- удосконалення техніко-тактичних навичок і фізичних якостей;
- створення і підтримка психологічної готовності до змагань.

Підготовку на даному етапі орієнтовано на збереження базових компонентів підготовленості, максимально доступний розвиток спеціальних якостей, збереження повноцінного відновлення і досягнення найвищого рівня адаптації та готовності до стартів під час Ігор XXXII Олімпіади.

Починається етап безпосередньої підготовки до Ігор Олімпіади етапним комплексним обстеженням на базі ДНДФКС.

Передбачається поточний контроль (варіаційна пульсометрія, біохімічні біотести) та засоби оперативного контролю (пульсометрія, показники самооцінки, відеозаписи).

У структурі та змісту етапу безпосередньої підготовки чітко проявляються основні принципи, які характерні для побудови самостійного макроциклу, які поєднуються з низкою специфічних положень, що обумовлені основним завданням етапу – забезпечення найвищого рівня готовності спортсмена під час участі у головних змаганнях.

У структурі етапу безпосередньої підготовки до ОІ виділяють п'ять мікроциклів:

1) Втягувальний мікроцикл.

Обсяг роботи – 26–30 год, навантаження – середнє (40–60% від макс.).

2) Спеціально-підготовчий мікроцикл.

Обсяг роботи – 60–70 год., навантаження – значне (60–75% від макс.).

3) Контрольно-підготовчий.

Обсяг роботи – 26–30 год, навантаження – значне (60–80% від макс.).

4) Спеціально-підготовчий мікроцикл.

Обсяг роботи – 65–75 год, навантаження – значне (75–90% від макс.).

5) Передзмагальний мікроцикл.

Обсяг роботи – 26–30 год, навантаження – середнє (40–60% від макс.).

Основні засоби реабілітації: сауна, масаж, фізіотерапія та ін.

Для забезпечення відповідного рівня адаптації спортсменів до умов Токіо передзмагальний мікроцикл планується проводити безпосередньо на місці старту або в найближчому регіоні.

Обсяг роботи – 20–30 год, навантаження – середнє (40–50% від макс.).

Календарний план тренувального і змагального процесу заключного етапу підготовки до XXXII Олімпійських ігор

Місяць	груд	січ	лют	бер	кві	трав	чер	лип	сер	вер	жов	лис		
Змагання (контроль-ні, підвідні, відбіркові, головні)	КС контрольні			КС відбіркові	КС відбіркові	ЧЕ головні	ЕЧС контрольні	ЕЧС контрольні	ЕЧС підвідні	ОІ головні	ЕЧС контрольні	ФЧС головні	КС відбіркові	ЕЧС контрольні
	ІМО, ЕКО, ПО, ОО	ПО, ОО	ПО, ОО	ПО, ОО	ПО, ОО	ПО, ОО	ЕЧС контрольні	ЕЧС контрольні	ЕЧС підвідні	ОІ головні	ЕЧС контрольні	ФЧС головні	КС відбіркові	ЕЧС контрольні
Періоди	Підготовчий			Змагальний			Підготовчий			Змагальний			П	
Етапи	ЗП	СП	П	СП	ЕБПЧЄ	ЗП	СП		ЕБПОІ	СП		ЗП		
Мезоцикли	Вт	Б	Б	КП	П	Вт	КП	3	КП	П	3	П	3	Вт

періоди: П – перехідний; ППД – підготовчий; З – змагальний.

етапи: ЗП - загально-підготовчий; СП - спеціально-підготовчий; П – передзмагальний; ЕБПЧЄ – етап безпосередньої підготовки до чемпіонату Європи; ЕБПОІ – етап безпосередньої підготовки до ОІ;

мезоцикли: Вт – втягуючий; Б – базовий; КП – контрольно-підготовчий; П – передзмагальний; З – змагальний.

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

Головною метою системи відбору є об'єктивне визначення найсильнішого складу збірної команди України з триатлону.

До збірної команди України з триатлону залучаються спортсмени, які виконують наступні загальні умови:

1. Виконують план індивідуальної підготовки.
2. Мають високі морально-вольові якості та психологічну витримку на етапах підготовки та головних стартах сезону.
3. Виконують вимоги запланованих медичних обстежень та дотримуються правил антидопінгового контролю.
4. Мають позитивний висновок ДНДІФКС щодо готовності спортсменів до виконання великих тренувальних і змагальних навантажень

Таблиця 7

Етапи відбору в збірну олімпійську команду України

Етапи відбору	Кількісний склад кандидатів на участь у олімпійських іграх	Термін відбору	Критерії відбору
Попередній	5	2017 р.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання нормативів системи відбору збірної команди України з плавання та бігу (обов'язкова вимога). 2. 1–4 місця за рейтингом ФТУ серед чоловіків та 1-2 місце жінок, отриманим згідно системи відбору у збірну команду України на 2017 р. 3. Позитивний висновок ДНДІФКС щодо готовності спортсменів до виконання великих тренувальних і змагальних навантажень.
Заключний	4	2018 р.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання нормативів системи відбору збірної команди України з плавання та бігу (обов'язкова вимога) 2. 1–3 місця за міжнародним рейтингом серед чоловіків та 1-2 місце жінок, отриманим згідно 3. Позитивний висновок ДНДІФКС щодо готовності спортсменів до виконання великих тренувальних і змагальних навантажень
Відбір у стартовий склад на головні змагання	3	2019-2020 рр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Крайні 2 місця серед чоловіків та 1 місце у жінок за олімпійським рейтингом. 2. Позитивний висновок ДНДІФКС щодо готовності спортсменів до виконання великих тренувальних і змагальних навантажень

Для того, щоб розпочати відбір до участі у олімпійських іграх треба вже у 2017 році успішно виступати у міжнародних стартах. Оскільки подальше попадання на етапи чемпіонату світу тільки за рейтингом ITU.

Кількість рейтингових стартів провідних спортсменів світу за рік сягає 8-15. Окрім чемпіонатів континентів та світу кожного тижня проводяться або кубки континентів, або кубки світу. Тому, щоб утримувати здобутий рейтинг треба стартувати з квітня по жовтень в продовж року не менш одного-двох разів на місяць.

Нажаль система відбору на олімпійські ігри у Токіо міжнародною федерацією ще не розроблена. Тому максимальна квота учасників для країн в олімпіаді ще не відома.

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Мета – сприяти формуванню передумов для досягнення та реалізації максимально можливого для кожного спортсмена рівня підготовленості на головних змаганнях олімпійського циклу.

Основні завдання:

1. Розробка модельних характеристик змагальної діяльності та різних сторін підготовленості спортсменів.
2. Надати консультативну допомогу тренерам у розробці індивідуальних планів підготовки провідних спортсменів.
3. Впровадити комплексний контроль та надати рекомендації тренерам щодо корекції їх індивідуальних програм підготовки.
4. Планування та впровадження відновлювальних заходів.

Планування тренувальних та змагальних навантажень вимагає того, щоб вони цілком відповідали функціональним можливостям організму спортсмена – тільки в цьому випадку спортивні результати будуть прогресивними. Управління підготовкою спортсмена, засновано на отримання інформації про стан і підготовленість спортсмена за допомогою засобів і методів етапного, поточного і оперативного контролю.

Таблиця 8

Річний план заходів з медичного забезпечення

Вид заходу	Зміст процедур	Темін проведення заходів	Виконавці (організації і фахівці)
Диспанцеризація	Обстеження	На початку та на кінець року	УЦСМ
Лікування	Оперативне втручання: лікувальний курс ліками	В міру потреби	За призначенням
Профілактика	Відповідно до плану роботи лікаря	Протягом року	УЦСМ
Підвищення працездатності, стимулювання, відновлення тощо	Відновлювальний фармакологічний курс, фізіотерапевтичні процедури, бальнеологічні процедури, дієта тощо	Протягом року	ДНДФКС, за призначенням

Таблиця 9

Програми обстежень з науково-методичного забезпечення триатлонистів

№	Форми НМЗ	Методи дослідження	Показники, що реєструються	Апаратура
1	Обстеження змагальної діяльності (ОЗД)	Хронометрія, пульсометрія, відеозйомка, аналіз протоколів змагань	Час подолання дистанцій, ЧСС, параметри техніки	Хронометри, пульсометри Polar S 810i, цифрова відеокамера, Notebook
2	Етапне комплексне обстеження (ЕКО)	Газоаналіз, ергометрія, пульсометрія, біохімічний аналіз крові, реокардіографія, векторкардіографія, електрокардіографія	Фізіологічні та біохімічні показники, які характеризують реакцію організму на навантаження	Газоаналітичний комплекс, велоергометр, пульсометри Polar S810, біохімічний аналізатор "DR.Langer", реоаналізатор, електрокардіографічний комплекс
3	Поточне обстеження (ПО)	Біохімічний аналіз крові, газоаналіз, варіаційна пульсометрія	Рівень лактату у крові, ЧСС, показники роботи	Лактометр, біохімічний аналізатор "DR.Langer", пульсометри Polar S810i, Notebook
4	Оперативне обстеження (ОО)	Хронометрія, пульсометрія, відеозйомка, біохімічний аналіз крові	Час виконання вправ, ЧСС, параметри техніки, рівень лактату у крові	Хронометри, пульсометри, цифрова відеокамера, лактометр, Notebook
5	Поглиблене медичне обстеження (ПМО)	Методи оцінки стану здоров'я, функціонального стану окремих систем і організму	Показники програм обстежень УЦСМ	Медичні комплекси

Таблиця 10

Склад комплексної наукової групи з триатлону

№	П.І.Б	Ступінь, звання, посада	Напрямок діяльності у КНГ
1.	Дрюков Станіслав Володимирович	С.н.с. ДНДІФКС	Загальне керівництво, педагогічне забезпечення
2.	Колосов Андрій Борисович	К.псих.н., с.н.с., зав. лаб. оперативного і поточного контролю підготовки збірних команд України ДНДІФКС	Психологічне забезпечення
3.	Іванова Анна Михайлівна	К.н.з фіз.вих., н.с. ДНДІФКС	Діагностика функціональних можливостей, оцінка стану ССС
4.	Вдовенко Наталія Володимирівна	К.б.н., с.н.с., зав. лаб. ергогенних чинників у спорті ДНДІФК	Біохімічний контроль, харчування

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

Таблиця 11

Штатна команда національної збірної команди з триатлону

№ зп	Посада	2017	2018	2019	2020
		наяв.	потр	потр.	потр.
1	Державний тренер				
2	Головний тренер	1	1	1	1
3	Провідний тренер	1	1	1	1
4	Старший тренер	0,5	1	1	1
5	Начальник команди	1	1	1	1
6	Тренер-лікар				
7	Тренер-масажист				
8	Тренер-адміністратор				
9	Тренер-оператор				
10	Тренер-механік				
11	Спортсмен-інструктор	7,5	9	9	9

7. Фінансування олімпійської підготовки.

Таблиця 12

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

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	План		Виконання		План		Виконання		План		Виконання	
	Бюд-жетні видатки	Позабюд-жетні кошти										
2017	2600				2000				4600			
2018	3200				2500				5700			
2019	3500				2500				6000			
2020	3500				2000				5500			

Фінансове забезпечення підготовки збірної команди України може здійснюватися на основі принципу дольової участі, за рахунок коштів ЦОВВ, у відповідності з виділеними сумами, Федерації триатлону України, НОК України та бюджетами інших джерел, в установленому порядку.

В період 2017-2020 років слід дотримуватися наступних пропорцій: 5 спортсменів - кандидатів на участь в олімпійських іграх. Кількість діб централізованої підготовки необхідно як найменше 150 на рік.

Крім того, для спортсменів молодіжного, юніорського, юнацького віку (згідно квот участі у чемпіонатах Європи 16 чоловік при 100 % складі) необхідне проведення тренувальних заходів щодо безпосередньої підготовки до основних стартів сезону. А також короткострокових установчих зборів для проходження

ПМО і здачі контрольних нормативів. Кількість днів централізованої підготовки 90 на рік.

До числа необхідних умов для відбору й успішного виступу на Олімпійських Іграх 2020 необхідно віднести участь спортсменів кандидатів у 12-15 міжнародних змаганнях за рік, а спортсменів молодіжного складу у 4-6 змаганнях на рік.

Виходячи з необхідності орендувати спортивні споруди (плавальний басейн, тренажерний зал, стадіон), а також автомобіль супроводження (для забезпечення безпеки під час тренувань на шосе), вартість людина/день для проведення навчально-тренувального збору складає 800-1000 грн/день (в Україні) та 50-85 дол. США (за кордоном).

У зв'язку з необхідністю виконувати у підготовчий період великий обсяг тренувальної роботи в природних умовах (шосе, кросові траси, природна водойма) підготовка в цей період повинна проводитися у відповідній кліматичній зоні (Кіпр, Іспанія).

Необхідність брати участь у великій кількості змагань протягом літнього сезону робить доцільним проведення літніх зборів на території Європи з можливістю участі в Європейських стартах.

Основні вимоги до тренувальної бази в триатлоні:

- наявність трас для кросового бігу з перепадом висот до 20-50 м
- наявність плавального басейну (бажано 50 м)
- наявність стадіону
- наявність спортивного залу
- наявність природної водойми з температурою води не менше 20 градусів (у змагальний і перед змагальний періоди)
- наявність можливості для організації спеціального спортивного харчування
- наявність можливості для організації відновлювальних процедур.

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Таблиця 13

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
Навчально-спортивна база літніх видів спорту, м. Львів, вул. Клепарівська, 39а	Державна власність	Міноборони

Технічне забезпечення за останні 4 роки здійснюється за рахунок Федерації триатлону України, місцевих бюджетів та власних коштів спортсменів.

Збірній вкрай необхідні велосипеди, запчастини для велосипедів, інвентар для забезпечення навчально-тренувальної роботи, а саме:

Таблиця 14

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

Інвентар та обладнання	2017	2018	2019	всього
Гідрокостюм	5	-	3	8
Велосипед	5	-	3	8
Кросівки	10	8	6	24
Колеса стартові	10	-	6	16
Вело – тренажери	5	-	-	5
Велосипедні запчастини	100 тис грн	100 тис грн	100 тис грн	300 тис грн
Велосипедні трубки	30	30	30	90
Велосипедні покриття	20	20	20	90

9. Антидопінгова діяльність.

Проведення семінарів та нарад із спортсменами та тренерами з питань запобігання використанню заборонених препаратів та процедур.

Майже два рази на місяць основні спортсмени проходять допінг контроль на міжнародних змаганнях.

В міжнародній системі АДАМС задіяно 3 спортсмени.

Підготував _____ Панарін Едуард Євгенович

15.02.2017