

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра

I. Є. Гоцул



**Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з веслувального слалому
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 веслового слалому		О. М. Кушніренко
3	Директор ДНДІФКС		В. О. Дрюков
4	Начальник управління олімпійського руху НОК України		Т. Б. Сорокіна
5	Радник Президента НОК України		М. П. Костенко
Розробники програми:			
6	Старший тренер штатної команди національної збірної команди України з веслувального слалому		Ю. О. Ковалев

Основні напрями розвитку веслувального слалому.

Однією з характеристик, по якій можливо визначити співвідношення сил на міжнародній арені в олімпійському циклі є участь у чемпіонатах світу та Європи. За останні декілька років суттєво збільшилась кількість країн, що приймають участь у чемпіонатах світу, Європи, етапах Кубка світу та Олімпійських Іграх.

Розширення системи та географії змагань: чемпіонати світу, Європи, етапи Кубка світу, відкриті чемпіонати країн, більше десятка рейтингових змагань та велика кількість юнацьких та юніорських міжнародних змагань, значно відбилося на співвідношенні сил на міжнародній арені. Особливо цей процес торкнувся команд країн які займають місця у середині турнірної таблиці. Процес підготовки спортсменів до головних стартів здебільшого здійснюється паралельно з інтенсивною змагальною діяльністю. До лідерів світового слалому відносяться спортсмени Німеччини, Словаччини, Чехії, Франції, Великобританії, Іспанії, Австралії. Останнім часом їм складають конкуренцію спортсмени США, Канади, Австрії, Польщі. Команди середняки, використовуючи велику кількість змагань та здобуваючи неоцінимий досвід, значно поліпшили свої результати. Так у півфіналах чоловічої байдарки впевнено зайняли свої місця представники Хорватії, України, Нідерландів, Бельгії, Ірландії, Македонії, Японії, Китаю та інших. У жіночій програмі до лідерів приєднались спортсменки Італії, Нідерландів, США, Бразилії, Китаю, Японії, України.

Проведення більшої кількості зборів та змагань сприяє росту спортивних результатів, більш широкому обміну інформацією, покращенню методик тренувань, розширення технічного арсеналу. Безперечно, все це веде до посилення конкуренції. Слід зазначити, що така підготовка розповсюджується і на юніорів. Саме з цього віку проводиться велика серія міжнародних змагань.

На даний момент в програмі ОІ розігрують 4 медалі в індивідуальних видах програми:

- C-1ч – каное - одиночка чоловіки
- C-2ч – каное - двійка чоловіки
- K-1ч – байдарка - одиночка чоловіки
- K-1ж – байдарка - одиночка жінки

Завдяки «Програмі розвитку» ICF останнім часом почав бурхливо розвиватися слалом в країнах Азії, Африки та Південній Америці. Розвитку слалому в цих регіонах сприяє також змінена політика відбору до ОІ. Останнім часом збірній команді України також вдалося поліпшити свої результати та увійти до чільної 20-ки країн, при умові що у чемпіонатах світу та Європи приймають участь понад 60 країн світу та від кожної країни на чемпіонатах світу та Європи можуть приймати участь по три спортсмена.

Характерними особливостями тренувального процесу команд-лідерів є:

1. Формування системи спортивного відбору, яка би забезпечила залучення до підготовки спортсменів, які спроможні досягти вищих досягнень на світовому рівні;

2. Удосконалення системи багатолітньої підготовки орієнтованої на досягнення найвищих результатів на Олімпійських Іграх, чемпіонатах світу, Європи в оптимальній віковій зоні;

3. Використання сучасних методик підготовки спортсменів з сучасним рівнем термінового контролю, досконалого наукового обладнання і сучасного рівня науково-методичного забезпечення, використання різних методів психологічної підготовки;

4. Побудова і реалізація системи річної підготовки, в якій її зміст (тренувальна і змагальна діяльність, засоби відновлення та стимуляції працездатності) підпорядковані головному завданню – досягненню піку готовності під час головних змагань року – чемпіонату світу, Олімпійських ігор;

5. Фармакологічне стимулювання працездатності у тренувальній і змагальній діяльності та адаптаційних реакцій з використанням дозволених фармакологічних засобів;

6. Оперативний, поточний та етапний контроль ефективності адаптаційних реакцій організму на тренувальні і змагальні навантаження;

7. Формування моделей підготовленості і змагальної діяльності;

8. Розробка та використання високоекспективного спортивного інвентарю, споруд, спеціальних тренажерів для оптимізації техніко-тактичної та функціональної підготовки.

З кожним роком збільшується кількість побудованих штучних сучасних каналів. Недавно в ОАЕ було побудовано два штучних канали на яких для тренувань в зимовий період збирається еліта світового слалому. Для підготовки спортсменів використовуються як штучні канали, збудовані з застосуванням сучасних технологій, так і більш прості, на яких не змінюється конфігурація перешкод та профіль дна каналу, які значно дешевші в експлуатації. В багатьох країнах для тренувань та змагань використовуються пристосовані ділянки річок чи відвідні канали ГЕС. Причому частка таких каналів досить велика. В Україні на штучні канали вищої категорії складності виходять невеликі, ретельно відібрани групи спортсменів, які 200-250 днів знаходяться на централізованій підготовці.

В Україні веслувальним слаломом займаються в 10 областях та в м. Києві. Існують 3 пристосовані на річках траси: с. Мигія (Миколаївська обл.) на р. Південний Буг, тренувальна траса в м. Богуслав (Київська обл.) на р. Рось та траса на р. Південний Буг в с. Сокілець (Вінницька обл.). Единий недолік цих каналів – невисока складність – (2.5 - 3 категорія складності).

Збірна команда України складається з молодих спортсменів які проходять підготовку у складі збірної протягом 6-7 років. Виняток складає Пестов Руслан (1998р.н.) – в команді 3 роки.

Ус Вікторія (1993р.н.) – срібний призер чемпіонату світу серед молоді, бронзовий призер чемпіонату Європи, учасниця XXXI Олімпійських Ігор – 12 місце.

Цвет Ігор (1991р.н.) – впродовж трьох останніх років показує непогані результати. Зараз відставання від лідера 3-4 сек. Недостає досвіду участі у змаганнях, що дає змогу без помилок змагатись у півфіналі. Займає 15-19 місце в олімпійському відборі.

Добротворська Вікторія (1993р.н.) – срібний призер чемпіонату Європи серед молоді, призерка етапів Кубку світу. У міжнародних змаганнях 2016 року участі не приймала у зв'язку з народженням дитини.

Пестов Руслан (1998 р.н.) – чемпіон світу 2016 року серед юніорів у байдарці. На чемпіонатах України складає серйозну конкуренцію Цвету І. на чемпіонаті Європи 2016 року посів 8 місце. Наявність двох сильних, талановитих, конкурючих між собою спортсменів у байдарці дає надію на високі результати у наступному чотирьохріччі.

Також маємо 4-5 молодих перспективних спортсменів (2000-2001 р.н.), які при належній увазі через 2-3 роки зможуть показувати високі результати на чемпіонатах світу та Європи. Прогрес цих спортсменів можливий при фінансуванні, яке дасть можливість участі у централізованій підготовці на сучасних каналах, приймати участь у необхідній кількості змагань.

Аналіз результатів, календаря офіційних змагань 2013-2016 років та рішень Міжнародної федерації дозволяє сьогодні сформулювати наступні тенденції розвитку веслувального слалому в світі:

1. Збільшення кількості міжнародних змагань: Кубки світу до 7 етапів у 2014р., відкриті чемпіонати країн та рейтингові змагання вже зараз до 15 змагань під егідою ICF тільки в Європі. Популяризація виду спорту в світі, розширення діяльності “Програми допомоги ICF” призводить до розширення географії країн, які культивують веслувальний слалом.
2. Держави, спортсмени яких здатні завоювати олімпійські ліцензії та медалі Ігор, виділяють значні кошти на фінансування спорту та мають високорозвинену інфраструктуру, сучасні веслувальні канали, центри підготовки, спортивні центри при вищих школах.
3. Розробка нових моделей інвентарю, використання нових технологій та у виготовленні човнів, весел та захисного спорядження призводить до більш високих швидкостей при виконанні технічних елементів та проходженні змагальної траси в цілому.

1. Конкурентоздатність українських спортсменів.

Ліцензії на участь у XXXII Олімпійських іграх будуть розігруватись на чемпіонаті світу в м. Ла Сеу д'Уржель (Іспанія) в вересні 2019р.

Підготовка до відбіркових змагань нового олімпійського циклу буде проводилася в основному централізовано за рахунок Мінмолодьспорту на трасах високої категорії складності. За рахунок регіонів підготовка в Україні.

У 2013-2016 роках було проведено:

Рік	НТЗ в Україні		НТЗ за кордон.		Змаг. в Україні		Змаг. за кордон.		Всього витрачено
	план	викон.	план	викон.	план	викон.	план	викон.	
2013	4 НТЗ 24 дні	2 НТЗ 23 дні	11 НТЗ 200 днів	7 НТЗ 86 днів	3	3	8	4	250 000 за рахунок Мінмолодьспорту 30 000 за рахунок Федерації
2014	4 НТЗ 23 дні	6 НТЗ 50 днів	12 НТЗ 220 днів	4 НТЗ 52 дні	3	3	8	4	240 000 за рахунок Мінмолодьспорту 20 000 за рахунок Федерації
2015	4 НТЗ 30 днів	1 НТЗ 7 днів	14 НТЗ 240 днів	7 НТЗ 64 дні 2 НТЗ за ос. кошти 28 днів	3	3	10	5	825 000 за рахунок Мінмолодьспорту 142 150 за особисті кошти
2016	4 НТЗ 30 днів	1 НТЗ 12 днів	15 НТЗ 240 днів	16 НТЗ 210 днів	3	3	10	7	1 439 000 за рахунок Мінмолодьспорту 59 470 особисті кошти

Лише в 2016 році ми змогли прийняти участь у семи офіційних міжнародних змаганнях та прийняти біля 20 стартів, що являється тільки половиною необхідної кількості змагань та стартів. В веслувальному слаломі, як і в багатьох інших видах спорту, основна підготовка до головних стартів іде через велику серію міжнародних змагань в різних країнах на різноманітних трасах. Маючи не досить сприятливі погодні умови весною та восени в Україні, ми не маємо можливості проводити підготовку до нового сезону на території України, тому починаємо підготовку до нового сезону за кордоном. В 2016 році, до ліцензійного чемпіонату Європи, в травні, ми мали 5 офіційних стартів та декілька контрольних, які ні в якому разі, не замінять офіційних стартів.

Так як відбірковий чемпіонат Європи проходив у середині травня прийшлося форсувати підготовку спортсменів. Ус Вікторія підійшла до стартів чемпіонату Європи в непоганій формі та виборола олімпійську ліцензію. Цвєту Ігорю, який повільніше входить в сезон змагань, прийшлося форсувати підготовку. В результаті отримав травму та не зміг повністю відновитися до головного старту.

До ОІ прийняли участь у 7 міжнародних та 2 всеукраїнських змаганнях. Контрольним стартом для Ус Вікторії був ЧС серед юніорів та молоді до 23 років. Показаний результат – фінал підтверджив, що спортсменка підійшла до стартів XXXI Олімпіади в оптимальній формі та змогла показати пристойний результат.

Приємною новиною став результат молодого талановитого спортсмена Пестова Руслана. Ми розраховували на пристойний результат, але 1 місце на чемпіонаті світу серед юніорів перевершило усі наші сподівання. Так що поряд з призерами чемпіонатів Європи, світу у веслувальному слаломі є чемпіон світу.

При підготовці до чемпіонату Європи також використовувались короткострокові виїзди для тренування на каналі в м. Богуслав, за рахунок спортсменів. Таких виїздів було близько десяти. Та якщо сумарний об'єм роботи ми майже виконали, то тренувальну роботу на трасах 4 – 5 категорії складності виконати не змогли. Слід відмітити що підготовка спортсменів поза централізованими НТЗ не завжди, з різних причин, відповідає запланованій роботі, що негативно впливає на підвищення функціональної, а особливо тактичної та психологічної підготовленості.

У 2016 збільшили кількість днів тренувань та змагань на каналах 4 - 5 категорій складності з 92 до 180 днів - (проведено 210 днів НТЗ). Завдяки наявності невеликого каналу в м. Богуслав, який збудували своїми силами при підтримці мера міста та районної райдержадміністрації, збільшили кількість днів зборів в Україні до 60-70 днів – (виконано 66 днів НТЗ), що дало змогу почати підготовку з СФП на слаломному каналі вже в жовтні, використовуючи моделювання комбінацій воріт.

Чотири роки назад для подолання недоліків у тактичній та технічній підготовці до програми Всеукраїнських змагань були внесені зміни, які передбачали як збільшення кількості стартів, так і виконання більшої кількості проблемних елементів за один старт (змійки, зворотні ворота, флеш-ворота). Так у програму чемпіонатів серед молоді та юніорів, Кубку України, юнацьких змагань був включений «не олімпійський» слалом-2, у якому 10-12 «зворотних» воріт (в «олімпійському» слаломі – 6 «зворотних» воріт). Вже після двох років роботи ми змогли переконатись, що така зміна програми вже починає давати свої результати.

Якщо 3-4 роки назад навіть наші провідні спортсмени у середньому затрачували на взяття «зворотних» воріт 3-3,5 сек., то зараз ми маємо 1,5-2,5 сек. Результати прораховувались по результатам відео зйомки різних змагань. У програму змагань на 2017 – 2020 роки ми також вносимо зміни. Основним завданням «слалому-спринту» буде взяття «зворотних» воріт з недоїздом, так як на міжнародних змаганнях «зворотні» ворота ставляться здебільшого із розрахунку на таке взяття. При належній роботі та фінансуванні команда дорослих може посісти місце в десятці та боротись не тільки за олімпійські ліцензії, а й за місця в шістці.

В наступному олімпійському циклі поставлені конкретні завдання, які повинні бути підкріплені належним фінансуванням, що дасть можливість покращити позиції українських спортсменів-слаломістів на міжнародній арені:

- завоювати 2 олімпійські ліцензії та зайняти місця 6-10 у чоловічій байдарці і 3-6 у жіночій байдарці ;
- впровадження сучасних методик психологічної підготовки спортсменів;
- збільшення кількості змагань до 12 – 15;
- цілорічна централізована підготовка для збірної команди України з веслувального слалому (8 чоловік — з них 4 юнаки та юніори);
- участь в офіційних міжнародних змаганнях – чемпіонатах світу, Європи, Кубках світу;
- належне фінансове забезпечення;
- вирішення в повному обсязі питань матеріально-технічного забезпечення збірної команди України;

- науково-методичне та медично-біологічне забезпечення підготовки збірної команди України на всіх етапах підготовки;
- збільшення штатної команди до п'яти чоловік.

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		Світ. рейтинг у 2016 році	
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри			
		план	вик.	план	вик.	пла н	вик.	план	вик.		
1	Ус Вікторія Володимирівна	фінал	C1ж 2м К-1ж 17м	15-25	31м	15- 20м	21дискв. ЧЄ-3	8- 12м	12м		
2	Пестов Руслан Олександрович					ЧЄ 20- 25м	ЧЄ 22м	ЧС фіна л	ЧС 1м		
3	Цвєт Ігор Вікторович	25-30 м	ЧЄ фінал	15-25	ЧЭ 18	15- 25	39м кваліф.-2 результат	15- 20	ЧЄ травма		
4	Добротворська Вікторія Вікторівна	ЧЄ фінал	5 місце	ЧЄ фінал	4 місце	10- 15	КС 3м ЧС травма				

Аналіз рівня відставання від лідерів, що представлено як різниця в секундах від часу проходження дистанції, показав - щоб попасті до десятки кращих спортсменів Європи Пестову Руслану(1998 р.н. К-1ч), Цвету Ігорю (1991 р.н. – К-1ч), Ус Вікторії (1993 р.н. – К-1ж), потрібно поліпшити результат всього на 4-6 секунд у чоловічій та жіночій байдарці, що можливо за 2-3 роки плідної праці. На початку минулого чотирьохріччя це відставання було 10-15 секунд.

Мета підготовки збірної команди України з веслувального слалому – завоювати 2 олімпійські ліцензії, взяти участь у XXXII Олімпійських іграх та подальший розвиток олімпійського виду спорту в Україні.

Завоювання ліцензій буде проходити у два етапи:

перший етап – чемпіонат світу 2019 року в м. Ла Сеу д' Уржель (Іспанія)
другий етап – чемпіонат Європи 2020 року.

Ми сподіваємося що будемо мати можливість зайняти на XXXII Олімпіаді в м. Токіо такі місця:

у байдарці-одиночці жінки - 3-6 місце (27 екіпажів);
у байдарці-одиночці чоловіки - 8-12 місце (27 екіпажів).

Прогнозовані місця на основних змаганнях

П.І.	Клас чоловіків	2017 р.		2018 р.		2019 р.		2020 р.		ОІ-2020	
		Прогноз	Bnkh.	Прогноз	Bnkh.	Прогноз	Bnkh.	Прогноз	Bnkh.	Прогноз	Bnkh.
Ус Вікторія 1993 р.н.	K-1ж C-1ж	ЧС 18-22 ЧС 10-12		ЧС 15-18 ЧС 6-8		ЧС10-14 ЧС 3-6		ЧС 8-10 ЧС 3-6		3-6	
Цвет Ігор 1991 р.н.	K-1-ч	ЧС 18-22		ЧС 15-18		ЧС12-16		ЧС10-12		8-12	
Добротворська Вікторія 1993 р.н.	C-1ж	ЧС 15-18		ЧС 6-10		ЧС 3-6		ЧС 3-6			
Пестов Руслан 1998 р.н.	K-1	ЧС молодь фінал		ЧС молодь 3-5		ЧС 12-16 ЧС молодь 1-3		ЧС 10-12 ЧС молодь 1-3		8-12	

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, відомст во	Номер програм	Результат на ОІ 2016		Світ овий рей- тинг	Резуль тат на ОІ 2020 (план)
						план	вик.		
1	Ус Вікторія Володимирівна	29.04.1993	м. Київ	Україна	K-1ж	8-12	12		3-6
2	Пестов Руслан Олександрович	20.01.1998	м. Харків	Україна	K-1ч				8-12
3	Цвєт Ігорь Вікторович	04.07.1991	м. Київ	Україна	K-1ч				8-12
4	Добротворська Вікторія Вікторівна	27.01.1993	м. Вінниця	Динамо	C-1ж				8-12

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

Підготовка збірної команди України до Олімпійських ігор 2020 року планується як централізована і цілорічна підготовка з науково обґрунтованим об'ємом навантажень, з використанням сучасних методик підготовки та обстежень, технічних засобів, комп'ютерної техніки, відеоапаратури, приладів та тренажерів, що дозволяють отримувати необхідну експрес - інформацію про рівень підготовленості спортсменів.

В результаті аналізу змагальної діяльності спортсменів в 2013-2016 роках зроблено наступні висновки:

1. При проходженні дистанції світовими лідерами за 100 секунд українські спортсмени програвали їм на першій половині дистанції 4-5 сек., а на фініші розрив вже становив 5-8 сек. Аналізуючи матеріали відео зйомки можна сказати що в порівнянні з минулим циклом ми змогли подолати суттєві недоліки у функціональній підготовці спортсменів, в минулому циклі западання в часі було до 12 – 15 секундам, а програємо за рахунок недосконалого виконання технічних елементів та тактичних прорахунків.

2. Аналіз структури та техніки веслування показав що ми значно покращили бувший недостатнім розвиток сили і силової витривалості, зменшили час виконання ключових елементів (зачепів, розворотів) при проходженні другої половини змагальної дистанції до 1.5 – 2.5 секунд.

3. Аналізуючи хронометраж проходження змагальної дистанції по ділянкам траси, вивчаючи відеозйомку різноманітних змагань, порівнюючи проходження

дистанції лідерами та нашими спортсменами можна сказати що головним завданням на новий олімпійський цикл буде значне поліпшення тактичної майстерності.

4. Ще досить значним завданням буде поєднання даних хронометражу тренувального та змагального проходження траси з даними пульсометричного контролю, що дасть змогу більш раціональному проходженню траси. За свій кошт куплено чотири пульсометри «POLAR». Використання індивідуальних даних дає можливість для кожного спортсмена індивідуально включати необхідні механізми енергозабезпечення.

Для аналізу проходження змагальної дистанції використовували такі методи: педагогічне спостереження, хронометраж, швидкість проходження окремих ділянок (частин) дистанції, пульсометрія та відеозйомка.

Виходячи з аналізу тренувальної та змагальної діяльності за останні 2 роки необхідно:

- залишити загальний обсяг тренувального часу до 1100 годин,
 - залишити кількість тренувань високої інтенсивності:
 - у 3 зоні - до 40 % ,
 - у 4 зоні - до 25 % ,
 - у 5 зоні - до 5 - 7 % ;
 - підвищити рівень силової, загальної і спеціальної підготовки.

План тренувальних та змагальних навантажень по роках

Переважна спрямованість і основні параметри підготовки спортсменів в різні роки олімпійського циклу.

Показники	2017 рік		2018 рік		2019 рік		2020 рік	
Основні завдання і переважна спрямованість підготовки	Базова підготовка. Надбання максимально-го рівня загальної та спеціальної витривалості. Удосконалення техніки веслування та проходження воріт. Психологічна підготовка. Підвищення тактичної майстерності.		Базово-спеціальна. Надбання максимального рівня силової, швидкісної та дистанційної витривалості. Удосконалення техніки веслування та проходження воріт. Психологічна підготовка. Підвищення тактичної майстерності.		Реалізаційно-змагальна. Подальший розвиток силової та дистанційної витривалості. Підвищення психологічної стійкості та концентрації. Удосконалення тактичної майстерності.		Реалізаційно-олімпійська Моделювання тактичних схем проходження дистанції та реалізації усіх придбаних та індивідуальних якостей для досягнення запланованого результату. Підвищення психологічної стійкості та концентрації. Удосконалення тактичної майстерності Показ найвищого спортивного результату.	
Кількість і строки макроциклів підготовки	2 макроцикли (жовтень 2016 – травень 2017, червень-вересень 2017 р.)		2 макроцикли (жовтень 2017 – травень 2018 – червень-вересень 2018 р.)		2 макроцикли (жовтень 2018 – травень 2019 червень-вересень 2019 р.)		2 макроцикли (жовтень 2019 – травень 2020 червень-серпень 2020 р.)	
	План	Викон	План	Викон	План	Викон.	План	Викон
Приблизне співвідношення об'єму підготовок: - спеціальної -допоміжної -загальної	65 10 25		65 15 20		65 15 20		65 20 15	

У наступному олімпійському циклі необхідно:

- значно збільшити кількість тренувань тактичної спрямованості;
- ввести тренування направлених на укріplення зв'язок та суглобів;

- знайти можливість додаткового фінансування централізованої підготовки (частково за рахунок обласних управлінь), залучати молодих перспективних спортсменів до участі в міжнародних змаганнях та у НТЗ з основним складом команди;
- забезпечення спортсменів спортивним інвентарем, який відповідає сучасним міжнародним стандартам;
- регулярно проводити аналіз змагальної діяльності з використанням хронометражу, відеозйомки, приладів експрес-інформації, і на основі цих даних вносити зміни до тренувального процесу;
- збільшити кількість змагань різного рівня до 15-18, а стартів до 80;
- вдосконалювати методику підготовки команди, використовуючи досвід ведучих країн, та впроваджувати її у роботу всіх тренерів України.

3.Підготовка спортсменів на заключному етапі.

На заключному етапі підготовки необхідно вирішити наступні питання:

- моделювання тактичних схем проходження дистанції та реалізації усіх приданих індивідуальних якостей для досягнення запланованого результату
 - підвищення психологічної стійкості та концентрації;
 - удосконалення тактичної майстерності;
- показ найвищого спортивного результату.

Орієнтовний 11- місячний цикл підготовки до XXXII ОІ 2020 року

(1 листопада 2019р.- 05 серпня 2020р.)

Кількість днів	308
Кількість тижнів	44
Загальний обсяг роботи	1100
Кількість змагань (разом з контрольними)	22 (14 офіційних змагань)
Кількість днів змагань (разом з контрольними)	50 (42 дні офіційних змагань)

У структурі циклу виділяються два відносно самостійних макроцикли:

I макроцикл – 20.10.2019 – 17.05.2020 – відбірний чемпіонат Європи

II макроцикл – 18.05.2020 – 05.08.2020 – XXXII ОІ в Токіо

Структура і зміст I макроциклу

Включає:

підготовчий період –20.10.2019р.- 01.03.2020

загально-підготовчий етап- 20.10.2019 -24.11.2019

втягуючий мезоцикл

спеціально-підготовчий етап - 25.11.2019- 02.03.2020

25.11.2019 - 02.02.2020 - базовий мезоцикл

03.02.2020 - 02.03.2020 - контролюно-підготовчий мезоцикл

змагальний період – 02.03 - 17.05.2020

перед-змагальний етап	- 02.03.2020 - 05.04.2020
етап безпосередньої підготовки до	
чемпіонату Європи	- 06.04.-17.05.2020

Структура і зміст II макроциклу

Включає:

підготовчий період – 18.05 – 14.06.2020

загально-підготовчий етап	- 18.05 -02.06.2020р.
спеціально-підготовчий етап	- 03.06 -14.06.2020

змагальний період 15.06 - 05.08.2020 етап безпосередньої підготовки
до чемпіонату світу

15.06 - 28.06.2020 – базовий мезоцикл
29.06 - 12.07.2020 – контрольно-підготовчий мезоцикл
13.07 - 26.07.2020 – перед-змагальний мезоцикл
27.07 -04.08.2020 - змагальний мезоцикл)

перехідний період - 05.08 -05.09.2020

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

Рейтингова система відбору.

Механізм формування збірної команди для участі на міжнародних змаганнях у 2017-2020 роках.

Введення системи відбору обумовлено необхідністю переходу до більш ретельної системи підготовки спортсменів, яка б включала контроль за підготовкою членів та кандидатів в збірну команду, контроль рівня підготовки спортсменів на різних етапах підготовчого та змагального періодів. Таким чином введення рейтингової системи дає наступні позитивні можливості:

- визначити лідерів в класах човнів;
- відбір найсильніших спортсменів, здатних вибороти високі місця у міжнародних змаганнях;
- визначити лідерів в класах човнів;
- стимулюючий фактор для спортсменів;

До складу збірної команди відбираються спортсмени тільки в олімпійських номерах програми. У кожному класі човнів відбираються по два кращих спортсмена для участі у міжнародних змаганнях.

При формуванні складу збірної команди враховується поточний рейтинг серед українських спортсменів відповідно до участі у відбіркових змаганнях.

Відбір здійснюється згідно знятих місць на змаганнях – 1 місце – 0 очок, 2 – місце 2 очки, 3 місце – 3 очки і т.д. На міжнародних змаганнях – по місцям серед українських учасників.

Відбір для дорослих і для юнаків визначається окремо.

Рейтинг визначається кількістю набраних очок у відповідному класі у відбіркових змаганнях. Перевага надається спортсмену що набрав найменшу кількість очок (1-місце 0 очок, 2-2, 3-3.....99-99 очок). При рівності суми очок перевага надається результату міжнародних змагань більш високого рангу.

У міжнародних змаганнях враховується результат серед українських спортсменів.

Спортсмену що не брав участь у відбіркових змаганнях нараховується 99 очок.

Склад збірної команди України для участі в міжнародних змаганнях за рахунок Мінмолодьспорту надається тренерською радою, погоджується Президією ФВСУ, а затверджується головним (старшим) тренером національної збірної команди України та відділом циклічних та швидкісно-силових літніх олімпійських видів спорту.

Українські спортсмени можуть приймати участь у будь яких міжнародних рейтингових змаганнях ICF. Тренер спортсмена зобов'язаний подати заявку на участь у змаганнях у складі збірної команди України не пізніше ніж за 45 днів до початку змагань.

У разі хвороби чи травми спортсмена перед початком спортивного заходу чи під час нього, тренерська рада може прийняти рішення про його подальшу участь у спортивному заході у складі збірної команди України з веслувального слалому. Допуск до спортивного заходу можливий лише після проходження лікування чи реабілітації спортсмена та за наявності медичного висновку.

У випадку відмови спортсмена від участі у спортивному заході у складі збірної команди спортсмен повинен повідомити головного (старшого) тренера не пізніше ніж за 30 днів до початку заходу.

Список рейтингових змагань для відбору у збірну команду України у 2017-2020 роках:

Кубок України
Міжнародні змагання «Liptov slalom»
Міжнародні змагання "Tatra slalom"
Чемпіонат України
Чемпіонат світу
Чемпіонат Європи .
Міжнародні змагання «Bratislava open»

Механізм формування збірної команди та основні критерії відбору:

По результатах виступу на цих змаганнях Президією Федерації та відділом водних та прикладних видів спорту формується збірна команда України, враховуючи наступні обставини:

- рівень функціональної підготовки — результати ПМО;

- динаміка результатів на протязі усього періоду(перевага надається найбільш стабільно виступаючим спортсменам);
 - рівень спеціальної та психологічної підготовки;
- За результатами виступу на змаганнях на протязі кожного сезону буде сформована збірна команда України для участі у чемпіонатах Європи та світу.

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 тощо)
Попередній	5-6 осіб	За 2 роки	Відставання від лідерів на ЧС, ЧЄ, КС та міжнародних змаганнях
Заключний	3-4 особи	осінь 2019 року	Показ стабільних результатів на змаганнях ЧС, ЧЄ, КС та завоювання олімпійських ліцензій
Відбір у стартовий склад на головні змагання	2-3 особи	6-8 тижнів	Кращий результат на чемпіонаті Європи та першому і другому етапах Кубку світу

Штатна збірна команда України повинна бути сформована з перспективних молодих спортсменів :

1. які пройшли ПМО і по результатам мають потенціал для росту результатів;
2. які мають можливість приймати участь у централізованій підготовці (навчання, робота, матеріальні умови);
3. команда формується з перспективою мінімум на 4 роки , при необхідності, ротації 1-2 чоловіка;
4. пріоритет попадання в збірну команду буде віддаватися у такому порядку:

K-1 жінки,
K-1 чоловіки.
C-1 жінки

Аналіз віку призерів чемпіонатів світу та Олімпійських Ігор показує, що середній вік спортсменів знаходиться на межі 26-27 років, а віковий діапазон від 16 до 36 років. Склад відібраної команди України на даний момент від 18 до 25 років. Через 4 роки вони підійдуть до оптимального віку.

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

З метою організації систематичної підготовки спортсменів та науково-методичного забезпечення збірної команди України з веслувального слалому був

розроблений Календарний план спортивної підготовки. Згідно з ним тренерський склад команди та наукова група працювали у таких напрямках:

1) Програмування тренувального процесу і системи змагань.

2) Аналіз змагальної діяльності спортсменів (аналіз проходження змагальної дистанції з подальшою корекцією підготовки спортсменів із урахуванням їх індивідуальних особливостей).

3) Розробка модельних характеристик змагальної діяльності.

4) Аналіз індивідуальних планів підготовки спортсменів, аналіз плану підготовки збірної команди України, протоколів змагань.

5) Аналіз індивідуальних особливостей підготовки спортсменів та їх функціональних можливостей, які забезпечують високій рівень працездатності спортсменів збірної команди України.

6) Аналіз наукової та науково-методичної літератури, узагальнення результатів науково-дослідної та практичної роботи.

7) Інформаційне забезпечення тренерів, які працюють зі збірною командою України з веслувального слалому.

Науково-методичне та медико - біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірної команди України буде здійснюватись згідно розробленого на 2017 рік Календарного плану.

Календарний план роботи з науково-методичного забезпечення на 2017 рік

№	Найменування збору, змагання	Найменування виду обстеження (ПМО, ОЗД, ЕКО, ОО)	Місце проведення	Термін проведення	Склад виконавців
2	3	4	5	6	
1.	НТЗ з СФП	ОО	Київ	12.01 - 28.01	Ковалев Ю.О., Ус В.П.
2.	НТЗ з ЕКО	ЕКО	Київ	01.02 - 02.02	ДНДІФКС Ус В.П., Ковалев Ю.О.
3.	НТЗ з СФП та участь у м.з.	ОЗД, ОО	Хорватія	05.02 - 24.02	Ковалев Ю.О., Ус В.П.
4.	НТЗ з СФП	ОО	Прага (Чехія)	06.03 - 20.03	Ковалев Ю.О., Ус В.П.
5.	НТЗ з СФП та участь у м.з.	ОЗД, ОО	Любліана (Словенія)	21.03 - 02.04	Ковалев Ю.О., Ус В.П.

6.	НТЗ з СФП та участь у м.з.	ОЗД, ОО	Маркклеберг (Німеччина)	03.04 - 09.04	Ковалев Ю.О.. Ус В.П.
7.	НТЗ з СФП та участь у м.з.	ОЗД, ОО	вреа (Італія)	10 .04 - 16.04	Ковалев Ю.О.. Ус В.П.
8.	НТЗ з СФП та участь у м.з.	ОЗД, ОО	Л.Мікулаш (Словаччина)	17.04 - 23.04	Ковалев Ю.О., Ус В.П.
9.	Кубок України	ОЗД, ОО	м.Богуслав (Київська обл.)	28.04 - 01.05	Ковалев Ю.О., Ус В.П.
10.	НТЗ	ЕКО	Київ	04.05 - 5.05	ДНДІФКС Ус В.П., Ковалев Ю.О.
11.	НТЗ з СФП та участь у м.з.	ОЗД, ОО	Л.Мікулаш (Словаччина)	08.05 - 14.05	Ковалев Ю.О., Ус В.П.
12.	НТЗ до чемпіонату Європи	ОО	Любляна (Словенія)	15.05 - 1.05	Ковалев Ю.О., Ус В.П.
13.	Чемпіонат Європи	ОЗД, ОО	Любляна (Словенія)	01.06 - 04.06	Ковалев Ю.О., Ус В.П.
14.	Чемпіонат України серед молоді до 23х років	ОЗД, ОО	Первомайськ Миколаївська обл.	13.06 - 16.06	Ковалев Ю.О.
15.	НТЗ з СФП та участь у 1 етапі Кубку світу	ОЗД, ОО	Прага (Чехія)	13.06 - 18.06	Ус В.П.
16.	НТЗ з СФП та участь у 2 етапі Кубку світу	ОЗД, ОО	Аугсбург (Німеччина)	19.06 - 25.06	Ус В.П.
17.	НТЗ з СФП та участь у 3 етапі Кубку світу	ОЗД, ОО	Маркклеберг (Німеччина)	26.06 - 02.07	Ус В.П.
18.	НТЗ з СФП	ОО	с.Мигія (Миколаївська обл.)	13.07 - 29.07	Ус В.П.
19.	Чемпіонат України	ОЗД, ОО	с.Мигія (Миколаївська обл.)	27.07 - 29.07	Ковалев Ю.О., Ус В.П.
20.	НТЗ з ЕКО	ЕКО	Київ	03.08 - 04.08	ДНДІФКС Ус В.П., Ковалев Ю.О.
21.	НТЗ з СФП та участь у 4 етапі Кубку світу	ОЗД, ОО	Івреа (Італія)	26.08 - 10.09	Ус В.П.
22.	НТЗ з СФП та участь у 5 етапі Кубку світу	ОЗД, ОО	Ла Д'уржель (Іспанія)	28.08 - 03.09	Ус В.П.

23.	НТЗ до чемпіонату світу	ОО	Пау (Франція)	03.09 - 26.09	Ус В.П., Ковалев Ю.О.
24.	Чемпіонат світу	ОЗД, ОО	Пау (Франція)	27.09 - 01.10	Ус В.П., Ковалев Ю.О.
25.	НТЗ з ПММ	ПММ, ЕКО	Київ	02.11-03.11	ДНДІФКС Ус В.П., Ковалев Ю.О.
26.	НТЗ з СФП	ОО	м.Богуслав (Київська обл.)	04.11-15.11	Ковалев Ю.О.

ЕКО – етапне комплексне обстеження.

ОЗД - обстеження змагальної діяльності.

ОО - оперативні обстеження.

З метою визначення рівня розвитку функціональних можливостей організму та індивідуальних особливостей структури функціональної підготовленості спортсменів, а також впливу тренувальних та змагальних навантажень на функціональний стан спортсменів, будуть проведені 1 поглиблена медична обстеження та 3 етапних комплексних обстежень спортсменів збірної команди України з веслового слалому а також молодих перспективних спортсменів.

Аналіз отриманих результатів обстежень дозволить скорегувати індивідуальні плани тренувального процесу підготовки спортсменів збірної команди, виявити індивідуальні особливості функціональних можливостей спортсменів з метою поліпшення ефективності тренувального процесу та застосування відновлювальних заходів.

Основною складністю у роботі КНГ з'явилося визначення функціональних, біохімічних та фізіологічних сторін підготовки спортсменів у цьому виді спорту, так як його неординарність не давала можливості скопіювати підготовку спортсменів зі схожих циклічних видів спорту. Тому в період проведення етапних комплексних медико-біологічних обстежень спортсменів із застосуванням тестових навантажень у лабораторних умовах було проведено педагогічне тестування спортсменів за природних умов спортивного тренування з метою визначення взаємозв'язку реакції кардіореспіраторної системи спортсменів за умов фізичних навантажень різного характеру з ефективністю виконання педагогічних тестів на "спокійній воді" та результативністю виступів спортсменів на міжнародних змаганнях. Продовжується робота з метою визначення найбільш інформативних педагогічних тестів, що проводяться на "спокійній воді" і які б дозволяли оцінити і спрогнозувати рівень спеціальної працездатності спортсменів у весловому слаломі, якій вони демонструють за умов змагань (на "бурхливій воді").

З використанням методів ергометрії, спірометрії, газоаналізу, пульсометрії (швидкодіючий автоматичний газоаналізатор типу "Oxycon Alpha") вивчався прояв працездатності спортсменів і реакція систем дихання, кровообігу і крові на

максимальні і стандартні фізичні навантаження, що дозволяють визначити аеробні й анаеробні можливості організму.

Виконання тестових навантажень проводилося на тредмілі L-500.

Після 3-хвилинної розминки (швидкість стрічки тредмілу 5 км/год) слідував блок спеціалізованих функціональних тестів.

“Стандартна робота” виконувалася протягом 12 хвилин із постійною потужністю роботи - 2 вати на кілограм маси тіла спортсмена і постійною швидкістю руху стрічки тредмілу – 10 км/год.

Стандартний велоергометричний тест із навантаженням ступеньозростаючої потужності (через кожні 2 хвилини) без інтервалів відпочинку між ступенями.

Навантаження виконувалося при постійній швидкості руху стрічки (10 км/год.) і поступовим збільшенням кута нахилу стрічки тредміля. Тестування проводили до моменту довільної відмови спортсмена від продовження роботи або до неможливості підтримки заданої швидкості. Тест орієнтований на визначення максимальної аеробної потужності, економічності і фізичної працездатності спортсмена. За результатами тесту визначалися пульсові режими навантажень різного характеру енергозабезпечення з різної спрямованості.

Інтервали відпочинку між навантаженнями були заповнені роботою при швидкості стрічки 5 км/год.

Рівень фізичної працездатності при виконанні тестових навантажень різного характеру енергозабезпечення, концентрація лактату у крові на 3-й і 7-й хвилинах відновлювального періоду, характеристики максимального рівня реакції кардiorespirаторної системи на тестові навантаження максимальної потужності надаються тренерам збірної команди у вигляді таблиці.

Аналіз реакції кардiorespirаторної системи організму при виконанні навантаження ступеньозростаючої потужності “до відмови” дозволили виділити 4 енергетичні зони по частоті серцевих скорочень, що принципово відрізняються за характером функціонування систем і переважної участі різних факторів працездатності. Ці зони характеризують також відмінністю тренувального впливу на організм, і рекомендується використовувати їх у тренувальному процесі для розвитку тих або інших якостей функціональної підготовленості організму спортсменів.

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

Штатна команда національної збірної команди з веслувального слалому

№ зп	Посада	2016		2017		2018		2019	
		наяв.	потр.	наяв.	потр.	наяв.	потр.	наяв.	потр.
1	Державний тренер								
2	Головний тренер			0.5		0.5		0.5	
3	Провідний тренер	0.5		0.5		0.5		0.5	
4	Старший тренер	0.5		0.5		0.5		0.5	
5	Начальник команди	1		1		1		1	

6	Тренер-лікар		1		1	1
7	Тренер-масажист		1		1	1
8	Тренер-адміністратор					
9	Тренер-оператор				1	1
10	Тренер-механік					
11	Спортсмен-інструктор	3	4		5	5

7. Фінансування олімпійської підготовки.

План

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

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	План		Виконання		План		Виконання		План		Виконання	
	Бюд-жетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюд-жетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюд-жетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти
2017	764 000				1517 000				2 281 000			
2018	950 000				1850 000				2 800 000			
2019	950 000				1850 000				2 800 000			
2020	950 000				1850 000				2 800 000			
Всього	3 614 000				7 067 000				10 681 000			

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Місця підготовки національної збірної команди в Україні

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
1 Канал Богуславської ГЕС	Приватна	м.Богуслав Київської області
2 Природний канал р. Південний Буг с.Мигія	Територія національного природного парку	с.Мигія Миколаївської області
3 Канал р. Південний Буг с.Сокілець	Будується	с. Сокілець Вінницької області

У 2003 році Держкомспорт України придбав для збірної команди з веслувального слалому 3 човни (1 каное-двійку, 1 каное-одиночку та 1 байдарку), 4 весла та 2 шолома на суму 3960 \$ США та на 1288 грн. спорядження для спортсменів (2 рятівних жилета, 2 фартуха та 2 шортів з неопрену). З 2005 по 2008 рік було придбано двічі по чотири комплекти спец форми. Човни та весла більше не закупались. В 2012 році було придбано 4 човни(К-1). Для участі у відбірному

чемпіонаті світу 2015 року та XXXI Олімпійських Іграх човни та весла були придбані за власний рахунок.

У наступному чотириріччі потрібно:

1. Знайти можливість часткового фінансування зі сторони обласних управлінь та Федерації.
2. Необхідно кожного року придбати хоча б 3 байдарки та 2 каное-одиночки нових моделей.
3. Для забезпечення термінового контролю за проведенням тренувального процесу придбати 5-6 пульсометрів.
4. Для проведення Всеукраїнських змагань потрібно закупити електронне обладнання для суддівства: старт-фініш, 10 радіотелефонів, ноутбук, принтер, ксерокс, нову змагальну трасу.

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

Найменування інвентарю, форми і обладнання	Кількість	Вартість одного найменування (грн.)	2017 рік		2018 рік		2019 рік		2020 рік	
			План	Вик	План	Вик	План	Вик	План	Вик
Човни байдарка одиночка (K-1) (Galasport)	12	52 500 грн.	3 шт. 157 500 грн.							
Човни каное одиночка (C-1) (Galasport)	8	52 500 грн.	2 шт. 105 000 грн.							
Весла для байдарки (Galasport)	24	10 500 грн.	6 шт. 63 000 грн.							
Весла для каное (Galasport)	16	10 500 грн.	4 шт. 42 000 грн.							

Шорти неопренові "Slalom" Ordana	8	1 550 грн.	4 шт. 6 200 грн.			4 шт. 6 200 грн.			
Фартук + куртка "NRG" Ordana	8	3 000 грн.	4 шт. 12 000 грн.			4 шт. 12 000 грн.			
Термокофта "X-WARM" Ordana	8	1 800 грн.	4 шт. 7 200 грн.			4 шт. 7 200 грн.			
Шолом захисний	4	2 100 грн.			4 шт. 8 400 грн.				
Жилет рятувальний	4	3 600 грн.			4 шт. 14 400 грн.				
Термошорти "X-WARM" Ordana	8	1 200 грн.	4 шт. 4 800 грн.			4 шт. 4 800 грн.			
Куртка "NRG" Ordana	8	2 700 грн.	4 шт. 10 800 грн.			4 шт. 10 800 грн.			
Пульсометр "Polar"	4	13 600 грн.	2 шт. 27 200 грн.		2 шт. 27 200 грн.				
Комбінезон веслувальний (еластичний)	8	3 000 грн.	4 шт. 12 000 грн.			4 шт. 12 000 грн.			
Куртка веслувальна "NRG" chort Ordana	8	2 150 грн.	4 шт. 8 600 грн.			4 шт. 8 600 грн.			
Рейтузи (лосіни)	8	2 000 грн.	4 шт. 8 000 грн.			4 шт. 8 000 грн.			
Майка з довгим рукавом 350 грн	8	500 грн.	4 шт. 2 000 грн.			4 шт. 2 000 грн.			
Ноутбук	1	15 000 грн.			1 шт. 15 000 грн.				
Рації	8	2000 грн.			8 16000 грн.				
Цифрова відеокамера	1	20 000 грн.	1 шт. 20000 грн.						

Всього: 1 741 200 грн.			486 100 грн.		448 500 грн.		439 100 грн.		367 500 грн.	
---	--	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--

9. Антидопінгова діяльність.

Головним напрямом в антидопінговій діяльності є використання принципів інформаційних і освітніх програм для спорту вільного від допінгу. Головна мета таких програм – попередження.

На нарадах зі спортсменами збірної приділяється увага щодо запобігання навмисному або ненавмисному використанню спортсменами заборонених субстанцій і заборонених методів. Надається основна інформація щодо :

- субстанцій та методів включених до Забороненого списку
 - порушення антидопінгових правил
 - наслідки допінгу
 - усвідомлення ризику вживання харчових добавок
- Кодекс стаття с.18.2.

Спортсмени отримують інформацію про антидопінгову політику і правила розроблені відповідно до Кодексу.

Спортсмени збірної проходили процедуру надання проб і ознайомлені з процедурою проходження допінг-контролю. На даний час лише Ус Вікторія задіяна до національної антидопінгової програми і є учасником системи АДАМС.