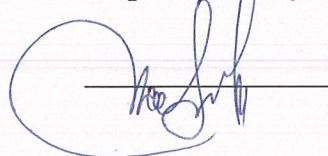


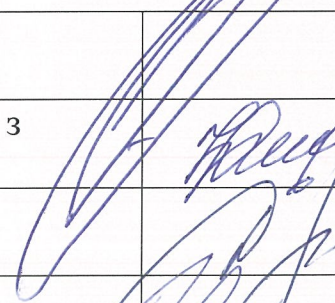
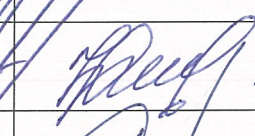
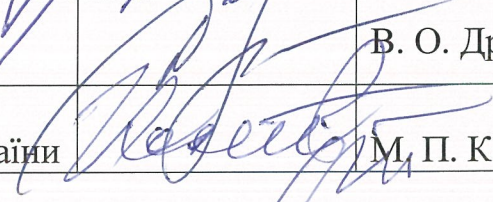
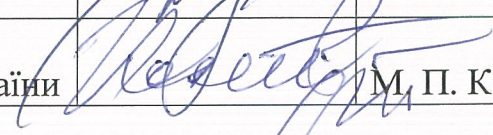
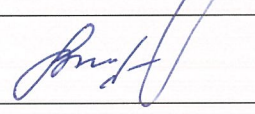

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Перший заступник Міністра

 І. Є. Гоцул

Цільова комплексна програма підготовки  
національної збірної команди України з плавання синхронного  
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	Віце-президент федерації з плавання синхронного		Н. С. Корнієвська
3	Директор ДНДІФКС		В. О. Дрюков
4	Радник Президента НОК України		М. П. Костенко
Розробники програми:			
5	Головний тренер		С. Б. Саїдова
6	Лікар		О. В. Мирошніченко

### 1. Конкуренотоздатність українських спортсменів.

Протягом олімпійського циклу 2013-2016рр. основними і найближчими суперниками збірної команди України були збірні команди Росії, Китаю, Японії та Іспанії, але не можна знімати з рахунків збірні команди таких країн, як Італія, Канада, рівень яких серйозно виріс за останні чотири роки, особливо в груповій програмі.

Розстановка сил на міжнародній арені на сьогоднішній день:

Дуети:

1 - Росія, 2 - Китай, 3 – Японія, 4 - Україна, 5 – Іспанія.

Групи:

1 - Росія, 2 - Китай, 3 – Японія, 4 - Україна, 5 – Італія.

Проведений аналіз підсумків міжнародних змагань, Олімпійських Ігор, чемпіонатів світу та Європи показує, що на найближче чотириріччя в синхронному плаванні зберігаються основні тенденції розвитку:

- подальше зростання складності та оригінальності композицій з включенням ризикованих акробатичних елементів;
- основний акцент довільних композицій робиться на швидкість пересування і виконання елементів довільних і технічних програм;
- зростає інтерес до комбінованої програми.

#### 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	
		ЧС		ЧЄ		ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик	план	вик	план	вик	план	вик
1	Ананасова Лоліта	4-6	3	2-4	1	4-6	3	4-6	4
2	Волошина Анна	4-6	3	2-4	1	4-6	3	4-6	4
3	Сабада Олександра	4-6	3	2-4	1	4-6	4	4-6	4
4	Садурська Катерина	4-6	3	2-4	1	4-6	4	4-6	4
5	Гречихіна Олена	4-6	3	2-4	1	4-6	4	4-6	4
6	Савчук Анастасія	4-6	3	2-4	1	4-6	4	4-6	4
7	Резнік Катерина	4-6	3	2-4	1	4-6	4	4-6	R
8	Сидоренко Ксенія			2-4	1	4-6	4	4-6	4
9	Кашуба Олександра	юніорка		2-4	1	4-6	4	4-6	R
10	Золотарьова Ольга	4-6	3	2-4	1	4-6	4 R	4-6	4R
11	Юшко Дар'я	-	-	-	-	4-6	4	4-6	4

План-прогноз  
щодо участі спортсменів України у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх

№ з/п	Вид програми	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик	план	вик	план	вик	план	вик
1	дует	3-5		2-4		3-5		3-5	
2	група	3-5		2-4		3-5		3-5	

## 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	ФСТ, відомство	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Результат на ОІ 2020
					план	вик	план
1	Волошина Анна Вячеславівна	26.09.1991	Динамо	дует, група	4-6	4	3-5
2	Савчук Анастасія Геннадіївна	02.03.1996	Динамо	група	4-6	4	3-5
3	Садурська Катерина Сергіївна	19.07.1992	Динамо	група	4-6	4	3-5
4	Сидоренко Ксенія Володимирівна	02.07.1986	Динамо	група	4-6	4	3-5
5	Кашуба Олександра Олександрівна	06.06.1996	Динамо	група	4-6	R	3-5
6	Яхно Єлізавета Сергіївна	04.06.1998	Динамо	група	юніорка		3-5
7	Алексіїва Владислава Антонівна	29.05.2001	Динамо	група	юніорка		3-5
8	Алексіїва Марина Антонівна	29.05.2001	Динамо	група	юніорка		3-5
9	Нарежна Яна Віталіївна	29.08.1999	Україна	група	юніорка		3-5
10	Шинкаренко Аліна Віталіївна	14.11.1998	Україна	група	юніорка		3-5
11	Апрелева Валерія Євгенівна	01.04.1997	Україна	група	Увійшла в основний склад		3-5
12	Гончарова Катерина Олександрівна	13.01.1995	Україна	група	Увійшла в основний склад		3-5

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

Для реалізації завдань Олімпійської підготовки передбачається перспективне (чотирирічне) планування, в якому визначається основний напрямок на Олімпійський цикл:

1 етап (фінал 2016 – 2017рр.) – Закладка фундаменту підготовки, спрямованої на створення нової перспективної змагальної програми, істотне підвищення рівня технічної та тактичної підготовки, загального рівня функціональних можливостей, створення і випробування нового складу збірної команди, підвищення рівня виконавської майстерності.

2-3 етапи (фінал 2017 – 2019 рр.) – Вдосконалення технічної майстерності: ускладнення довільних композицій; підвищення функціонального рівня підготовленості; вдосконалення досвіду технічної стабільності та психологічної стійкості на змаганнях.

4 етап (фінал 2019 – 2020 рр.) – спрямованість на реалізацію моделі переможця Олімпійських Ігор.

Планування олімпійського циклу підготовки передбачає вирішення в процесі кожного з чотирьох річних макроциклів проміжних завдань, які визначаються з метою підготовки спортсменів до головних змагань чотириріччя.

Схеми побудови чотирирічних циклів підготовки, повинні розроблятися в залежності від кваліфікації, віку спортсмена, стажу занять спортом, етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, стану здоров'я спортсмена і ряду інших чинників.

У цілому, основною особливістю побудови олімпійської підготовки є те, що кожний наступний рік підготовки відрізняється від попереднього не тільки більш високим сумарним навантаженням, але і підвищенням її специфічності - збільшенням частки спеціальної підготовки в загальному обсязі роботи, розширенням змагальної практики, зміною характеру засобів і методів підготовки.

Як показує вся практика успішної підготовки до головних змагань, до найважливішим факторів, що зумовлюють індивідуальний і командний успіх, відноситься якісна методика підготовки, яка спирається на досягнення спортивної науки, передовий світовий досвід та постійний пошук новаторських рішень у її різних складових.

Серед методичних основ удосконалення сучасної спортивної підготовки спортсменів високого класу можна виділити наступні:

різкий приріст обсягу тренувальної та змагальної діяльності. У той же час слід зазначити, що надмірність обсягу тренувальної роботи спортсменів не завжди призводить до очікуваних результатів;

зростає кількість випадків перенапруги функціональних систем організму, а також професійних захворювань і травм;

граничні рівні обсягу фізичних і психічних навантажень скорочують терміни вичерпання адаптаційних можливостей організму спортсменів;

значне зростання інтенсивності тренувального процесу. Управління цим важливим фактором підготовки спортсменів може здійснюватися без порушення

адаптаційних закономірностей. Тренувальний процес повинен носити строго індивідуальну організацію з урахуванням спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсменки, яка ґрунтується на її особливостях, співвідношень рухових якостей, фізичних властивостей, які визначають її загальні можливості;

планування макроциклів і тренувальних блоків спортивної підготовки передбачає вихід спортсменки на оптимальний рівень готовності до головних змагань, зокрема Олімпійських ігор.

А тому, необхідно знаходити такі схеми побудови підготовки в чотирирічних і річних циклах, які дозволили б успішно брати участь у змаганнях протягом 8-10 місяців на рік і одночасно забезпечували б дотримання базових закономірностей планомірної підготовки до Олімпійських ігор.

Важливим чинником підвищення ефективності спортивної підготовки є жорстка відповідність систем тренування спортсменів високого класу специфічним вимогам синхронного плавання. Це виражається в різкому збільшенні обсягу допоміжної і спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи.

Для досягнення високого результату важливою є максимальна орієнтація на індивідуальні задатки та здібності кожного конкретного спортсмена, розробці всієї системи річної підготовки, визначення раціональної структури змагальної діяльності.

Збалансована система тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності та мобілізації функціональних резервів є важливим чинником управління тренувальним процесом. Нині відзначається зайве захоплення тренувальними і змагальними навантаженнями, засобами стимуляції працездатності і водночас - недооцінка повноцінного відпочинку, харчування, засобів відновлення. Саме тут, особливо в раціональному харчуванні, яке відповідає не тільки специфіці виду спорту, а й спрямованості навантажень у кожному структурному утворенні тренувального процесу, закладені значні резерви підвищення його ефективності.

Оптимізація системи застосування фармакологічних засобів, яка забезпечує ефективно протікання адаптаційних і відновлювальних реакцій, профілактику перевтоми і перенапруження функціональних систем, спортивного травматизму та що одночасно не входить в протиріччя з принципами спортивної етики, антидопінгової політикою.

При плануванні тренувального процесу потрібно враховувати відповідність системи підготовки до головного змагання географічних і кліматичних умов КНР. Облік усіх факторів у системі підготовки дозволяє нейтралізувати їх негативну дію, домогтися досягнення найвищих результатів сезону в незвичних кліматичних і географічних умовах.

Використання приладів, обладнань, методичних прийомів, які дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму спортсмена; застосування тренажерів і реєструючих пристроїв, які забезпечують комплексне вдосконалення різних рухових якостей, фізичне і технічне удосконалення; проведення тренування в умовах штучної гіпоксії дозволяє інтенсифікувати процеси адаптації до факторів тренувальної дії, підвищити ефективність безпосередньої підготовки до головних змагань.



Орієнтація всієї системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Це передбачає не тільки вдосконалення всіх її компонентів, значущих на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але і з урахуванням етапу збереження вищої спортивної майстерності.

Основні завдання підготовчих періодів для висококваліфікованих спортсменок, які тренуються в синхронному плаванні, передбачають розвиток їх анаеробних і аеробних можливостей, м'язової сили і силової витривалості, вдосконалення координації, швидко-силових та вибухових якостей, основних психічних, інтелектуальних здібностей і технічної майстерності, тактичних звичок і лікування в слідстві отриманих травм. Кожна з цих цілей вимагає певної фізіологічної, морфологічної та психологічної адаптації.

Підготовка в синхронному плаванні передбачає дуже широкий арсенал засобів, які викликані наступним:

процес підготовки повинен об'єднувати тренувальну роботу в двох середовищах: повітрі і воді;

вдосконалення техніки виконання змагальних вправ об'єднує значний обсяг вправ базової, акробатичної, хореографічної підготовки, які виконуються на суші і у воді;

зростає роль сенсомоторної підготовки, оскільки засвоєння нової змагальної програми вимагає корекції сформованих і формування нових сенсорних динамічних і кінематичних стереотипів рухів в умовах зміни середовища рухової діяльності;

фізична і функціональна підготовка спрямована на гармонійний розвиток практично всіх фізичних якостей. У той же час структура спеціальної витривалості передбачає формування здатності протистояти втомі під час виконання різноспрямованих за тривалістю, енергозабезпеченням, потужністю рухів в умовах наростання гіпоксії.

Ці та інші фактори визначають значне зростання обсягу використовуваних засобів.

В олімпійський рік, потрібно відзначити, подальше зростання специфічності навантажень і переважання спеціальної підготовки в загальному обсязі роботи, а також різке збільшення змагальної міжнародної практики.

У цей період рівень фінансового забезпечення збірної команди повинен гарантувати відповідне розширення змагальної практики, особливо міжнародної.

При плануванні тренувальних блоків і мезоциклів ми враховуємо залишковий тренувальний ефект. Залежно з іншими типами тренувальних ефектів (терміновим, кумулятивним і відставленим) залишковий ефект має відношення до збереження змін, які викликані систематичними тренувальними навантаженнями, протягом певного часу після закінчення тренувального впливу.

Це передбачає, що при розвитку певної здібності і в той же час втрачається інша, потрібно враховувати тривалість позитивного ефекту від будь-якого типу тренувального впливу після його припинення та швидкість втрати цієї здатності після припинення тренування. У таблиці наведена тривалість залишкового тренувального ефекту по відношенню до різних рухових здібностям.

Тривалість і фізіологічний фон залишкових тренувальних ефектів для різних рухових якостей після припинення розвиваючих програм

Рухові якості	Тривалість ефекту, днів	Фізіологічні передумови
Аеробна витривалість	30±5	Збільшення кількості аеробних ферментів, мітохондрій, м'язових капілярів; збільшення кисневої ємності крові і запасу глікогену; більш високий рівень жирового обсягу
Максимальна сила	30±5	Удосконалення нервових механізмів; м'язова гіпертрофія; головним чином внаслідок збільшення м'язових волокон
Анаеробна гліколітична витривалість	18±4	Збільшення кількості анаеробних ферментів; збільшується буферна здатність і запас глікогену, можливість більш високого накопичення лактату
Силова витривалість	15±5	М'язова гіпертрофія, головним чином, у повільних волокнах; збільшення кількості аеробних / анаеробних ферментів, поліпшення місцевої циркуляції крові і резистентності до ацидозу
Максимальна швидкість (алактатного)	5±3	Поліпшення нервово-м'язових взаємодій і руховий контроль, збільшений запас креатинфосфату

Як бачимо швидкість втрати тренувального ефекту і відповідного залишкового рівня тренуваності широко варіюється для різних фізичних якостей, яка передбачає необхідність враховувати ці особливості. Так аеробні здібності, які підтримуються вираженими морфологічними і біомеханічними змінами, зберігаються протягом багатьох тижнів на майже піковому рівні, в той час як анаеробні здібності, особливо в зоні алактатного навантаження, зберігаються на піковому рівні протягом коротших періодів. Ці особливості треба враховувати при послідовному розвитку специфічних для синхронного плавання компонентів підготовленості, а також визначити відповідну послідовність і тривалість тренувальних циклів.

При формуванні тренувальних блоків враховується наступні методичні особливості цього процесу

Принципи	Обґрунтування
Концентрація тренувальних навантажень	Висока концентрація спеціалізованих навантажень забезпечує достатній тренувальний подразник для удосконалення якостей
Мінімальна кількість якостей	Кількість якостей має бути мінімізована для забезпечення високої концентрації тренування
Послідовний розвиток багатьох здібностей	Кількість визначають успіх здібностей, переважає кількість здібностей, які можуть бути розвинені одночасно
Складання і використання спеціалізованих тренувальних блоків (мезоциклів)	Концентрація блочного мезоцикла на сучасних тренувальних навантаженнях забезпечує більш виражені і більш передбачувані їх ефекти

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	240		244		250		260	
Кількість тренувальних занять	480		488		500		520	
Кількість тренувальних годин	1920		1952		2000		2080	
Кількість днів змагань	49		51		55		59	
Кількість змагальних навантажень	49		51		55		59	



### 3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Під етапом безпосередньої підготовки до головних змагань – літніх Олімпійських ігор 2020 року розуміють етап річного або піврічного макроциклу.

У синхронному плаванні цей етап розглядається як заключний у структурі змагального періоду.

Етап безпосередньої підготовки (далі ЕБП) представлений, як правило, комбінацією базового, спеціально-підготовчого, перед змагального та змагального етапів і має свою чітко виражену структуру і конкретні завдання:

- відновлення працездатності після головних відбіркових змагань і чемпіонатів країни;

- подальше вдосконалення фізичної підготовленості і техніко-тактичних навичок;

- створення і підтримка високої психічної готовності у спортсменів за рахунок регуляції та саморегуляції станів;

- повне або часткове моделювання змагальної діяльності з метою підготовки до неї і контролю за рівнем підготовленості.

Перша модель ЕБП (більше 12 тижнів) являє собою практично закінчений макроцикл з підготовчим і змагальним періодами, яким передують відновлювальний цикл, пов'язаний зі спортивним відпочинком після головного відбіркового змагання тривалістю в 1 - 2 мікроцикла (5 - 14 днів).

Цей макроцикл включає всі типи мезоциклів і мікроциклів. А саме: втягуючі базові, спеціально-підготовчі (в т.ч. ударні та модельні), передзмагальні в тій послідовності, яка забезпечує чергове досягнення стану спортивної форми в другій половині ЕБП і її піків (оптимального оперативного стану спортсмена і команди) у дні головних змагань.

Співвідношення тривалості підготовчого та змагального періодів досить варіативне.

Друга модель ЕБП (5 - 8 тижнів) складається з двох мезоциклів, що мають такі завдання і структуру:

1-й мезоцикл, базовий:

1 мікроцикл – відновлення і втягування.

Мета: відновлення витраченої в минулих відбіркових змаганнях фізичної та психічної енергії.

2 - 4 мікроцикли – активне тренування.

Мета: підвищення працездатності за рахунок використання великих за обсягом та інтенсивності тренувальних навантажень.

2-й мезоцикл:

2 – 3 мікроцикли – перед змагальний (безпосереднє підведення до старту).

Мета: підведення до змагань шляхом зниження окремих параметрів тренувальних навантажень, адаптація до кліматично-географічних умов змагань.

Виділення передзмагального мезоциклу в структурі 1-ї та 2-ї моделей етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року пов'язано з проведенням його в двох регіонах – Україна та місце проведення змагань.

Етап безпосередньої підготовки до головного старту в мініатюрі нагадує річний цикл, що має мікропідготовлений і мікрозмагальний періоди.

Таким чином, протягом декількох тижнів тренування спортсменів характеризується високими навантаженнями на досить напруженому психічному фоні.

Найвищі навантаження плануються в ті дні на які припадають головні старты.

Особливу увагу в останні дні ЕБП треба звернути на інтенсивність тренувального навантаження і її психічну напруженість.

Зниження цих показників необхідне у зв'язку з адаптацією організму до клімату, часового поясу, нової соціально-психологічної атмосфери на місцях змагань.

Найголовнішими стартами 2020 року для спортсменів-кандидатів з плавання синхронного стане Кваліфікаційній відбір до Олімпійських ігор (Японія), чемпіонат Європи та Олімпійські ігри (Японія).

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

До збірної команди України з плавання синхронного залучаються спортсменки, які виконують такі умови:

- виконують план підготовки протягом сезону;
- показують кращий результат протягом сезону;
- мають високі морально-вольові якості та психологічну витримку на етапах підготовки та головних стартах сезону;
- дотримуються етичних та моральних норм поведінки;
- виконують вимоги запланованих медичних обстежень протягом сезону та дотримуються правил антидопінгового контролю.

Відбір в олімпійську збірну буде проводитись за спортивно-технічними результатами, які будуть показані на офіційних відбіркових змаганнях чотириріччя 2017-2020 рр.

Найбільш значимими факторами відбору є:

- рівень технічної та функціональної підготовленості;
- рівень і динаміка спортивно-технічних показників спортсменок на змаганнях;
- ступінь спеціальної працездатності;
- відповідність модельним характеристикам: хореографічної підготовленості, морфологічними показниками і складності композиції;
- наявність навичок злагодженої та синхронної роботи з партнерами в композиціях груп та дуеті;
- стійкість до стресових ситуацій, вміння мобілізувати свої технічні та психологічні можливості у змагальних умовах.

Комплектування складу збірної команди здійснюється на основі врахування основних факторів, що визначають успіх змагальної діяльності спортсменок у ході всього відбіркового циклу, особливо на заключному етапі.

*I етап – 2017р.* – комплектування збірної команди на участь у Кубку Європи та чемпіонаті світу.

1. Контрольні рейтингові змагання - відбір 16 спортсменок;
2. Серія міжнародних та всеукраїнських змагань – відбір 14 спортсменок (1 соло, 1 дует);
3. Для участі у Кубку Європи – відбір 12 спортсменів, 2 дуети;
4. Для участі на чемпіонаті світу (Угорщина) – відбір 12 спортсменок, 1 дует.

*II етап – 2018р.* – комплектування збірної команди на участь у чемпіонаті Європи та Кубку світу.

1. Контрольні рейтингові змагання – відбір 16 спортсменок;
2. Серія міжнародних та всеукраїнських змагань – відбір 14 спортсменок (1 соло, 1 дует);
3. Для участі в чемпіонаті Європи – відбір 12 спортсменок;
4. Для участі в Кубку світу - відбір 12 спортсменок.

*III етап – 2019р.* – відбір на участь у Кубку Європи та чемпіонаті світу.

1. Контрольні рейтингові змагання – відбір 16 спортсменок;

2. Серія всеукраїнських та міжнародних стартів – відбір 14 спортсменок, 2 дуети;

3. Для участі у Кубку Європи – відбір 12 спортсменок, 2 дуети;

4. Для участі в чемпіонаті світу – відбір 12 спортсменок, 1 дует, 1 соло.

*IV етап – 2020 р.* – комплектування збірної команди до Олімпійських ігор.

1. Контрольні рейтингові змагання – відбір 16 спортсменок;

2. Всеукраїнські змагання, міжнародні змагання – відбір 12 спортсменок, 1 дует, 1 соло;

3. Кваліфікаційні змагання FINA (Олімпійський відбір), чемпіонат Європи – відбір 9 спортсменок для участі на Олімпійських іграх.

Заключний склад команди буде визначено головним тренером з урахуванням Тренерської ради та затверджено Президією федерації синхронного плавання України за 1 місяць до проведення Олімпіади.

## **5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.**

Важливу роль в управлінні тренувального процесу відіграють дані медичного і наукового контролю.

Необхідно до кожної команди прикріплення медичного та наукового працівника. Вони допоможуть отримати особливо потрібну термінову інформацію про стан і працездатність спортсменок, про реакцію організму на стандартну і спеціальну тренувальну роботу, змагальне навантаження та інше. Важливо, щоб висновок про стан тренуваності будувався на основі всіх даних комплексного обстеження. Воно включає в себе лікарсько-педагогічні та наукові спостереження, проведені в процесі тренувальних занять і на змаганнях.

Необхідно проводити комплексне науково-медичне обстеження в процесі тренування, після навантаження, під час відновлення.

До цілей і завдань комплексного контролю відносяться:

забезпечення збереження здоров'я спортсменок, рання діагностика втоми, перевтоми, фізичного перенапруження, своєчасне ефективне лікування захворювань, травм та інших патологічних станів, пов'язаних зі спортивною діяльністю;

підвищення управління тренувальним процесом на основі комплексної оцінки стану здоров'я, загально фізичної, спеціальної та функціональної готовності, отриманої в процесі поглиблених комплексних обстежень (УКЗ), етапних комплексних обстежень (ЕКО), поточних обстежень (ПМО), обстежень змагальної діяльності (ОЗД);

ОЗД - обстеження змагальної діяльності на змаганнях: лікарський огляд, пульсометрія, вимірювання АТ;

проведення комплексних лікувально-профілактичних та відновлювальних заходів, спрямованих на збереження здоров'я спортсменок, прискорення процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності;

ЕКО (2 рази на рік) обстеження лікарями-спеціалістами, флюорографія, загальний аналіз крові і сечі, електрокардіографія, полікардіографія, РТВ та УЗД дослідження (за показниками), реовазографія судин головного мозку та нижніх кінцівок, визначення іммуноглобулінових фракцій для оцінки імунітету і проіммунокорекції;

визначення фізичної працездатності, аеробних і анаеробних можливостей, характері адаптивним реакціям організму;

ПМО – на навчально-тренувальних зборах: лікарський огляд, пульсометрія, вимірювання АТ, ЕКГ;

УМО - два рази на рік.

На сьогоднішній день дозріла необхідність існування контролю в процесі тренування, після навантаження, під час змагань і відновлення особливо наступних фахівців:

Психолога – з розвитку спеціальних психоемоційних навичок і посиленню психологічної стійкості;

Біомеханіка – за визначенням потрібних параметрів виконання складних акробатичних елементів на воді;

Біохіміка – за визначенням клініко-біохімічних параметрів.

Застосування фармакологічних препаратів на різних етапах підготовки до міжнародних змагань

Види корекції	Тренувальні етапи				Змагання	Відновлення
	Підготовчий	Базовий	Спеціальної підготовки	передзмагальний		
Ліпідний обмін	*	*				
гіпоксія		*	*			
Лактатацидоз		*	*		*	*
антиоксиданти		*	*		*	
імунітет	*	*				
адаптогени	*	*	*		*	*
ноотропи		*	*			
психічного статусу		*			*	*
функцій печінки		*		*		*

Вид заходу	Зміст процедур	Термін проведення заходу	Виконавці
Диспанцеризація	Поточні спостереження: профілактичні заходи: санація порожнини рота, санація носоглотки; навчання спортсменів самоконтролю; надання першої допомоги, самомасажу; профілактика спортивного травматизму.	4-5 раз на рік	Лікар-диспансеризатор  Лікарсько-фізкультурний диспансер.
Лікування та профілактика	Лікування та профілактика захворювань ЛОР-органів Лікування та профілактика захворювань сечостатевої системи	4-5 раз на рік	Лікар-фізіотерапевт. Лікарсько-фізкультурний диспансер.
Підвищення працездатності	Режим праці та відпочинку; прийом вітамінів: А, В, С, Е, Mg; мікроелементів: цинк, селен; адаптогени: лимонник, елеутерокок, женьшень; ноотропи: пірацетам; поліпшення мікроциркуляції-актовегін; кардіотоники-рибоксин; енергетики-АТФ лонг + креатин.	Перед кожним збором	Тренер - Лікар
Відновлення	Масаж, сауна, лазня, ЛФК; прийом амінокислот з розгалуженими ланцюгами; СтімоЛ.	Після змагань	Тренер – Лікар, Тренер-масажист



## 6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

Сучасний рівень синхронного плавання передбачає підвищення кваліфікації тренерів, суддів та фахівців:

проведення щорічних науково-практичних (методичних) конференцій на початку кожного річного циклу (жовтень), на яких підбиваються підсумки виступу збірних команд, обговорюються проблеми всіх структурних аспектів підготовки: функціональної, технічної та психологічної, крім того опрацьовується проект всеукраїнських змагань у новому сезоні;

участь українських суддів і тренерів у міжнародних семінарах FINA і LEN, які дозволяють отримати міжнародні сертифікати для подальшого просування в суддівській та тренерській категорії. Для цього необхідно передбачати фінансування по лінії НОК України спільно з Міністерством молоді та спорту України;

проведення семінарів для тренерів і суддів;

напрямок тренерів на підвищення кваліфікації в регіональні інститути по фізичній культурі та спорту;

організація стажувань у провідних тренерів України

проведення спільних НТЗ збірної команди України зі збірними командами провідних країн світу та Європи, а також робота українських тренерів за кордоном, що позитивно позначиться на рейтингу Українського синхронного плавання.

Підготовкою збірної команди України з синхронного плавання керує головна тренерський рада, очолювана головним тренером збірної команди України з синхронного плавання, який призначає тренерів, відповідальних за підготовку за видами програм: соло, дует, група, група комбінована.

Штатна команда

національної збірної команди України з плавання синхронного

№ зп	Посада	2016		2017		2018	2019
		наяв	потр	наяв	потр	потр	потр
1	Головний тренер	1	1		1	1	1
2	Старший тренер	1	1		1	1	1
3	Старший тренер	1	1		1	1	1
4	Провідний тренер	1	1		1	1	1
5	Начальник команди	1	1		1	1	1
6	Тренер-лікар	1	1		1	1	1
7	Тренер-масажист	1	1		1	1	1
8	Тренер-адміністратор	1	1		1	1	1
9	Тренер-оператор	-	1		1	1	1
10	Тренер-психолог	-	0,5		0,5	0,5	0,5
11	Тренер-хореограф	-	1		1	1	1
12	Тренер-акробат	-	1		1	1	1
13	Тренер-дієтолог	-	0,5		0,5	0,5	0,5

14	Спортсмен-інструктор	16	18		18	18	18
----	----------------------	----	----	--	----	----	----

### 7. Фінансування олімпійської підготовки.

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

Джерело фінансування	Обсяг фінансування, тис. грн.							
	2017		2018		2019		2020	
	План	Виконання	План	Виконання	План	Виконання	План	Виконання
Мінмолодьспорту	15 млн.		18 млн.		21 млн.		25 млн.	

Для успішної підготовки спортсменів-кандидатів з плавання синхронного до головних змагань Олімпійських ігор 2020 року необхідно вирішити наступні проблеми:

забезпечити централізовану підготовку та участь збірної команди України з плавання синхронного до головних міжнародних змагань Олімпійських ігор 2020 року;

своєчасне фінансування заходів запланованих на олімпійське чотириріччя 2017-2020рр.

налагодити співробітництво з оплатою композиторів, студією для написання, підбір, запис та компіляцію фонограм для довільних та технічних програм.

Також дуже важливе своєчасне екіпірування спортсменів-кандидатів та їх тренерів з плавання синхронного (кожного року):

- гумові рушники
- махрові рушники
- халати
- спортивні шорти
- брюки 3/4 | бріджи
- лосини
- спортивні костюми
- спортивні брюки
- спортивна ковта
- спортивні куртки
- спортивна шапка
- кепка
- рюкзаки/спортивна сумка
- дорожні сумки на колесах
- тапочки для басейну
- кросівки
- шкарпетки
- гетри
- футболки спортивні
- майки спортивні

Потреби щодо екіпірування спортсменів-кандидатів спеціальною формою (кожного року):

- купальники тренувальні
- купальники змагальні
- окуляри плавальні
- спортивні плавальні шапочки
- гумові рушники
- махрові рушники
- халати
- затискачі для носу

**Апаратура для науково-методичного забезпечення збірної команди України з плавання синхронного**

<b>Назва товару</b>	<b>Країна виробник</b>	<b>Орієнтовна вартість за одиницю виміру, тис. грн.</b>	<b>К-сть одиниць</b>	<b>Загальна сума тис.грн.</b>	<b>Призначення</b>
МИТ -11 фізіотерапевтичний	Росія	20	1	20	Комплексний апарат для фізіотерапевтичного відновлення спортсменів після травм та захворювань
Рюкзак Voodoo Tactical	США	3	1	3	для використання її лікарем збірної в якості зберігання, комплектування та транспортування медичних препаратів та інвентарю
Механический тонометр Little Doctor LD81	Сингапур	0,7	2	1,4	автоматичний прилад, призначений для вимірювання артеріального тиску спортсмена
Стіл масажний Art of Choice	Італія	5	1	5	для збереження спортивної форми, а також для швидшого подолання втоми та відновлення сил під час спортивного тренування, змагань, перед підготовкою до спортивного виступу
Електромасажер Bauer MG-100	Німеччина	4,5	1	4,5	для швидкого подолання втоми та відновлення сил під час спортивного тренування, змагання

Перелік першочергового спеціального інвентарю та обладнання, необхідного для спортсменів-кандидатів на участь в Олімпійських іграх 2020 року

<b>Інвентар та обладнання</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>всього</b>
Каремат	24	24	24	24	96
Секундомер	5	-	5	-	10
Підводний динамік OCEANEARS	3	3	3	-	9
Портативна звукова система OCEANEARS	1	1	1	-	3
Лонжа винтова Cortes	1	-	1	-	2
Водостійкий екран (телевізор для НТЗ та змагань)	1	-	1	-	2
Ноутбук для проведення змагань	1	1	-	1	3
Ноутбук для кардіо-програм та інших діагностичних програм по стану здоров'я спортсмена	1	-	-	-	1
Суддівські пульти (планшети)	20	-	-	20	40
Магнітоли	2	2	2	2	8
Компакт-диск CD-RW	10	10	10	10	40
Компакт-диск CD-R	300	300	300	300	1200
Відеокамери (Планшет) для тренувального та змагального процесу з великою діагоналлю та мін. 8 год. роботи	2	2	2	2	8
Портативна безпроводна колонка	2	2	2	2	8
Повнокольорове відеотабло в басейн	1	-	-	-	1

Також, треба відмітити, що на даний момент існує лише одна олімпійська база, де безпосередньо проходить уся підготовки спортсменів-кандидатів до головних змагань – база структурного підрозділу філії "Південна залізниця" ПАТ "Укрзалізниця" ФСК "Локомотив" в м. Харкові. Виходячи з цього, першочерговою потребою є створення Центру олімпійської підготовки для синхронного плавання з сучасним тренувальним, медико-біологічним, науковим обладнанням, можливістю розміщення та централізованого харчування, відновлення спортсменів, басейнами (як відкритий, так і закритий), які відповідають усім нормам світової федерації, а також усім необхідним обладнанням для проведення міжнародних змагань – як відкритих чемпіонатів України, так і Олімпійських ігор!

## **9. Антидопінгова діяльність**

Фармакологічна підготовка проводиться з урахуванням Всесвітнього антидопінгового Кодексу та забороненого списку препаратів, який затверджений Всесвітнім антидопінговим агентством.

Тренером-лікарем збірної команди України проводиться ретельний підбір необхідних для збереження здоров'я спортсменів лікарських засобів та відновлювальних препаратів, та здійснюється контроль за їх прийомом.

До відома спортсменів та тренерів постійно доводиться інформація, про список заборонених препаратів, у якому вказані субстанції та методи, заборонені в спорті. У випадку захворювання, спортсмени постійно консультуються з тренером лікарем, щодо можливості безпечного застосування медикаментів.

Також, спортсмени та тренери регулярно забезпечуються друкованою продукцією з інформацією щодо правил збору допінг-проб, правил та обов'язків спортсменів під час проходження процедури тестування, а також про дію та побічні наслідки застосування заборонених субстанцій.

Постійно проводиться моніторинг новин ВАДА.

На сьогоднішній день задіяні дві спортсменки національної збірної команди України до міжнародної системи АДАМС.