

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший заступник
Міністра
І. Є. Гоцул



Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з скелелазіння
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 національної
федерації альпінізму та
скелелазіння України

В. К. Симоненко

3. Директор ДНДІФКС

В. О. Дрюков

4. Радник Президента НОК
України

М. П. Костенко

Розробники програми:

5. Головний тренер

В.О. Маренич

6. Провідний тренер

М. А. Чанківський

7. Керівник КНГ

8. Лікар

БК 75.1.
0-75

Основні положення цільової програми підготовки національної збірної команди України зі скелелазіння розроблені згідно методичних вказівок щодо складання цільових програм підготовки збірних команд України з видів спорту до Олімпійських ігор (ДНДІФКС, 2016).

Автори: Маренич В.О., головний тренер національної збірної команди України зі скелелазіння, заслужений тренер України
Чанківський М.О., державний тренер зі скелелазіння

Рецензент:

В основних положеннях цільової програми викладені організаційно методичні принципи, форми і засоби підготовки національної збірної команди України зі скелелазіння до XXXII Олімпійських ігор.

Для тренерів, спортсменів, лікарів, співробітників КНГ.

ISBN 966-675-336-7

© Маренич В.О., 2017

© Чанківський М.О. 2017

© 2017

©

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1.Конкурентоздатність українських спортсменів.....	6
2. Методичні аспекти та планування підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року. Система спортивних змагань.....	9
3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.....	10
4. Система відбору кандидатів в олімпійську збірну команду та стартові склади.....	12
5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.....	12
6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.....	14
7. Фінансування олімпійської підготовки.....	15
8. Матеріально-технічне забезпечення.....	15
9 .Антидопінгова діяльність.....	17
Література.....	18

ВСТУП

Скелелазіння молодий вид спорту, що раніше виступав як складова частина підготовки в альпінізмі. Повноправним членом Міжнародного Союзу Альпіністських Асоціацій (UIAA) скелелазіння спільно з альпінізмом стали з 1991 року. А з 2007 року утворилася незалежна Міжнародна федерація спортивного скелелазіння (IFSC). Скелелазіння стає дедалі популярним серед різних категорій населення.

Спочатку міжнародні змагання проводились на скелях. У зв'язку з бережливим ставленням до навколишнього середовища у місцях виходу скал, а також враховуючи вплив погодних умов, створення рівних умов для всіх учасників, сприяння залученню глядачів і представників масової інформації та з метою входження скелелазіння в програму Олімпійських ігор - офіційні змагання проводяться на штучних стендах для лазіння, сконструйованих так, щоб імітувати вапнякові скелі, на яких розвивається спортивне лазіння високого рівня.

У 1991 році відбувся 1-й чемпіонат світу зі скелелазіння.

У 2005 році скелелазіння було включено до програми Всесвітніх ігор.

У зв'язку з плідною роботою з молоддю та великою активністю Міжнародної федерації спортивного скелелазіння IFSC (у своєму складі налічує 104 національних федерацій) МОК на черговій сесії, яка відбулася в столиці XXI зимових Ігор, офіційно визнав скелелазіння олімпійським видом спорту.

У вересні 2016р. МОК визначив місто Токіо для проведення Олімпійських Ігор 2020 року. У програму цих ОІ введено спортивне скелелазіння (багатоборство).

В нинішній час проводиться велика кількість міжнародних змагань самого високого рівня зі скелелазіння: Чемпіонат світу, континентальні чемпіонати (Європи, Азії, Африки, Північної та Південної Америки),

Кубки Світу, розігруються континентальні кубки, першості світу і різних континентів серед юнаків і дівчат (до 16 і до 18 років), юніорів і юніорок (до 21 років), проводяться Чемпіонати Світу та континентів серед студентів. Скелелазіння входить до програми Всесвітніх Ігор з неолімпійських видів спорту, а також в програму Олімпійських Ігор 2020 року.

Велика увага розвитку скелелазіння приділяється сьогодні в країнах, що входять до політичної та економічної еліти сучасного світу (США, Великобританія, Німеччина, Японія, Китай, Південна Корея та ін.). Все це свідчить про стабільне положення цього виду спорту як частини Олімпійської програми, а відповідно, і перспективності та необхідності його подальшого розвитку в Україні.

В цільовій програмі підготовки національної збірної команди України зі скелелазіння до Олімпійських ігор 2020 року в Токіо викладені основні напрями і тенденції розвитку цього виду спорту у світі та Україні, наведений світовий рейтинг спортсменів України на грудень 2016 р., обґрунтований прогноз конкурентоспроможності національної збірної команди України, характеризується система відбору кандидатів у збірну команду України, висвітлена програма підготовки збірної команди в олімпійському циклі 2017-2020 рр. В програмі також представлена інформація щодо необхідних матеріально-технічних умов підготовки збірної команди в олімпійському циклі, фінансового та науково-методичного забезпечення підготовки збірної команди.

Дана цільова програма розроблена на основі типової цільової програми підготовки збірних команд України до Олімпійських ігор.

1. Конкурентоздатність українських спортсменів.

Таблиця 1

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

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	2013		2014		2015		2016		Світовий рейтинг у 2016 році
		ЧС		ЧС		ЧС		ЧС		
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	
1	Болдирев Д.В.	1-6	3 10	1-3	1 1	1-3	3 3	1-3	8 3	5
2	Маренич А.В.	-	16 11	3-6	10 11	3-6	10 9	3-8	9 7	8
3	Самойлов Ф.І.		-		19		47	3-6	16 33	25
4	Павленко К.О.		-		-		-	3-6	10 -	18
5	Казбекова Є.С.			3-6	25	3-6	32	3-6	8 19	22
6	Крюков В.Ю.		-	3-6	22	3-6	17	-	24 -	-
7	Топішко С.А.							3-6	17 23	23
8	Ткачук М.М.								41	-
9	Захарова М.В.								51	-

Примітка: У разі відсутності показників ЧС вводиться показник ЧС

Таблиця 2

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

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		ЧЄ		ЧС		ЧЄ		ЧС Олімпійські ігри	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
1	Багатоборство (Швидкість, болдерінг, трудність)	ЧЄ1-3 ФКС 4-6		ЧС 4-6 ФКС 4-6		ЧЄ 1-3 ФКС 4-6		ЧС 4-6 ОІ 4-6	
2	Швидкість	ВІ 1-3 ЧЄ 4-6 ФКС4-6		ЧС4-6 ФКС 4-6		ЧЄ 1-3 ФКС 4-6		ЧС 4-6 ОІ 4-6	
3	Трудність	ЧЄ 4-6 ФКС 4-6		ЧС 1-8 ФКС1-8		ЧЄ 1-6 ФКС1-3		ЧС 1-8 ОІ 3-12	
4	Болдерінг	ЧЄ 4-6 ФКС 4-6		ЧС 4-6 ФКС 4-6		ЧЄ 4-6 ФКС 4-6		ЧС 4-6 ОІ 4-6	

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 ЧС, ФКС 2016		Світо-вий рейтинг	Результат на ОІ 2020 (план)
						план	вик.		
1	Болдирев Д.В.	15.05.1992	Одеська	ЗСУ	Багато Борство	1-6 швид.	8 ЧС 3 ФКС	5	4-6
2	Маренич А.В.	26.06.1988	Харківська	Україна	Багато борство	1-8, швид.	9 ЧС 7ФКС	8	6-8
3	Павленко К.О.	11.08.1998	Одеська	Україна	Багато борство	1-3 ЧСю	10 ЧС 4ЧСю	18	4-6
4	Самойлов Ф.І.	25.04.1997	Київська	Україна	Багато борство	1-3 ЧСю	16 ЧС 5ЧСю	25	4-6

5	Топішко С.А.	12.10. 1988	м.Київ	Україна	Багато борство	-	17 ЧС	-	6-8
6	Крюков В.Ю.	19.06. 1986	Дніпроп етровськ а	Україна	Багато борство	-	46 ЧС	-	6-8
7	Ткачук М.М.	26.01. 2000	Київська	Україна	Багато борство	-	8 ЧЄ юн	-	6-8
8	Захарова М.В.	31.05. 1995	Харківсь ка	Україна	Багато борство	-	56 ЧС	-	6-8
9	Казбекова Є.С.	15.10. 1996	Дніпроп етровськ а	Україна	Багато борство	3-8, багат.	8 ЧС	22	6-8

Примітка: Скелелазіння вперше включено в програму Олімпійських Ігор 2020 м.Токіо, Японія.

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

Таблиця 4

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			231	231	240		248		208	
Кількість тренувальних занять			273	273	285		330		300	
Кількість тренувальних годин			819	819	855		990		900	
Кількість днів змагань			110	110	110		110		110	
Обсяг тренувальних навантажень (год)			819	819	855		990		910	
Интенсивність тренув навантажень	%	ЧСС								
	100	> 190								
	95	170-190								
	85	150-170	70	70	85		95		95	
	70	130-150								
40	90-130									
Кількість змагальних навантажень			110		110		110		110	
Загальний обсяг навантажень (год, км)			929	929	965		1100		1020	
Контрольні нормативи			-	-	-	-	-	-	-	-

В основу концепції чотирирічного олімпійського циклу підготовки збірної команди зі скелелазіння закладена ідея переважного поетапного вдосконалення рівня розвитку фізичних якостей, технічної та тактичної майстерності спортсменів. Так в першому році олімпійського циклу підготовки у зв'язку з включенням до складу збірної команди України значної групи молодих спортсменів велика увага буде приділятися підвищенню рівня фізичних якостей і техніки універсального лазіння.

В наступні роки кількість годин на технічну підготовку практично не зміниться. Поряд з цим, із року в рік буде змінюватись методика і співвідношення засобів тактичної підготовки. З іншого боку, протягом чотирирічного циклу буде прослідковуватись динаміка навантажень як за основними кількісними показниками тренувальної і змагальної діяльності так і за їх інтенсивністю.

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Структура підготовки протягом року обумовлена головним завданням, рішення якого присвячене тренування на даному етапі багаторічного вдосконалення. Принципіальна особливість річної підготовки будується на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані єдиним завданням-досягнення стану найвищої готовності спортсмена, що забезпечує успішний виступ в головних змаганнях.

Місяць	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	вересень	жовтень
Період	Перехідн	Підгот	Підгот.	Підгот.	підгот	Змаг.	Змаг.	Перехідн.	змагальний			
Етап	Перехідн.	Заг.-підг.	Сп. під.	Сп.під.	Сп.-під.	Передзмаг.	Змагал.	Перехідн.	ЕБПС			
Мезоцикл	Відновл.	Втягуюч	Базов.	Базов	Передзм.	Змаг.	Змаг.	Контр.-підг.	Базов.\спец.підгот.	Передзмаг.\змаг.	Змагал.ьн.	Змагал.

Річний тренувальний цикл підготовки збірної команди починається з підготовчого періоду, який в свою чергу розбивається на три етапи: загально-підготовчий, спеціально-підготовчий та передзмагальний. Тривалість підготовчого періоду для скелелазів збірної команди України знаходиться в межах 75-90 днів.

Основними завданнями підготовчого періоду є: розвиток фізичних якостей, відновлення та удосконалення техніко-тактичної майстерності скелелазів, психологічна підготовка до змагальної діяльності. Здійснюватись підготовка скелелазів в підготовчому періоді буде через проведення навчально-тренувальних зборів (далі – НТЗ).

Тривалість НТЗ складає від 10 до 14 днів.

В змагальному періоді річної підготовки скелелазів вирішуються завдання інтегральної підготовки з метою досягнення максимального спортивного результату.

Тривалість змагального періоду підготовки коливається від 90 до 110 днів.

Основними завданнями відновлювального періоду є реабілітаційні заходи (ПМО), відновлення функціональних систем організму скелелазів, техніко-тактична, фізична і психологічна підготовки до змагального періоду.

Тривалість реабілітаційно-підготовчого періоду коливається в межах 40 – 50 днів. Реабілітаційно-підготовчий період складається з двох етапів – реабілітаційно-підготовчого і передзмагального.

Перехідний період починається після відновлювального мікроциклу змагального періоду, його тривалість коливається від 6 до 8 тижнів. В цьому періоді вирішуються завдання активного відпочинку та відновлення нервових і фізичних сил скелелазів, проводиться активне медичне обстеження.

В процесі тренувальних занять переважають засоби загальної фізичної підготовки. Значно зменшується обсяг і інтенсивність спеціальної підготовки, чим досягається відновлення центральної нервової системи, знімається психологічна і фізична напруга.

В перехідному періоді обов'язково планується індивідуально-самостійна робота, виконання якої дозволить більш швидко й оптимально адаптуватись до навантажень наступного підготовчого періоду.

Основна задача етапу безпосередньої підготовки до головного старту є забезпечення найвищого рівня готовності спортсмена під час участі в головних змаганнях. В структурі етапу (62 дні) 4 мезоциклу.

1. Базовий мезоцикл тривалістю 14 днів містить 70-75 годин тренувань.

2. Спеціально-підготовчий мезоцикл триває 21 день та містить 95-105 тренувальних годин.

3. Передзмагальний мезоцикл триває 14 днів. Тренувальне навантаження -40-45 годин.

4. Змагальний мезоцикл триває у середньому 13 днів. Тренувальне навантаження -30-35 годин.

Принциповий момент підготовки в етапі безпосередньої підготовки до старту-планування великих по інтенсивності навантажень спеціальної підготовки, перевищуючих ті, які до цього виконував спортсмен. Ефективність таких навантажень на організм спортсмена вища при умові проведення НТЗ в умовах середньогір'я. Для скелелазів у даному випадку рекомендується проведення НТЗ у Міттердорфі (Австрія). Гірська підготовка терміном 2 тижні, проведена за 16-18 днів до головного старту, буде дуже ефективною.

Таким чином, детальне планування тренувальної роботи по періодам і етапам річного тренувального циклу дозволяє в цілому оптимізувати

підготовку скелелазів збірної команди України в чотирирічному олімпійському циклі.

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

Система відбору спортсменів-кандидатів на участь в Олімпійських Іграх зі скелелазіння складається з критеріїв, які розроблені Федерацією альпінізму і скелелазіння України затверджена Міністерством молоді та спорту України, в які включені головні змагання та кількісний склад учасників від країни. Для здобуття запланованих результатів потрібно максимально використати потенціал фахівців, тренерів, науковців України, які працюють у спортивних товариствах, відомствах, клубах, у збірній команді України з талановитими молодими спортсменами, залучати всі резерви для пошуку молоді, гідної відстоювати Україну на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія).

Загальні вимоги до спортсменів, які входять до складу збірної команди України:

- показувати стабільні результати на міжнародних та всеукраїнських змаганнях 2017-2020 рр.;
- виконувати індивідуальні плани підготовки на період 2017-2020 роки, затверджені Мінмолодьспортом України;
- мати високий рівень функціональної підготовки для виконання тренувальних та змагальних навантажень та мотивації на досягнення високих результатів;
- мати високий рівень морально-вольових здібностей та психологічної підготовки до головних стартів сезону;
- дотримуватися етичних та моральних норм поведінки;
- виконувати вимоги медичних обстежень та дотримання правил антидопінгового контролю.

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Система НМЗ національної команди здійснюється з урахуванням особливостей тренувальних програм, основаних на практичному досвіді підготовки до основних стартів і календаря змагань.

Метою науково-методичного забезпечення висококваліфікованих скелелазів при підготовці до основних стартів є підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

Практика науково-методичного забезпечення і рекомендації теорії спорту найбільш повну свою реалізацію можуть здійснювати за наступною схемою:

- етапне комплексне обстеження (ЕКО);
- поглиблене медичне обстеження (ПМО);

- поточне обстеження (ПО);
- оперативне обстеження (ОО);
- обстеження змагальної діяльності (ОЗД)

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

Кандидатам у збірну команду України необхідно:

- проведення поглиблених медичних диспансерних обстежень 2 рази на рік з повним лабораторно-інструментальним, функціональним, біологічним і психологічним обстеженням, а також визначення загальної працездатності кожного спортсмена;
- система лікувально-профілактичних заходів на зборі повинна бути направлена на боротьбу з хронічними захворюваннями;
- в процесі навчально-тренувальних зборів проводити всі необхідні заходи по лікуванню спортсменів, як цього потребують реабілітації захворювань та травм, а також проводити вітамінні та фармакологічну корекцію, направлену на підвищення загальної працездатності.

На тренувальних заняттях проводити лікарсько-педагогічні спостереження, направлені на визначення адаптації спортсменів до тренувальної навантаження та відновлення в процесі тренування, проводити вітамінні та фармакологічну корекцію, направлену на підвищення працездатності та швидкого відновлення після фізичних навантажень.

Відібраним спортсменам, які показали заплановані результати необхідно до раніше перерахованих заходів додати заходи по дослідженню рівня психологічної стабільності, а також реабілітаційні заходи по її поліпшенню.

Система медично-біологічного контролю за станом здоров'я провідних спортсменів повинна проводитись в тісній співдружності з тренерською радою збірної команди України.

Контроль стану здоров'я кандидатів до збірної команди виконується за допомогою республіканського та регіональних лікарсько-фізкультурних диспансерів.

Для вирішення задач медичного забезпечення необхідно призначити тренера – лікаря.

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

Таблиця 5

Штатна команда
національної збірної команди __зі скелелазіння__

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

7. Фінансування олімпійської підготовки.

Таблиця 6

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

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	План		Виконання		План		Виконання		План		Виконання	
	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти
2017	820000				738380				1558380			
2018	1000000				1500000				2500000			
2019	1500000				1500000				3000000			
2020	1500000				1500000				3000000			

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Таблиця 7

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

№	Юридична адреса спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
1	УТБ «СКАЛЮДРОМ» м.Одеса,	Приватна	а\к Одеса
2	Скеледром Військове містечко м. Одеса, вул. Фонтанська дорога, 4, 16,буд.75	Приватна	Федерація словянських бойових мистецтв
3	Скеледром «Вертикаль» м. Харків, в. П. Григоренка,2-а	Приватна	Альпклуб Харківська область

4	Спорт центр «Електрометалург» м. Нікополь, вул. Електрометалургів, 1	Приватна	СК «Електрометалург» ВАТ з-д ферросплавів
5	Скеледром «LaSkala» м. Дніпро, в. Барикадна, 5\7	Приватна	Скелелазний центр «La Skala»
6	Скеледром «Гіперіон» м. Київ, вул. Фрунзе, 46	Приватна	ТОВ.ОПТИМА КОНТРАКТ

Таблиця 8

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

Інвентар та обладнання	2017	2018	2019	2020
1. Вірвовка альпіністська на статистику діаметром 9,8 мм (Beal, Франція)	1000м	240м	240м	240м
2. Альпіністські карабіни з муфтою	20шт.	20шт.	20шт.	20шт.
3. Система для страховки. Black Daimond (США), (Beal, Франція)	9 шт.	9 шт.	9 шт.	9 шт.
4. Туфлі скельні. LaSportiva "Pitony", "Cobra" (Італія)	3 пари	3 пари	3 пари	3 пари

Література

1. Основні положення і методичні вказівки щодо складання цільової програми підготовки збірної команди України з виду спорту до Ігор XXIII Олімпіади в Пекіні: Мет. рек. для тренерів, спортсменів, співробітників комплексних наукових груп/ В.О. Дрюков, П.П. Карпенко та інші. – К.: Науковий світ, 2004. – 39 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
3. Скелелазіння. Навчальна програма для дитячо-жюнацьких спортивних шкіл та спортивних секцій/ – К.: РНМК, 2012, - 68 с.