

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ









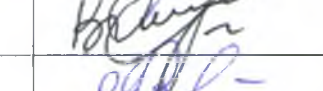

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра

І. Є. Гоцул

**ЦІЛЬОВА КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ
національної збірної команди України з важкої атлетики
на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія)
на 2017 – 2020 роки**

ПОГОДЖЕНО:

1	Директор департаменту олімпійського спорту		Р.Я. Вірастюк
2	Президент федерації з виду спорту		О.В. Герєга
3	Директор ДНДІФКС		В.О. Дрюков
4	Радник Президента НОК України		М.П. Костенко
Розробники програми:			
5	Державний тренер		К.В. Ткаченко
6	Головний тренер чоловічої збірної команди		М.М. Мацьоха
7	Головний тренер жіночої збірної команди		Ю.П. Кучинов
8	Керівник КНГ		В.Г. Олешко
9	Лікар		І.М. Захарченко

ЦІЛЬОВА КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-КАНДИДАТІВ НА УЧАСТЬ В ІГРАХ XXXII ОЛІМПІАДИ 2020 РОКУ В М. ТОКІО (ЯПОНІЯ)

1. Конкурентоздатність українських спортсменів.

Важка атлетика є одним з найпопулярніших видів спорту у світі та Україні. Протягом останніх 4-х років олімпійського циклу 2013-2016 рр. перевага у отриманні світових та олімпійських медалей продовжила переходити від важкоатлетів Європи, до важкоатлетів Азії. Так, наприклад у Ріо-де-Жанейро азійські важкоатлети отримали 58,0 % від загальної кількості медалей (на Іграх у Лондоні було – 53,0 %), тоді як європейські атлети отримали 42 % медалей. У жінок перевага азійських важкоатлеток виявилася ще більшою – 80,0 % медалей, проти 20,0 % європейських спортсменок (1 медаль у представниці США).

Таким чином лідерами у важкоатлетичному спорті в поточному чотириріччі стали – Китай, Казахстан, Республіка Корея, Іран, Таїланд, Тайпай, Армения, Грузія. Слід відзначити, що в останньому чотирьохріччі Міжнародна федерація важкої атлетики значні акценти робила на стимулювання розвитку важкої атлетики у Азії.

Сучасні тенденції розвитку важкої атлетики у світі полягають в тому, що все більшого значення окрім стрімкого зростання обсягів та інтенсивності тренувальної роботи, набуває технологічне забезпечення тренувального процесу спортсменів, а саме: сучасний інвентар та тренажери, спеціальне харчування, фармакологічне та медичне забезпечення, електронно-комп'ютерний аналіз техніки виконання змагальних вправ, заходи відбору, орієнтації та селекції в збірних командах, тощо.

Суттєве значення має також і такий фактор, як посилення боротьби з допінгом – постійно розширюються можливості антидопінгових лабораторій, посилюються методи по попередженню вживання допінгу. Збільшуються штрафні санкції до спортсменів, лікарів, тренерів та країн, спортсмени яких вживали допінгові препарати.

Продовжується збільшення конкуренції на світовій арені за медалі на чемпіонатах світу і особливо на Олімпійських Іграх. Цьому сприяють величезна увага з боку телебачення та інших ЗМІ, а також зростання матеріальних стимулів для спортсменів та тренерів під час завоювання Олімпійських і світових медалей.

Важка атлетика в Україні пріоритетний вид спорту 1 категорії, який розвивається в спортивних школах 23 регіонах України, для 12 з них його затверджено пріоритетним видом спорту (Волинська, Дніпропетровська, Донецька, Запорізька, Київська, Луганська, Львівська, Одеська, Рівненська, Харківська, Хмельницька та Чернігівська області).

У 169 відділеннях ДЮСШ, 4 – СДЮШОР, 7 – УФК та 14 відділеннях ШВСМ тренуються 8860 спортсменів, працюють 529 тренерів, 313 з яких штатні (59,1 %), з них 130 мають I та вищу тренерські категорії (41,5 %).

Створено відповідну інфраструктуру пріоритетного виду спорту у Донецькій, Харківській, Запорізькій, Київській, Луганській, Рівненській, Чернігівській, Волинській та Хмельницькій областях.

Протягом олімпійського циклу 2013–2016 рр. підготовлено 16 МСМК, 193 МС у 23 регіонах країни. Про відповідний рівень розвитку важкої атлетики в Україні можна побачити за виконанням важкоатлетами різної статі спортивно-кваліфікаційних нормативів ЕСКУ (табл. 1.).

Таблиця 1

**Виконання спортивних нормативів важкоатлетами України
в 2013–2016 олімпійському циклі**

№№	Норматив	2013	2014	2015	2016	Усього
1.	МС	39	46	58	50	193
2.	МСМК	6	2	5	6	19
3.	ЗМС	1	1	2	1	5

Нижче представлено аналіз та прогноз спортивних досягнень українських важкоатлетів за результатами конкуренції серед найсильніших спортсменів світу на підставі їх участі в офіційних міжнародних змаганнях 2013-2016 рр.

(табл. 2 і 3).

Таблиця 2

**Аналіз виконання планових завдань по роках щодо участі спортсменів
України у чемпіонатах світу та Іграх XXXI Олімпіади
(сума двоборства/місце)**

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	2013		2014		2015		2016		Світовий рейтинг у 2016 році
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри		
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	
чоловіки										
1	Пелешенко Олександр	—	—	—	—	<u>390</u> 2-3	<u>368</u> 4	<u>400</u> 3-5	<u>385</u> 4	4
2	Чумак Дмитро	<u>370</u> 8-10	—	<u>380</u> 6-8	<u>383</u> 8	<u>390</u> 3-4	<u>386</u> 3	<u>395</u> 4-6	<u>387</u> 6	6
3	Гоца Володимир	—	—	<u>365</u> 4-6	<u>358</u> 3єю	<u>380</u> 8-10	<u>363</u> 17	<u>385</u> 6-8	<u>375</u> 9	9
4	Шемечко Ігор	—	—	<u>435</u> 12-14	—	<u>440</u> 6-8	<u>410</u> 15	<u>445</u> 6-8	<u>365</u> 19	19
5	Зайцев Роман	<u>380</u> 6-8	—	<u>385</u> 8-10	<u>385</u> 6є	<u>405</u> 4-6	<u>396</u> 7	<u>410</u> 3-6	—	—
6	Тагіров Сергій	<u>380</u> 14-16	—	<u>395</u> 12-14	<u>361</u> 27	<u>400</u> 4-6	<u>380</u> 24	<u>405</u> 4-6	—	—
7	Прошак Олег	<u>430</u> 6-8	—	<u>440</u> 4-6	<u>420</u> 8	<u>445</u> 2-3	<u>435</u> 1є	<u>450</u> 3-4	—	—
жінки										
1	Паратова Юлія	<u>185</u> 6-8	<u>195</u> 5	<u>200</u> 4-6	<u>200</u> 6	<u>212</u> 3-5	<u>200</u> 8	<u>205</u> 2-4	<u>179</u> 8	8
2	Івасюк Вероніка	—	—	<u>190</u> 6-8	<u>188</u> 9	<u>195</u> 4-6	<u>193</u> 2єю	<u>198</u> 8-10	<u>193</u> 13	13
3	Деха Ірина	—	—	<u>235</u> 8-10	<u>236</u> 10є	<u>240</u> 6-8	<u>260</u> 1	<u>245</u> 4-6	<u>247</u> 5	5
4	Лисенко Анастасія	—	—	<u>270</u> 2-4	<u>265</u> 1є	<u>290</u> 3-6	<u>280</u> 2є	<u>285</u> 6-8	<u>263</u> 10	10
5	Дяченко Яна	<u>170</u> 3-6	<u>169</u> 5	<u>170</u> 4-6	<u>175</u> 4є	<u>180</u> 8-10	<u>174</u> 4є	<u>195</u> 4-6	—	9
6	Калина Юлія	<u>210</u> 4-6	<u>212</u> 5	<u>235</u> 4-6	<u>239</u> 10	<u>242</u> 4-6	<u>243</u> 4	<u>250</u> 1-3	—	—
7	Хлян Марія	<u>195</u> 20-22	<u>203</u> 19	<u>220</u> 8-10	<u>217</u> 15	<u>230</u> 8-10	<u>222</u> 6є	<u>245</u> 8-10	—	11
8	Міронюк Надія	<u>230</u> 6-8	<u>232</u> 8	<u>235</u> 6-8	<u>227</u> 3є	<u>235</u> 6-8	—	<u>250</u> 6-8	—	—
9	Козенко Ганна	<u>228</u> 6-8	<u>232</u> 6	<u>235</u> 4-6	—	<u>240</u> 6-8	<u>238</u> 6є	<u>255</u> 7-8	—	—

Примітка: У разі відсутності показників ЧС вводиться показник ЧЄ

План-прогноз
щодо участі важкоатлетів України у чемпіонатах світу та
Олімпійських іграх (сума двоборства, заплановане місце)

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧС		ЧС		ОІ	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
<i>Елітна група (жінки)</i>									
1.	Паратова Ю., 53	—	—	197/6-8		200/4-5		201-206 /3-5	
2.	Деха І., 75	260/3-5		265/2-4		267/2-4		272/3-5	
3.	Лисенко А., +90	275/2-3		282/1/3-5		290/2-3		300/4-6	
<i>Провідна група (жінки)</i>									
4.	Івасюк В., 58	205/8-10		210/8-10		215/6-8		220/6-8	
5.	Хлян М., 69	220/9-12		225/9-10		230/8-10		232/6-8	
6.	Шишанова А., 75	225/5-6 чс юн.		230/3-5 юн. чс		235/6-8		245/6-8	
7.	Шовкопляс А., 69	215/4-5 чс юн.		220/3-4 юн. чс		230/8-9		245/6-8	
8.	Ефімчук Н., 53	170/15-17		180/12		185/10		190/8	
9.	Коханенко О., 69	210- 212/3-4		215/10- 12		220/10		230/6-8	
10.	Панова Г., 69	220/3-4 чс юн.		230/3-4 чс юн.		240/6-7		245/4-6	
11.	Кісіль В., 90	235/3-4 чс юн.		245/2-3 чс юн.		250/5-6		260/4-6	
12.	Конотоп К., 58	180/2-4 чс юн.		190/2-3 чс юн.		200/2-4 чс юн.		215/5-7	
13.	Тимощук М., 63	210/4-6 чс юн.		215/3-5 чс юн.		225/1-3 чс юн.		235/5-7	
<i>Елітна група (чоловіки)</i>									
1.	Пелешенко О., 85	380/3		385/1-3		390/1-2		392/2-3	
2.	Чумак Д., 94	390/3-5		395/3-5		400/2-4		405/3-4	
<i>Провідна група</i>									
3.	Гоза В., 94	400/4-6		415/3-5		420/2-3		425/4-6	
4.	Прошак О., +105	435/4-7		440/4-6		445/3-5		450/4-6	
5.	Пирогов К., 85	—		400/6-7		405/4-5		410/8-10	
6.	Плесной А., 94	390/9-10		400/6-7		405/4-5		410/6-8	
7.	Вітер Я., 94	385/9-10		390/8-9		395/7-8		397/4-6	
6.	Конотоп І., 85	360/9-11		370/7-8		375/5-7		380/5-8	
7.	Обухов І., 85	—		360/8-9		370/6-8		375/5-8	
8.	Рева К., 105	390/11-13		395/8-10		400/5-7		405/6-8	
9.	Кубишковський Л., + 105	410/9-10		415/8-9		420/7-8		430/5-6	

Нижче представлено склад важкоатлетів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року в Токіо (табл. 4).

Таблиця 4

**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, область	ФСТ, відомство	Номер програми, вагова катег.	Результат на ОІ 2016		Світовий рейтинг	Результат на ОІ 2020 (план)
						план	вик.		
<i>чоловіки</i>									
1	Пелешенко Олександр Юрійович	07.01.1994	Хмельницька	Динамо	94	3-5	5	5	2-3
2	Чумак Дмитро Віталійович	11.07.1990	Хмельницька	Динамо	94	4-6	6	6	3-4
3	Гоза Володимир Олегович	15.04.1996	Львівська	ЗСУ	105	6-8	9	9	4-6
4	Прошак Олег Іванович	06.11.1983	Хмельницька	Динамо	+105	3-6	–	6	4-6
5	Пирогов Кирило Вячеславович	24.05.1998	Запорізька	Спартак	85	–	–	17	8-10
6	Плесной Антон Васильович	17.09.1996	Дніпропетровська	Спартак	94	–	–	13	6-8
7	Вітер Ярослав Олександрович	05.12.1992	Волинська	Колос	94	–	–	11	4-6
8	Конотоп Ігор Сергійович	21.07.1995	Харківська	Динамо	85	–	–	15	5-8
9	Обухов Ігор Ігорович	05.05.1998	Донецька	ЗСУ	85	–	–	16	5-8
10	Рева Константин Борисович	04.08.1993	Запорізька	Спартак	105	–	–	13	6-8
11	Кубишковський Леонід Володимирович	04.06.1994	Київ	ДШВСМ	+105	–	–	–	5-6
<i>жінки</i>									
1	Паратова Юлія Євгенівна,	07.11.1986	Волинська	Динамо	53	3-5	8	8	3-5
2	Деха Ірина Михайлівна	14.05.1996	Харківська	Динамо	75	8-10	5	5	3-5
3	Лисенко Анастасія	02.12.1995	Одеська	Динамо	+90	6-8	10	10	4-6

	Сергіївна								
4	Івасюк Вероніка Миколаївна	12.10.1995	Івано-Франківська	Спартак	58	8-10	13	13	6-8
5	Хлян Марія Володимирівна	08.06.1992	Тернопільська	Колос	69	8-10	–	11	6-8
6	Шишанова Анастасія Володимирівна	02.12.1998	Харківська	Колос	75	–	–	10	6-8
7	Шовкопляс Альона Дмитрівна	03.04.1998	Донецька	ЗСУ	69	–	–	11	6-8
8	Ефімчук Надія Вікторівна	08.04.1995	Донецька	Колос	53	–	–	12	8-10
9	Коханенко Олена Олександрівна	03.02.1995	Донецька	–	69	–	–	10	6-8
10	Панова Ганна Олександрівна	25.06.1998	Запорізька	ЗСУ	69	–	–	14	4-6
11	Кісіль Валентина Вікторівна	05.07.1998	Чернігівська	Україна	90	–	–	8	4-6
12	Конотоп Каміла Сергіївна	23.03.2001	Харківська	Колос	58	–	–	8	5-7
13	Тимощук Марія Сергіївна	02.08.1999	Рівненська	Україна	63	–	–	14	5-7

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

Нижче представлено календарний план-графік підготовки збірної команди України з важкої атлетики (чоловіки/жінки) з розподілом тренувальних і змагальних навантажень на 2016–2020 роки (табл. 5).

Таблиця 5

План тренувальних та змагальних навантажень за роками

Основні показники тренувальної та змагальної діяльності	2017		2018		2019		2020	
	план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
Кількість тренувальних днів	260		270		270		230	
Кількість тренувальних	650		800		850		650	

занять							
Кількість стартів		2-3	4-5	4-5		2-3	
Обсяг тренувальних навантажень (КПШ, тис.), чол./жін. I група ваг. категорій		<u>20</u> 19	<u>21</u> 20	<u>22,5</u> 21,5		<u>19</u> 18	
II група ваг. категорій		<u>19</u> 18	<u>20</u> 19	<u>21,5</u> 20,5		<u>18</u> 17	
III група ваг. категорій		<u>18</u> 17	<u>19</u> 18	<u>20,5</u> 19,5		<u>17</u> 16	
Інтенсивність тренувальних навантажень	91-100 %	50	60	65		50	
	81-90 %	150	140	150		120	
	71-80 %	8000	8400	8800		8000	
	61-70 %	6400	6700	7040		5900	
	50-60 %	5400	5700	5945		5930	
Кількість змагальних навантажень, год.		12	20	20		12	
КПШ у «контрольній» зоні інтенсивності, %		4,0	5,0	3,0		5,0	

Плани тренувальних і змагальних навантажень за роками підготовлено таким чином, щоб найбільший обсяг роботи важкоатлетів припадав на 2019 рік, із суттєвим зниженням обсягу навантаження у 2020 році у рік проведення Ігор Олімпіади. Обсяг тренувальних навантажень побудовано з урахуванням груп вагових категорій важкоатлетів («легкі», «середні» та «важкі»). Найбільша інтенсивність тренувальних навантажень важкоатлетів розподіляється у «тренувальних» зонах інтенсивності, а робота у «контрольній» зоні інтенсивності припадає на рік проведення головного старту чотирирічного макроциклу – Ігор XXXII Олімпіади.

Протягом кожного тренувального річного макроциклу пропонується до використання така принципова схема тижневої інтенсивності за період, який включає два мезоцикли (8 тижнів) підготовки перед головними змаганнями: I-II тижні – низька інтенсивність, III-IV – висока, V-VI – середня, VII-VIII – середня. Спрямованість тренувального процесу в цей період підготовки характеризується постійним підвищенням кількості ривкових та поштовхових вправ від усього обсягу навантаження в кожному тижні. На IV-V тижнях ці вправи можуть становити 50% від усієї виконаної роботи.

На кожний рік олімпійського циклу для важкоатлетів елітної та провідної груп буде складатися **Календарний план-графік підготовки**, що містить терміни головних та контрольних стартів у річному макроциклі із деталізацією засобів у періодах підготовки: підготовчому, змагальному та перехідному. У кожному періоді підготовки буде варіюватися спрямованість мезоциклів підготовки: втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні, та спрямованість мікроциклів підготовки (втягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновний). Щомісячний розподіл тренувальних та змагальних навантажень спрямовано таким чином, щоб він мав стрибко-подібний характер і не давав можливість спортсменам пристосуватися до запланованих навантажень, а також підтримувати необхідний рівень адаптації.

Розподіл тренувальних засобів буде здійснюватися тренерською радою щомісячно окремо у змагальних, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправах. Їх обсяг буде визначався за показниками тренувальної роботи у річному макроциклі: кількість тренувальних днів та кількість тренувальних занять, кількість змагальних стартів, КПШ, інтенсивність тренувальної роботи за V-ма зонами інтенсивності. Розподіл тренувальних навантажень буде здійснюватись відповідно до календаря змагань, термінів проведення навчально-тренувальних зборів, термінів проведення медичних педагогічних обстежень, тощо.

У кожному році річного макроциклу передбачено два головних старту – чемпіонат Європи (у квітні) та чемпіонат світу (у листопаді). Тоді підготовчими (модельними) змаганнями до головних стартів року будуть: Кубок України (у лютому) та чемпіонат України (у вересні).

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року містить такі періоди підготовки: базовий, контрольні-змагальний та змагальний мезоцикли, в яких заплановано по чотири варіанти різних мікроциклів (втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновні). Тривалість

базового мезоциклу становить 3-4 місяці, контрольно-змагального та змагального мезоциклу – по 8 мікроциклів (тижнів). Місце проведення заключного етапу підготовки до головних змагань річного макроциклу — у жінок ДОНСЦ, м. Конча-Заспа, у чоловіків – м. Камянець-Подільський (Хмельницька обл.) – Спортивна база «Епіцентр». Особливістю підготовки на даному етапі є те, що обсяг тренувального навантаження у контрольно-змагальному та змагальному мезоциклах суттєво знижується (на 25–35 %), тоді як інтенсивність тренувальної роботи важкоатлетів зростає та залишається на високому рівні. Окрім цього всі важкоатлети проходять (за 10-14 днів) контрольні старты (проходки) з субмаксимальною вагою штанги (90–100 %) для визначення досягнутого рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

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

Структура календаря Всеукраїнських змагань забезпечує протягом року підготовку і відбір спортсменів до збірної команди України. Міжнародна та Європейська федерації важкої атлетики стабілізували свій календар і чемпіонати Європи проводяться щорічно в квітні, а чемпіонати світу в листопаді. Для спортсменів – членів збірної команди України головними змаганнями кожного річного циклу є чемпіонат Європи і світу, а у 2020 році – Ігри XXXII Олімпіади.

Кубок України є першим відбірним змаганням річного циклу для всіх членів збірної команди України, які претендують на участь в чемпіонаті Європи. Чемпіонат України є основним відбірним змаганням для визначення кандидатів на участь в чемпіонаті світу та Олімпійських іграх.

Система відбору кандидатів у збірну команду України до Олімпійських ігор передбачає декілька етапів:

– *етап перспективного відбору* має багаторічну спрямованість (перший та

другий роки олімпійського циклу) – сюди відбираються талановиті молоді спортсмени і спортсменки, які в олімпійському році за віком будуть у розквіті фізичних сил, характерних для важкої атлетики, а також елітні спортсмени і спортсменки, які вже добились значних результатів на міжнародній арені (кількість спортсменів до подвійного складу);

- *етап попереднього відбору* – (третій рік олімпійського циклу) – відбираються спортсмени, які протягом попередніх двох років увійшли в число кращих спортсменів країни за результатами участі в чемпіонатах світу, Європи, інших офіційних міжнародних змаганнях відповідного рангу. Кількість спортсменів в складі збірної команди від півтора до подвійного (окремо чоловіки та жінки);

- *етап основного відбору* (олімпійський рік) – відбирається 1,5 складу кандидатів до олімпійської збірної команди із спортсменів, які мають найвищий рейтинг в країні протягом попереднього року за результатами участі в чемпіонаті світу, Європи, офіційних міжнародних змаганнях відповідного рангу. Формування стартового складу визначається за декількома критеріями. Першочергову перевагу для включення до стартового складу олімпійської збірної команди мають атлети, які у передолімпійському сезоні мали високі досягнення на ліцензійних чемпіонатах світу 2018 і 2019 рр. (1–6 місця).

Критерії поетапного відбору спортсменів збірних команд

Головними принципами та критеріями відбору під час формування основного складу збірної команди (окремо чоловіки та жінки) для участі у міжнародних стартах 2017–2020 рр. є такі чинники:

1. Місце спортсмена (нки) у дисципліні змагань за світовим рейтингом (на чемпіонаті Європи або чемпіонаті світу).
2. Кваліфікаційний норматив у сумі двоборства (за вимогою тренерської ради та Виконкому ФВАУ).
3. Змагальне та поза змагальне антидопінгове тестування.
4. Мати оптимальний вік на момент проведення змагань.

5. Показати високу сталість у реалізації змагальних спроб на міжнародних і всеукраїнських змаганнях протягом річного макроциклу (не нижче 66 і 66 % у ривку та поштовху).

6. Пройти диспансеризацію та поглиблене медичне обстеження у Центрі спортивної медицини та тестування у НДІ при НУФВСУ.

7. Мати сталі біомеханічні характеристики техніки ривка та поштовху на момент проведення змагань (за заключенням керівника наукової групи).

Порядок зарахування спортсменів до складу кандидатів в олімпійську збірну команду та стартові склади на чемпіонати Європи та світу буде здійснюватись у такій послідовності: позитивне рішення тренерської ради, після цього позитивне рішення Виконкому ФВАУ, після цього затвердження на складу спортсменів на засіданні Оргкомітету Міністерства молоді та спорту (для Олімпійських ігор).

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Протягом олімпійського циклу 2017–2020 рр. планується проводити комплекс заходів з **науково-методичного забезпечення** підготовки важкоатлетів збірної команди України до головних змагань сезону. Календарний план запланованих обстежень передбачає проведення медичних обстежень (на початку та у кінці року) у Центрі спортивної медицини збірних команд України, оцінку змагальної діяльності спортсменів (під час проведення Кубка України, чемпіонату Європи, чемпіонату України та чемпіонату світу). Також планується проведення поточних обстежень технічної підготовленості важкоатлетів на навчально-тренувальних зборах та змаганнях. До цієї роботи будуть залучатися співробітники КНГ при кафедрі спортивних единоборств і силових видів спорту НУФВСУ, а також наукові співробітники Науково-дослідного інституту при НУФВСУ (табл. 6).

Основні завдання НМЗ з важкої атлетики

1. Аналіз показників змагальної та тренувальної діяльності важкоатлетів збірної команди України.

2. Визначення рівня технічної підготовленості та морфо-функціонального стану важкоатлетів.

3. Оцінка компонентного складу маси тіла та стану здоров'я важкоатлетів.

3. Аналіз показників тренувальної роботи важкоатлетів у макро-, меза- і мікро циклах підготовки.

4. Підготовка рекомендацій щодо відбору спортсменів до головних змагань річного макроциклу з урахуванням світового рейтингу атлетів, статі та груп вагових категорій.

Таблиця 6

Календарний план заходів з науково-методичного забезпечення важкоатлетів збірної команди України на 2017-2020 рр.

№	Найменування збору, змагання	Найменування виду обстеження (ПКМО, ОЗД, ЕКО, ПО)	Місце проведення	Термін проведення	Склад виконавців
1.	Втягувальний збір	ПКМО	За календарним планом спортивних заходів		Олешко В.Г. лікарі зб.команди, співробітники НДІ
2.	Кубок України	ОЗД	__»__		Олешко В.Г., Приймак С.І.
3.	НТЗ перед чемпіонатом Європи	ПО	__»__		Олешко В.Г.,
	Предзмагальний етап	ЕКО	__»__		Співробітники НДІ
4.	Чемпіонат Європи	ОЗД	__»__		Олешко В.Г.
5.	Чемпіонат України	ОЗД	__»__		Приймак С.І.
6.	НТЗ перед чемпіонатом світу	ПО	__»__		Олешко В.Г., Приймак С.І.
7.	Чемпіонат світу	ОЗД	__»__		Олешко В.Г., Приймак С.І.
8.	Заключний збір	ПКМО	__»__		Олешко В.Г. лікарі зб.команди, співробітники НДІ

План заходів з медичного забезпечення на олімпійський макроцикл 2017-2020 рр. містить комплекс заходів з медичного забезпечення підготовки важкоатлетів збірної команди України до головних змагань річного макроциклу в 2017–2020 рр. План заходів містить проходження спортсменами диспансеризації, вакцинації, поточних медичних обстежень, вітамінізацію та лікувальні заходи, що можуть бути після травм чи пошкоджень (табл. 7).

Таблиця 7

**План заходів з медичного забезпечення на олімпійський макроцикл
2017–2020 рр.**

Вид заходу	Зміст процедур	Термін проведення заходу	Виконавці (організації і фахівці)
Диспансеризація	Для всіх важкоатлетів	Згідно плану-замовлення у I та II половині року	Лікарі збірної команди, фахівці ЦСМ
Вакцинація	—»—	Згідно плану-замовлення	Лікарі збірної команди, фахівці ЦСМ
ПМО	—»—	Згідно плану-замовлення на етапах підготовки	Лікарі збірної команди, фахівці НДІ НУФВСУ
Вітамінізація	—»—	За планом фармпідготовки	Тренери збірної команди, лікарі
Профілактика та лікування	—»—	За потребою	Лікарі збірної команди, фахівці ЦСМ

Нижче представлено пропозиції щодо комплектування складу КНГ з важкої атлетики з науково-методичного забезпечення підготовки збірних команд України до головних змагань олімпійського макроциклу 2017-2020 рр. (табл. 8).

Орієнтовний склад КНГ з важкої атлетики на 2017-2020 рр.

№ №	П.І.Б	Посада	Напрямок діяльності
1.	Олешко В.Г.	д.н.ф.в.сп., професор НУФВСУ, провідний тренер з НМЗ	Керівник наукової групи, педагогічне забезпечення, аналіз змагальної діяльності
2.	Захарченко І.М.	Тренер-лікар штатної збірної команди України з важкої атлетики (жін.)	оцінка стану здоров'я, проведення УМО та реабілітація після травм
3.	Лисенко О.М.	Д. б. н., с. н. с., завідувач лабораторії ТМСП і РМС НДІ НУФВСУ	Функціональна діагностика (варіаційна пульсометрія, ЕКГ, психофізіологія)
4.	Талатинник О.А.	М.н.с. НДІ НУФВСУ	Функціональна діагностика (денситометрія, визначення компонентного складу тіла)
5.	Слободянюк В.О.	Працівник ФВАУ	Оцінка технічної майстерності за комп'ютерною програмою
6.	Приймак С.І.	К. фіз.вих., ХНУ	Оцінка технічної майстерності за комп'ютерною програмою
7.	Височина Н.Л.	К. фіз. вих, н. с., НДІ НУФВСУ	Психологічне забезпечення

Пропозиції щодо придбання наукової апаратури

1. Для якісної підготовки чоловічої збірної команди необхідно придбати комп'ютерно-програмний комплекс «Weightlifting analyzed – 3» (Німеччина), який забезпечує визначення індивідуального паспорту технічної майстерності спортсменів — 80000 грн.

2. Електронний каліперометр «Tanita» (Італія) дозволяє оцінювати компонентний склад маси всього тіла важкоатлетів (м'язову та жирову масу), так і окремих його сегментів — 70000 грн.

3. Портативний пульсометр «Polar—810» — 8 шт. для контролю за частотою серцевих скорочень спортсменів під час тренувальної діяльності –

4. Ноутбук — 1 шт. для контролю за серцево-судинної системи — 5000 грн.

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

Кадрове забезпечення збірної команди України з важкої атлетики представлено на таблиці 9.

Таблиця 9

Штатна команда національної збірної команди України з важкої атлетики

№ зп	Посада	2016	2017		2018	2019
		наяв.	потр.	наяв.	потр.	потр.
1	Державний тренер	1	1	1	1	1
2	Головний тренер	2	2	2	2	2
3	Провідний тренер	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
4	Старший тренер	5	5	5	5	5
5	Начальник команди	2	2	2	2	2
6	Тренер-лікар	2	2	2	2	2
7	Тренер-масажист	2	3	3	4	4
8	Тренер-адміністратор					
9	Тренер-оператор					
10	Тренер-механік					
11	Спортсмен-інструктор	30	30	30	30	30

В Україні за даними статистики працюють 529 тренерів, 313 з яких штатні, 132 з них мають I та вищу тренерську категорії. Віковий діапазон коливається від 25 до 60 і більше років. З контингенту тренерів, учні яких досягли успіху на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, їх вік складає 40-50 років. Міністерство молоді та спорту, Федерація важкої атлетики України щорічно проводять семінари для тренерів та суддів України.

На кожних змаганнях до відома тренерів та суддів доводяться інформаційні матеріали з актуальних питань методики тренування, правил змагань, допінг-контролю, профілактики та лікування спортивних травм тощо.

Кращі тренери залучаються до централізованих навчально-тренувальних зборів, що є відмінною практикою з освоєння передової методики тренування та організації навчально-тренувального процесу. Періодично видаються матеріали з анти-допінгових питань, методики тренування тощо.

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Таблиця 11

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди України з важкої атлетики

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
ДОНСЦ в Конча-Заспі, м. Київ, Столичне шосе 19	Мінмолодьспорт України	Федерація важкої атлетики України
м. Чернігів, спорткомплекс, стадіон ім. Гагаріна	Мінмолодьспорт України	Федерація важкої атлетики України
СК «Епіцентр» м. Кам'янець-Подільський	Приватна	Федерація важкої атлетики України
СК «Епіцентр» м. Городок Хмельницька обл.	Приватна	Федерація важкої атлетики України
м. Коломия, Івано-Франківська обл. СК «Локомотив»	Укрзалізниця	Кабінет Міністрів України

Таблиця 12

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

Інвентар та обладнання	2017		2018		2019		Усього Вартість
	Кільк.	Вар-ть	Кільк.	Вар-ть	Кільк.	Вар-ть	
Взуття фірми Адіас	38	1999					75962
Трико (шт.)	38	800					30400
Наколінники (пар.)	38	780					29640
Лосини (шт.)	76	500					38000
Пояс штангіста (шт.)	38	560					21280
Штанги «Eleiko Olympic»	6	143					860
Електронні ваги	2	3000					6000
Магnezія, кг	50	100					5000
Усього							206962

9. Антидопінгова діяльність.

1. Федерація важкої атлетики України діє згідно Антидопінгового законодавства України та у відповідності до Всесвітнього антидопінгового Кодексу.

Важкоатлети збірної команди України (30 чоловіків та 28 жінок) задіяні у Міжнародній системі АДАМС.

Підготували

Two handwritten signatures are present. The top one is in blue ink and the bottom one is in black ink. Both are stylized and cursive.

Ткаченко К.В.

Олешко В.Г.

Дата 18.02.2017 р.