

Ольховнікова І.

Міністерство молоді та спорту України

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Перший заступник Міністра

І.Є. Гоцул



Цільова комплексна програма  
підготовки спортсменів-кандидатів  
збірної команди України з легкої атлетики (група спринтерського і  
бар'єрного бігу) на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у  
м. Токіо ( Японія)

ПОГОДЖЕНО:

1.	Директор департаменту олімпійського спорту		Р.Я. Вірастюк
2.	Генеральний секретар ФЛАУ		М.В. Медведь
3.	Директор ДНДІФКС		В.О. Дрюков
4.	Радник Президента НОК України		М.П. Костенко
Розробники програми:			
5.	Головний тренер		І. В. Ольховнікова
6.	Лікар		Н. І. Боярська



## **1. Аналіз та прогноз конкурентоспроможності спортсменів на підставі офіційних та головних змагань 2013-2016 р.р. (види спринтерського і бар'єрного бігу)**

Лідерами з бігу на короткі дистанції протягом багатьох років залишаються спортсмени США і Ямайки, які неодноразово покращували світові рекорди з бігу на 100, 200 м., естафетах 4x100 та 4x400 м.

Завдяки зусиллям естафетної команди Ямайки, рекорд світу в 2012 р. в естафеті 4x100м. у чоловіків досяг 36,84. Володарем світового рекорду в естафеті 4x400м. у чоловіків з 1993 року є естафетна команда США- 2.54,29.

У жінок, за всю історію естафетних змагань найбільших успіхів досягли спортсменки СРСР в 1988 р. в естафеті 4x400 м. До цього дня рекорд світу становить – 3.15,17. В естафеті 4x100 м. рекорд світу належить спортсменкам США – 40,82 і встановлений у 2012 р.

Українські спортсменки, які спеціалізуються в естафетному бігу 4x100 м., увірвалися до еліти світової легкої атлетики у 2011 році. Так на XIII чемпіонаті світу в Тегу (Корея) естафетна команда фінішувала третіми в складі Олесі Повх, Наталі Погребняк, Марії Ремень, Христини Стуй.

Ігри XXX Олімпіади, що відбулися у 2012 р. в Лондоні, принесли збірній команді України бронзову нагороду в естафеті 4x100м. у жінок і національний рекорд 42,04. Жіноча команда в естафеті 4x400 м. була всього за крок від бронзи, фінішувала четвертою. В наслідок дискваліфікації Російської команди наші дівчата отримали бронзову нагороду Лондонської Олімпіади.

Результати XXXI Олімпіади в Ріо де Жанейро (Бразилія) виявились маловтішними для українських легкоатлетів. Їм вдалося здобути лише одну бронзову нагороду(бронзу у стрибках у висоту-Богдан Бондаренко). Але щодо виступу групи спринтерського і бар'єрного бігу, атлети виступили в міру своїх можливостей.

Жіноча естафета 4x400 м., у фіналі посіла 5 місце (Логвиненко А,Бібік О, Мельник Т, Земляк О.)

Жіноча естафетна команда 4x100м. посіла 6 місце (Повх О, Погребняк Н, Ремень М., Бризгіна Е.)

Земляк Ольга у фіналі бігу на 400 м зайняла 7 місце з результатом 51,24.

У цілому ж підсумки останньої Олімпіади показали, що світова конкуренція постійно росте, у боротьбу за медалі включаються все нові й нові країни.

Таблиця 1

**Аналіз виконання планових завдань по роках, щодо участі легкоатлетів України  
у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх  
(група спринтерського і бар'єрного бігу)**

№ з/п	Вид	Прізвище ім'я	РВ	2013 рік ЧС (Москва)			2014 рік ЧЄ (Цюріх)			2015 рік КЧЄ (Чебоксари)		2015 рік ЧС(Пекин)			2016 рік ЧЄ (Амстердам)		2016 рік ЧУ Луцьк		2016 рік Олімпійські ігри (Бразилія)	
				рез.	м-це	ЧУ	рез	м-це	ЧУ	рез	м-це	рез	м-це	рез	м-це	рез	м-це	рез	м-це	рез
1	100 м	Повх Олеся	11,08	11,42	18	-	11,47	12	11,47	-	-	11,40	27	11,36	11,35	9	11,30	11,29	19	
2	100 м	Погребняк Нагала	11,09	11,3	18	11,54	11	11,27	1	11,29	11,62	42	11,09	11,28	5	11,11	11,32	21		
	200 м		22,64	-	-	23,10	8	23,02	2	22,76	-	-	22,75	22,84	5	22,76	22,81	15		
3	100 м	Стуй Христина	11,24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	200 м		22,66	22,98	14	23,38	-	-	-	-	23,91	27	23,35	-	-	-	-	11,57	41	
4	100 м 200 м	Кашесва Вікторія						11,97	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	200 м	Бризгіна Слізавета	22,44	22,87	12	22,72	-	-	-	-	-	-	-	-	23,64	19	23,24	23,38	40	
6	200 м	Строгова Наталя	23,12	-	-	23,70	17	23,12	-	-	23,25	30	23,17	-	-	-	23,75	23,69	61	
7	200 м	Ремень Марія	22,58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23,67	22	23,45	-	-	-	
8	4x100	Повх, Погребняк, Ремень, Бризгіна, Стуй, Строгова	42,04	43,12	10	-	5	-	42,50	1	43,59	15	-	-	42,87	4	-	42,36	6	
	50,75		-	-	52,43	2	-	2	-	-	-	52,00	27	53,95	52,58	14	51,89	51,24	7	
9	400 м	Пигида Наталя	50,86	51,37	-	51,37	-	51,97	-	-	-	-	51,85	-	-	-	-	-	-	
10	400 м	Бібік Ольга	51,69	-	-	54,38	-	55,70	-	-	-	-	53,00	53,02	19	51,69	52,33	29		
11	400 м	Олішевська Юлія	51,68	-	-	-	-	53,06	-	-	-	-	52,86	52,54	13	51,70	52,45	34		
12	400 м	Логвиненко Аліна	51,19	-	-	51,98	-	54,56	-	-	-	-	54,72	-	-	52,43	-	-	-	
13	400 м	Мельник Тетяна	51,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	51,92	-	-	-	
14	4x400	Логвиненко, Бібік, Мельник, Земляк, Олішевська	3,24,54	3:27.38	5	-	2	-	3:29,79	3	3:26,01	6	-	-	3:27,64	6	-	3:26,64	5	
	12,91		13,30	27	13,05	-	13,13	-	13,13	6	13,15	26	13,07	13,02	11	13,06	13,12	34		
15	100з/б	Яновська Олена	13,00	-	-	13,46	-	13,53	-	-	-	-	13,71	13,23	13	13,31	13,32	41		
16	100з/б	Шкурат Оксана	12,96	-	-	14,12	-	13,57	-	-	-	-	13,67	-	-	13,32	-	-	-	



### В Олімпійському циклі були задіяні 46 спортсменів, із них 18 чоловіків, 28 жінок та 33 тренерів

№ п/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Кваліфікація	ФСТ	Область	Школа	Дисципліна	Тренер
1	Повх Олеся Іванівна	18.10.1987	ЗМСУ	Україна ЗСУ	Запорізька	ШВСМ	100 м 4 x 100 м	Ольховнікова А.В.
2	Погребняк Наталя Олегівна	19.02.1988	ЗМСУ	Динамо	Харківська	ШВСМ	100м, 200м 4 x 100м	Омельченко М.В. Омельченко О.П.
3	Ремень Марія Віталіївна	02.08.1987	ЗМСУ	Україна ЗСУ	Запорізька Донецька	ШВСМ	100м, 200м 4 x 100 м	Рурак К.М.
4	Стуй Христина Петрівна	03.02.1988	ЗМСУ	Україна Динамо	м.Київ	ШВСМ	100м, 200м 4 x 100м	Басенко С.В.
5	Строгова Наталя Євгенівна	26.12.1992	МСУМК	Динамо	Луганська	ШВСМ	200м, 4 x 100м	Рурак К.М. Томінов О.О.
6	БризгінаСлізавета Вікторівна	28.11.1989	ЗМСУ	Динамо	Луганська	ШВСМ	200 м 4 x 100м	Рурак К.М. Федорець В.А.
7	Кашсева Вікторія Валеріївна	07.05.1989	МСУМК	Спартак	Донецька Сумська	ШВСМ	200 м 4 x 100м	Чумак А.І.
8	Пигида Наталя Сергіївна	30.01.1981	ЗМСУ	ЗСУ	Київська	ДШВСМ	400 м 4 x 400м	Клименко В.М.
9	Олшеська Юлія Анатоліївна	02.02.1989	ЗМСУ	Динамо	Житомирська	ШВСМ	400 м 4 x 400м	Зорнік В.Р.
10	Логвиненко Аліна Вікторівна	18.07.1990	ЗМСУ	Спартак	Донецька	ШВСМ	400 м 4 x 400м	Чумак А.І.
11	Бібік Ольга Анатоліївна	05.02.1990	МСУМК	Динамо	м. Київ	ДШВСМ	400 м 4 x 400м	Фадеев О.Є.
12	Земляк Ольга Миколаївна	16.01.1990	ЗМСУ	Динамо	Рівненська м.Київ	ШВСМ	400 м 4 x 400м	Басенко С.В.
13	Карандюк Ксенія Євгенівна	21.06.1986	МСУМК	Спартак Освіта	Київська	КОШВСМ	100 м 4 x 100м	Прокудін О.М.
14	Лебідь Анастасія Юріївна	30.10.1993	МСУМК	Україна Освіта	Дніпро-вська	ОШВСМ	400 с/б 4 x 400м	Фатеев А.Ю.
15	Мельник Тетяна Юріївна	02.04.1995	МСУМК	Динамо Освіта	м. Київ	РУФК	400 м 4 x 400м	Федорець В.А.
16	Коба Джойс Габріелівна	26.02.1998	МСУМК	Колос	Вінницька	СДЮШОР	400 м 4 x 400м	Прошин В.М.
17	Бризгіна Анастасія Вікторівна	09.01.1998	МСУМК	Динамо	Запорізька Луганська	СДЮШОР	4 x 400 м	Рурак К.М.

18	Пристипула Дарина Сергіївна	26.11.1987	МСУМК	Спартак	Донецька	ШВСМ	400 м 4 x 400м	Чумак А.І.
19	Климок Катерина Володимирівна	02.06.1995	МСУ	Освіта	Рівненська	ОСДЮШОР	400 м 4 x 400м	Дубіч В.П.
20	Плотіцина Ганна Олександрівна	01.01.1987	МСУМК	Динамо ЗСУ	Київська Полтавська	ДШВСМ	100 з/б	Красовський С.Ф.
21	Яновська Олена Олександрівна	15.02.1990	МСУМК	Колос	Вінницька	ШВСМ	100 з/б	Черненко С.О.
22	Шідова Марія Володимирівна	03.04.1992	МСУ	Спартак	Донецька	ШВСМ	100 м 4 x 100м	Чумак А.І.
23	Шкурат Оксана Юріївна	30.07.1993	МСУ	Спартак	Донецька	ШВСМ	100 з/б	Сердюченко О.І.
24	Должкова Юлія Миколаївна	03.07.1993	МСУ	Освіта ЗСУ	м. Київ Дніпр-вська	ШВСМ	100 з/б	Голуб О.О.
25	Рижикова Ганна Василівна	24.11.1989	ЗМСУ	ЗСУ	Дніпр-вська Рівненська	ОШВСМ	400 з/б 4 x 400м	Кравченко В.І.
26	Тігімець Анна Сергіївна	05.03.1989	МСУМК	ЗСУ	Дніпр-вська	ДШВСМ	400 з/б	Красовський С.Ф.
27	Ткачук Вікторія Вікторівна	08.11.1994	МСУ	Освіта	Донецька	ДУОР	400 з/б	Чумак А.І.
28	Колесніченко Олена Дмитрівна	03.06.1993	МСУ	Освіта	Рівненська Вінницька	ШВСМ	400 з/б	Подольнюк В.З.
29	Смелик Сергій Володимирович	19.04.1987	МСУМК	Динамо Спартак	м.Київ Луганська	ШВСМ	200 м 4 x 100м	Будков С.О.
30	Ібрагімов Еміль Юсирович	01.02.1990	МСУ	Україна Освіта	Запорізька Черновецька	ШВСМ	100м, 200м 4 x 100м	Слюсарев Г.Г.
31	Корж Віталій Андрійович	05.10.1987	МСУМК	Україна Освіта	Сумська	ШВСМ	100м, 200м 4 x 100м	Білодід О.Ф.
32	Бодров Ігор Валерійович	09.07.1987	МСУМК	Динамо	Харківська	ШВСМ	100м, 200м 4 x 100м	Бодров В.В. Бодрова Н.Д.
33	Кравцов Роман Валерійович	18.05.1995	МСУ	Україна	Запорізька	ШВСМ	100м, 4 x 100м	Рурак К.М. Рурак М.І
34	Супрун Володимир Олександрович	24.01.1994	МСУ	Спартак	Сумська	ОШВСМ	100м, 200м 4 x 100м	Гудим М.П.
35	Копанайко Сергій Євгенович	05.11.1988	МСУМК	Динамо Колос	м. Київ	ШВСМ	110 з/б	Басенко С.В.
36	Шамагрін Артем Сергійович	15.06.1991	МСУ	ЗСУ Україна	Дніпро-ська м. Київ	ШВСМ	110 з/б	Басенко С.В.
37	Бутрим Віталій	10.01.1991	МСУМК	ЗСУ	Сумська	ШВСМ	400м,	Гудим М.П.

38	Миколайович БураковВолодими Вікторович	06.05.1985	МСУМК	Спартак ЗСУ Україна	Запорізька	ШВСМ	4 x 400м 400м 4 x 400м	Рурак К.М.
39	Гуцол Євген Миколайович	13.05.1990	МСУМК	Динамо Україна	Сумська	ШВСМ	400м 4 x 400м	Пилипей Л.П.
40	Даниленко Данило Володимирович	10.10.1994	МСУМК	Освіта	Волинська Донецька	ДВУОР	400м 4 x 400м	Вегнер О.І.
41	Мельников Станіс Анатолійович	26.02.1987	МСУМК	Динамо	Одеська	ШВСМ	400 з/б	Олійник І.А.
42	Синяньський Анатолій Євгенови	04.02.1991	МСУ	Динамо	Одеська Дніпро-веська	ШВСМ	400 з/б	Олійник І.А.
43	Нечипоренко Денис Леонідович	07.01.1990	МСУ	Динамо Освіти	Черкаська	ШВСМ	400 з/б	Нечипоренко Л.А.
44	Поздняков Олексій Олександрович	01.04.1995	МСУ	Спартак	Чернігівська Сумська	ШВСМ	400 м 4 x 400м	Марченко М.С. Завгородня О.О.
45	Бікулов Дмитро Касимович	11.07.1990	МСУМК	Динамо	Харківська	ШВСМ	400 м 4 x 400м	Манжос М.В.
46	Дзюбенко Назарій Олександрович	27.09.1990	МСУ	Колос	Житомирська	ШВСМ	400 м 4 x 400м	Зорнік В.Р.

## **Головні висновки та пропозиції:**

У зв'язку із вище викладеним головними напрямками покращання стану роботи спортсменів групи спринтерського та бар'єрного бігу збірної команди України з легкої атлетики в **Олімпійському циклі 2017-2020 років** пропонуються наступні:

1. Не змінювати систему управління підготовкою групи спринтерського і бар'єрного бігу збірної команди.
2. Продовжити впровадження централізованої системи організації тренувального процесу збірної команди з доцільною індивідуалізацією його для спортсменів елітної групи.
3. Вдосконалювати методологічну складову підготовки спортсменів збірної команди та боротьбу із допінгом.
4. Організувати чітку взаємодію між резервним та основним складом збірної команди за рахунок залучення спортсменів молодіжного віку до тренувального процесу з основним складом.
5. Продовжити вдосконалення системи науково-методичного забезпечення та контролю підготовки спортсменів збірної команди по основних її напрямках.

Стратегія багаторічної підготовки та розвитку в спринтерського та бар'єрного бігу в наступні роки повинна бути спрямована, насамперед на підготовку естафетних команд, при цьому зробити акцент на розвиток провідних видів легкоатлетичної програми, а саме 400 з/б у чоловіків і жінок та не залишити без уваги 100 з/б у жінок, 110 з/б у чоловіків, і враховувати наступні фактори:

- сучасні реалії у світовій легкої атлетиці та рівень конкурентоспроможності українських спринтерів;
- особливості інфраструктури легкоатлетичного спорту в Україні (спортивні бази, матеріально-технічне та кадрове забезпечення тренувального процесу, умови фінансування підготовки спортсменів та інш.);
- сучасні тенденції розвитку методологічних і методичних аспектів спортивної підготовки спринтерів;
- сучасну методологію відновлення працездатності спортсменів(без застосування заборонених засобів) і багато чого іншого.

Аналіз сучасних тенденцій тренувального процесу у світовому спринтерському бігу, дозволяє зробити попередні загальні висновки відносно прогнозу конкурентоспроможності та завдань вдосконалення системи підготовки українських естафетних команд, як жінок так і чоловіків:

**1.** Прогноз успішності виступу українських спринтерів в **естафетному бігу** представляється більш перспективним у порівнянні із прогнозом **індивідуальної участі** в олімпійських стартах.



2. Прогноз успішності виступу в олімпійських стартах українських естафетних жіночих команд представляється більш перспективним у порівнянні із прогнозом для естафетних чоловічих команд (*нажаль*).

3. У систему міжнародних легкоатлетичних змагань, починаючи з олімпійського циклу 2009-2012 років введені Командні чемпіонати Європи, де участь країни в естафетних стартах обов'язкова, а з 2014 року - **ЧЕМПІОНАТИ СВІТУ З ЕСТАФЕТНОГО**, що потребує особливої уваги до організаційних та методичних умов підготовки естафетних команд.

Аналіз літературних джерел та практичного досвіду, а також власний досвід, дозволяє намітити наступний алгоритм **КЕРУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ** етапів олімпійської підготовки спринтерів. Висвітлюючи його, виділимо завдання етапів по трьом основним аспектам керування підготовкою:

- кадровий – характеристика складу виконавців – спортсменів;
- організаційний – характеристика переважного варіанту організації тренувального процесу в команді;
- методичний – характеристика використання інноваційних технологій тренування й відновлення спортсменів.

#### **1-й рік олімпійського циклу – 2016-2017:**

*кадровий аспект:* забезпечення спадкоємності між досвідченими спортсменами й новими кандидатами, що відбираються до складу команди;

*організаційний аспект:* переважно централізована система підготовки для забезпечення психологічної сумісності спортсменів і синхронності процесу підготовки кожного зі спортсменів;

*методичний аспект:* поліпшення функціонального стану, загальної фізичної й технічної підготовленості всіх спортсменів, а також вибір (або вдосконалювання) інноваційних технологій науково-методичного супроводу тренувального процесу естафетних команд.

#### **2-й рік олімпійського циклу (базовий) - 2017-2018:**

*кадровий аспект:* обмеження числа кандидатів до складу команди на підставі об'єктивних показників ефективності й надійності змагальної діяльності, а також критеріїв спеціальної фізичної та технічної підготовленості;

*організаційний аспект:* переважно централізована система підготовки спортсменів з елементами забезпечення індивідуальної підготовки (при необхідності);

*методичний аспект:* забезпечення комплексного розвитку й удосконалювання фізичної і технічної підготовленості спортсменів; вибір моделі змагальної діяльності естафетних команд та практичне відпрацьовування основних її елементів у тренуваннях та змаганнях року;

#### **3-й рік олімпійського циклу (модельно-розвиваючий) - 2018-2019:**

*кадровий аспект:* збереження оптимального числа кандидатів до складу команди, з урахуванням об'єктивних показників ефективності й надійності змагальної діяльності кандидатів, критеріїв їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості;

організаційний аспект: переважно централізована система підготовки спортсменів з елементами забезпечення індивідуальної підготовки;

методичний аспект: забезпечення розвитку змагального досвіду, високого індивідуального рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів з використанням надійних, перевірених технологій тренування й відновлення; удосконалювання компонентів моделі змагальної діяльності команд;

4-й рік олімпійського циклу (головний – реалізаційний)- 2019 -2020:

кадровий аспект: забезпечення об'єктивного відбору основного складу команди (згідно затверджених критеріїв відбору в олімпійську команду);

організаційний аспект: переважно централізована система підготовки спортсменів з метою забезпечення високого рівня змагальної взаємодії спортсменів і їх психологічної сумісності;

методичний аспект:

- забезпечення комплексного вдосконалювання технічної майстерності та рівня основних сторін спеціальної підготовленості спортсменів з метою їх реалізації в період проведення олімпійських ігор.

Основною метою підготовки збірної команди України з легкої атлетики – досягнення найкращих результатів її членів у 2017 - 2020 роках, які дозволять здобути заплановану кількість медалей.

Таблиця 2

**План-прогноз  
участі легкоатлетів України у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх  
(група спринтерського та бар'єрного бігу)**

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
1.	100 м.	1		2		2		1	
2.	200 м.	3		6		4		4	
3.	400 м.	4		5		4		4	
4.	100 м з/б	1		2		1		1	
5.	110 м з/б	-		-		-		-	
6.	400 м з/б	2		5		3		3	
7.	естафета 4х100 м.	1		2		1		1	
8.	естафета 4х400 м.	1		2		2		1	

Основними положеннями (чи принципами) підготовки пропонується наступне:

**1. *Сполучення централізованої системи організації тренувального процесу збірної команди з доцільною індивідуалізацією його для спортсменів елітної групи.***

В цьому напрямку:

- проводити централізовані НТЗ, з залученням спортсменів різних вікових груп (дорослих і молоді, юніорів і юнаків);
- забезпечувати участь в НТЗ більшої кількості особистих тренерів за рахунок організацій, що відряджають;
- організувати в ході НТЗ методичних і наукових семінарів тренерів із залученням ведучих фахівців-практиків, науковців.

**2. *Забезпечення оптимального планування тренувального процесу на основі науково-методичного обґрунтування програм тренування в різних вікових групах, консультативного спілкування з особистими тренерами, організації необхідних умов тренування і фінансування її компонентів.***

В індивідуальні плани включати наступні обов'язкові параметри:

- динаміка спортивних результатів по роках (за 2017 – 2020 рр.);
- індивідуальні плани проходження навчально-тренувальних зборів із вказівкою конкретних задач на кожен етап підготовки й основною спрямованістю мікроциклів;
- планувати кількість стартів і змагань (помісячно);
- планувати показники в спеціальних контрольних тестах чи тренувальних результатах (поетапно);
- динаміку обсягу основних параметрів тренувальних навантажень;
- схему застосування відновлювальних заходів.

В основу цільового моделювання чотирилітнього циклу пропонується покласти диференційний підхід до побудови олімпійського циклу для спортсменів, які готуються до першої, другої, третьої або навіть четвертої Олімпіади.

Для молодих спортсменів, які готуються до своєї першої Олімпіади - безперервне збільшення параметрів тренувальних і змагань навантажень.

Для досвідчених спортсменів, які готуються до своєї чергової Олімпіади використовувати хвилеподібну динаміку навантажень з досягненням піку в четвертий рік циклу.

Враховувати особливості індивідуальної підготовленості спортсменів.

Так, у підготовці 400-метровіків з метою забезпечення якісної підготовки проводити навчально-тренувальні збори в умовах середньогір'я.

З метою контролю виконання планів підготовки проводити:

- залучення спортсменів в основний склад збірної команди України з чіткими індивідуальними планами росту спортивних результатів, проходженням контрольних обстежень стану здоров'я і фізичної підготовленості;
- узгодження індивідуальних планів підготовки до ЧС, ЧЄ, ОІ з особистими тренерами всіх кандидатів без винятку.

**3. Система науково-методичного забезпечення та контролю підготовки спортсменів збірної команди по основних її напрямках (змагальна діяльність, стан фізичної підготовленості, стан здоров'я, жорстка система контролю фармакологічної підготовки) повинна бути спрямована на:**

- створення умов діяльності КНГ (лаборант-біохімік, науковий співробітник по засобах оперативного педагогічного контролю і лікар);
- КНГ обов'язково повинна залучатися на всі НТЗ і оснащена:
- засобами оперативного педагогічного контролю (відеокамери, електронний хронометраж на дистанціях бігу та розбігу у стрибках, вимір силових показників, програмне забезпечення відео аналізу);
- засобами контролю стану функціональних систем організму спортсменів (особливо м'язової і серцево-судинний);
- засобами визначення стану спортсменів і його відновлення (у медичному центрі та оперативними на НТЗ);

На нашу думку, підвищити ефективність підготовки збірної команди України до Ігор XXXII Олімпіади у Токіо, крім вказаної системи організації та методики тренувального процесу, допоможе комплексна система відновлення спортсменів у співпраці з науково-дослідними закладами:

- забезпечення науково обґрунтованого (за складом і калорійністю) харчування, особливо під час проведення централізованих навчально-тренувальних зборів;
- забезпечення системних заходів, засобів та обладнання для прискорення у спортсменів відновлювальних процесів під час тренувальної та змагальної діяльності, особливо під час проведення централізованих навчально-тренувальних зборів та головних змагань за роками олімпійського циклу;
- забезпечення медичного та фармакологічного супроводу тренувального процесу та змагальної діяльності;
- забезпечення контролю стану функціональних систем організму спортсменів, їх загальної та спеціальної підготовленості у ході тренувального процесу та у змагальної діяльності.

**ЧИСЕЛЬНИЙ СКЛАД НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ  
З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА 2017 РІК  
СПРИНТЕРСЬКИЙ І БАР'ЄРНИЙ БІГ – 144 СПОРТСМЕНИ**

	Вікові групи			Всього
	Дорослі	Молодь та юніори	Юнаки	
<b>Чоловіки</b>	<b>23</b>	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>77</b>
<b>Жінки</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>67</b>
<b>Всього</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>28</b>	<b>144</b>

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 народж.	Регіон, назва команди	ФСТ, відомство	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Світовий рейтинг	Результат на ОІ 2020 (план)
						план	вик.		
1.	Повх Олеся Іванівна	18.10.87	Запорізька	Україна ЗСУ	100 м 4 x 100 м	11,15	11,29		11,15
2.	Стуй Христина Петрівна	03.02.88	м. Київ	Україна Динамо	100м, 200м, 4 x 100 м	200м 22,60	100м 11,57		200м - 22,60
3.	Бригіна Єлизавета Вікторівна	28.11.89	Луганська	Динамо	200 м. 4 x 100 м	22,80	23,38		22,62
4.	Бібік Ольга Анатолівна	05.02.90	м. Київ	Динамо	400 м 4 x 400 м	51,60	52,33		51,50
5.	Земляк Ольга Миколаївна	16.01.90	Рівненська	Динамо	400 м 4 x 400 м	50,80	50,75		50,50
6.	Плотіцина Ганна Олександрівна	01.01.87	Київська	Динамо	100 з/б	12,95	13,08		12,90
7.	Яновська Олена Олександрівна	15.02.90	Вінницька	Колос	100 з/б	13,00	13,32		12,90
8.	Шкурат Оксана Юріївна	30.07.93	Сумська	Спартак	100 з/б	13,00	13,22		13,00
9.	Ткачук Вікторія Вікторівна	08.11.94	Донецька	ЗСУ	400 з/б	55,20	56,88		55,10
10.	Колесніченко Олена Дмитрівна	03.06.93	Вінницька	Колос	400 з/б	56,00	56,77		56,00
11.	Тітімець Анна Сергіївна	05.03.89	Дніпро	ЗСУ	400 з/б	54,30	55,27		54,10
12.	Смелик Сергій Володимирович	19.04.87	м. Київ Луганська	Динамо	200 м.	20,22	20,66		20,20
13.	Бодров Ігор Валерійович	09.07.87	Харківська	Динамо	100м, 200 м.	20,50	20,86		20,30
14.	Бутрим Віталій Миколайович	10.01.91	Сумська	ЗСУ Спартак	400 м	45,20	45,92		45,20

15.	Повх, Олеся Ремень Марія Погребняк Наталя Бризгіна Слізавета Стуй Христина Мокрова Марія				Естафета 4 x 100 м.	фінал	фінал	3-6 м
16.	Логвиненко Аліна Бібік Ольга Земляк Ольга Мельник Тетяна Коба Джойс Бризгіна Анастасія				Естафета 4 x 400 м.	фінал	фінал	3-6 м.

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

### **Система спортивних змагань.**

Група спринтерського і бар'єрного бігу включає в себе різні бігові дистанції, що спонукає особливого ставлення до спортсменів, які спеціалізуються з бігу на 400 м. та 400 м з/б. А саме: починаючи з лютого-березня місяця необхідно проводити тренувальні заняття в теплих кліматичних умовах, де середня температура повітря  $t = +19... +25^*$

Обумовлено це тим, що спортсменам необхідно тренуватися на стадіоні, а не закритому приміщенні. Також для спортсменів, які спеціалізуються з бігу на 400м. та 400м з/б, необхідно проводити тренувальні заняття в умовах середньогір'я, з метою підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, що призводить до підвищення концентрації гемоглобіну в крові, максимального споживання кисню, загальної та спеціальної витривалості, зміцнення здоров'я атлетів. Найкращі місця для проведення навчально-тренувальних зборів елітної та частково, провідної групи спортсменів – Анталія (Туреччина), Монте-Гордо (Португалія), Почефструм (Південна Африканська Республіка) та інш.

В умовах щорічного проведення чемпіонатів світу, Європи, та змагань за індивідуальним запрошенням, цільове моделювання чотирирічного циклу будується в більшій мірі з урахуванням віку, досвіду атлетів і розрізняється для спортсменів, які готуються до своєї першої Олімпіади, і для досвідчених атлетів, які готуються до других чи навіть третіх Ігор.

Основною особливістю побудови підготовки в Олімпійському циклі є те, що кожний наступний рік підготовки відрізняється від попереднього не тільки більш високим сумарним навантаженням, але й підвищенням інтенсивності на тренувальних заняттях, що виражається у підвищенні швидкості подолання дистанції таких як: 30 - 60 м., 80 - 150 м., 250 – 300 м., з подальшим показом особистих рекордів на цих нестандартних дистанціях, а також постійним покращенням особистих досягнень в силових вправах, збільшенням частки спеціальної підготовки в загальному обсязі роботи, розширенням змагальної практики, зміною характеру засобів і методів підготовки

Підготовка збірних команд до Олімпійських ігор включає систему змагань, систему тренувань і систему позатренувальних та позазмагальних засобів (додаток).

Ці системи мають як загальні принципи для всіх видів спорту, так і спеціальні, такі, що відносяться до окремих видів і дисциплін легкої атлетики.

**РОЗПОДІЛ ОСНОВНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ПО ЕТАПАМ ПЕРШОГО МАКРОЦИКЛУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АТЛЕТІВ ГРУПИ СПРИНТЕРСЬКОГО ТА БАР'ЄРНОГО БІГУ**

Макроцикли	Перший							Загальний обсяг першого макроциклу
	Періоди	Осінньо-зимовий підготовчий			Зимовий тренувально-змагальний		Перехідний	
		1-й етап	2-й етап	3-й етап	1-й - етап попередніх змагань	2-й - етап основних змагань		
<b>Етапи</b>	Загальнофізичної, функціональної, психологічної підготовки (ЗФФП)	Спеціальної фізичної, функціональної, технічної, психологічної підготовки			Розвиток швидкісної, швидкісно-силових здібностей, спеціальної витривалості		Розвиток максимальної швидкості бігу, швидкісної та спеціальної витривалості, підтримування швидкісно-силових спроможностей, реалізація спортивної готовності	
<b>Кількість тижнів</b>	3-4	5-6	5-6	5-6	2-3	3-4	2-3	22-23
	2	3	4	4	5	6	7	8
<b>Засоби тренування</b>	Обсяг навантажень							
1. Крос аеробний, ЧСС при бігу 138-156 уд/хв. (км).	46,0						24,0	70,0
2. Крос аеробно- анаеробний, ЧСС при бігу 144-180 уд/хв. (км).	12,0	16,0						28,0
3. Силовий крос ЧСС при бігу 162 уд/хв.- максимальна (км).	13,0	14,0						14,0
4. Інтервальний біг на відрізках від 1,0 до 5.0 км.		22,0						35,0
5. Біг з тягою вагою 10-20 кг. (км).		5,0	2,4					7,4
6. Біг в гору (км).	2,4	6,0						8,4



7. Бег під гору (км).			0,4				1,2				1,6
8. Перемінний біг серіями: 1 хв. (300-400 м)+ 2 хв.(300-400 м) x 3 повт. x 2-3 серії (км).			14,0				•				14,0
9. Перемінний біг серіями: 2 хв (550-650 м)+ 3 хв(350-400м) x 3 повт. x 2-3 серії (км).			7,2								7,2
10. Біг на відрізках 20-60 м, темп бігу 100-96 % (км).			0,6		3,0		2,8		2,6		9,0
11. Біг на відрізках 20-60 м. темп бігу 95-91% (км).			0,5		3,4		1,8		1,4		7,1
12. Біг на відрізках 100-300 м, темп бігу 100-91% (км).					4,5		3,3		2,7		10,5
13. Біг на відрізках 100-300 м, темп бігу 90-81 % (км).	3,8		18,6		6,6		2,4		1,8		33,2
14. Біг на відрізках 350-500 м, темп бігу 90-81 % (км).	4,1		3,4		2,1						9,6
15. Спеціально-бігові вправи (км).	6,0		7,5		5,2		3,2		2,4	1,2	25,5
16. Спеціально-бігові вправи спринтера (км).					0,6		0,8		0,8		2,2
17. Силова підготовка (т):											
17.1. Метод повторних зусиль для розвитку	26,0		56,0							20,0	102,0
17.2. Метод максимальних зусиль			10,0		45,0		10,0				65,0
17.3. Метод динамічних зусиль							17,0		5,6		22,6
18. Стрибкова підготовка, комплекс вправ (км).	1,6		5,0		5,8		2,2		1,6	1,8	16,2

19. Метальна підготовка Метання ядра, набивного м'яча, каменів (комплекс впр.), кількість кидків.	80	200	120	100	60	100	560
20. Спортивні ігри: футбол, баскетбол (год.).	6,0	6,0	3,0			8,0	25,0
21. Кількість тренувальних занять у тижневих мікроциклах, в етапах.	6-7 24-28	7-8 34-38	7-8 34-38	6-7 18-20	5-6 15-18	3-4 10-12	135-154



4. Інтервальний біг на відрізках від 1,0 до 5.0 км.	22,0	18,0		*				9,0	49,0	84,0
5. Біг з тягою автомобильної покришки, платформи вагої 10-20 кг. (км).	4,8	2,4		2,4		1,0			10,6	18,0
6. Біг в гору (км).	7,0	2,0		2,0	1,2				12,2	20,6
7. Бег під гору (км).		1,6	0,8	0,6	0,8	0,6			4,4	4,4
8. Перемінний біг серіями: 1 хв. (300-400 м)+ 2 хв.(300-400 м) x 3 повт. x 2-3 серії (км).	9,0	4,5		4,5					18,0	32,0
9. Перемінний біг серіями: 2 хв (550-650 м)+ 3 хв(350-400м) x 3 повт. x 2-3 серії (км).	5,8	3,9		2,0					11,7	18,9
10. Біг на відрізках 20-60 м, темп бігу 100-96 % (км).	0,8	3,2	13,2	2,8	3,2	1,8			14,8	23,8





Як показує міжнародний досвід, найбільш сприятливими строками для фізичного і психічного розвантаження будуть 2-й або 3-й рік Олімпійського циклу.

В процесі підготовки кандидатів до участі в Олімпійських іграх використовується система централізованої і децентралізованої підготовки.

На підставі схематичних багаторічних і детальних річних індивідуальних планів. Головний, старший тренер, керівник комплексно-наукової групи збірної команди, безпосередньо відповідають за обґрунтованість і своєчасність подання індивідуальних планів спортсменів, які включені у число кандидатів в Олімпійську команду, а також на Федерацію легкої атлетики України та Тренерську раду ФЛАУ покладається контролююча та координуюча функція:

В індивідуальні плани включаються наступні обов'язкові параметри:

- динаміка спортивних результатів;
- індивідуальний план проходження навчально-тренувальних зборів з конкретними задачами на кожен етап підготовки й основною спрямованістю мікроциклів;
- планова кількість стартів і змагань (щомісячно);
- планові показники в спеціальних контрольних тестах чи контрольних стартів (поетапно);
- динаміка обсягу основних параметрів тренувальних навантажень;
- схема застосування відновлювальних заходів; та інші.

### **3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.**

Мета етапу безпосередньої підготовки до Олімпійських ігор 2020 року – забезпечити досягнення найвищого рівня готовності до стартів у дні змагань Олімпіади.

Тривалість етапу безпосередньої (завершальної) підготовки до головних змагань варіюється від 6 до 8 тижнів.

Особливістю підготовки на цьому етапі є використання спеціальних вправ, що підвищують ефективність змагальної діяльності. Для окремих спортсменів в цей період, в якості змагальної підготовки планується 1 - 3 ліцензійних стартів, моделюючих умови участі у Іграх Олімпіади 2020 року.

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

У структурі та змісті етапу безпосередньої підготовки чітко проявляються основні принципи, характерні для побудови самостійного макроциклу, які поєднуються з рядом специфічних положень, обумовлених основним завданням етапу - забезпечення найвищого рівня готовності спортсмена під час участі в головних змаганнях.

У структурі етапу при 8-тижневому плануванні, якій починається після відбіркового чемпіонату України (без участі у чемпіонаті Європи) виділяється чотири мезоцикли:

- 1 - базовий - 10 днів (16 червня - 6 липня),
- 2 - контрольно-підготовчий - 21 день (25 червня-15 липня),
- 3 - передзмагальний - 14 днів (16 - 29 липня),
- 4 - змагальний - 10 днів (30 липня-12 серпня).

Місця проведення залежать від виду легкої атлетики.

У структурі етапу при 6-тижневому плануванні (після участі у чемпіонаті Європи) виділяється три мезоцикли:

- 1 - базовий - 14 днів (02 - 15 липня),
- 2 - передзмагальний - 14 днів (16 - 29 липня),
- 3 - змагальний - 10 днів (30 липня-12 серпня).

Принциповою особливістю базового мезоциклу є його базова спрямованість, характерна для двох перших мезоциклів підготовчого періоду першого макроциклу. Основний обсяг засобів носить загально-підготовчий характер і сприяє збереженню функціонального фундаменту закладеного на початку року. Спеціальної підготовки відводиться незначний обсяг роботи, решту часу займають компенсаторно-відновлювальна робота і рекреаційно-відновлювальні засоби.

Під час **контрольно-підготовчого мезоциклу** змінюється спрямованість процесу підготовки в бік різкого збільшення обсягу спеціальної підготовки максимально наближеною до вимог змагальної діяльності: швидкісна підготовка, розвиток швидкісної і спеціальної витривалості, різноманітна інтегральна підготовка з моделюванням елементів змагальної діяльності. Цій роботі відводиться близько 60% загального обсягу. До 25% від загального обсягу займають компенсаторно-відновлювальні вправи та рекреаційно-відновлювальні засоби.

Принциповим моментом побудови підготовки в цьому мезоциклі є планування граничних навантажень спеціальної спрямованості, що перевищують застосовувалися спортсменом будь-коли раніше.

Для спортсменів пов'язаних з витривалістю (400м, 400з/б) вплив навантажень планується посилити тренуванням в умовах середньогір'я. Основна мета цього методичного прийому - максимально мобілізувати наявний ще адаптаційний резерв, стимулювати адаптаційний стрибок до моменту головних стартів за принципом відставленого тренувального ефекту.

Основна мета передзмагального мезоциклу - повноцінне фізичне і психічне відновлення після граничних навантажень попереднього мезоциклу. Ніяких принципів тренувальних завдань не вирішується. Невеликий обсяг тренувальних засобів спеціальної спрямованості пов'язаний з відпрацюванням



техніко-тактичних і функціональних деталей майбутньої змагальної діяльності. Велика увага приділяється застосуванню рекреаційно-відбудовних засобів, психологічної підготовки, формування оптимального добового ритму рухової і вегетативної функцій.

Структура змагального мезоциклу (02-13 серпня, 10 днів) обумовлена кількістю і часом конкретних стартів. Основний зміст роботи - техніко-тактична і психологічна установка, формування оптимального добового ритму рухової і вегетативних функцій, повноцінне відновлене, профілактика травм і захворювань, високоефективна передстартова розминка.

Завдання, що вирішуються на заключному етапі:

- Забезпечення необхідних організаційних і матеріально-технічних умов для реалізації намічених планів
- Удосконалення техніко-тактичних навичок, і фізичних якостей
- Створення і підтримка психологічної готовності до змагань
- Забезпечення акліматизації й адаптації до клімато-географічних умов проведення змагань у м. Токіо (Японія)

Для успішної адаптації спортсменів до клімато-географічних умов столиці Ігор Олімпіади – Токіо (Японія) необхідно врахування дальності та тривалості перельоту і різницю в часі 7 годин. Важливо зазначити, що ресинхронізація ритмів організму після таких умов перельоту може коливатись в широкому діапазоні від 1-3 до 7-10 і більш днів.

Це потребує індивідуального підходу до кожного спортсмена. Також важливо зазначити, що для прискорення процесів адаптації необхідно використовувати певні методичні прийоми – поступову зміну режиму життя та тренувальної діяльності, раціональне харчування, спеціальні дієти та ін.

#### **4. Система відбору кандидатів в олімпійську збірну команду**

За поданням міжнародної федерації легкої атлетики IAAF, визначаються кваліфікаційні стандарти (нормативи) та період їх виконання атлетом з метою потрапляння та участі в Олімпійських іграх 2020 року.

Враховуючи кваліфікаційну систему IAAF, головною тренерською радою та Федерацією легкої атлетики України, визначаються наступні критерії відбору до складу в Олімпійську збірну команду України з легкої атлетики.

1. Головна тренерська рада (далі ТР) формує офіційну делегацію національної збірної команди України з числа спортсменів, які виконали умови та нормативи допуску до офіційних міжнародних змагань та олімпійських ігор.
2. Виконком Федерації легкої атлетики України (далі Виконком ФЛАУ), за поданням ТР, на своєму засіданні, розглядає і затверджує список персонального складу офіційної делегації національної збірної команди України з легкої атлетики.

3. Порядок формування офіційних делегацій національної збірної команди:
- На кожен дисципліну буде рекомендовано, відповідно до регламенту офіційних міжнародних змагань, певна кількість спортсменів, які брали участь у відбіркових змаганнях та виконали нормативи;
  - Виконком ФЛАУ, на своєму засіданні, може прийняти рішення, щодо включення в національну збірну команду, для участі у відповідних офіційних міжнародних змаганнях, атлетів які відповідають особливим умовам відбору, та які завчасно, до початку відбіркових змагань, повідомили про особливості їх підготовки до цих заходів Тренерську Раду та Виконком ФЛАУ;
  - Після затвердження Виконкомом ФЛАУ складу офіційної делегації національної збірної команди, ТР та Виконком ФЛАУ мають право виключити спортсмена у разі:
    - отримання спортсменом травми;
    - хвороби спортсмена або наявності в нього медичних протипоказань;
    - порушенням спортсменом режиму або недостойну поведінку на навчально-тренувальних зборах та змаганнях різного рівня.

**Особливими умовами відбору в групі спринтерського та бар'єрного бігу вважається відбір в естафетні команди;**

**- збірна команда з естафетного бігу 4x100м. формується за принципом:**

- спортсмені які посіли 1-3 місце в бігу на дистанції 100м. на чемпіонаті України;
- спортсмени які посіли 1-2 місце в бігу на дистанції 200м., інші атлети за рішенням ТР;

**- збірна команда з естафетного бігу 4x400 м., формується за принципом:**

- спортсмени які посіли 1-3 місце з бігу на 400 м. на чемпіонаті України;
- спортсмени які посіли 4-5 місця та за поданням головної тренерської ради, з урахуванням рейтингу IAAF;

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

Головною метою науково-методичного забезпечення (НМЗ) є вдосконалення оперативного контролю і управління підготовкою спортсменів збірних команд на підставі об'єктивних показників, отриманих за допомогою інструментальних засобів, методів і технологій.

Основні напрями НМЗ:

- моніторинг системи підготовки і участі спортсменів в основних змаганнях сезону відповідно до модельних характеристик;
- контроль виконання об'ємів і інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень;
- оцінка загально-фізичної і спеціальної фізичної, тактико-технічної, функціональної, психологічної підготовленості на різних етапах підготовки;
- розробка і впровадження в спортивну практику дій, що коректують навантаження, на основі засобів, методів і технологій по окремих етапах, періодах циклу підготовки;
- впровадження системи підвищення кваліфікації та перепідготовки тренерських кадрів і фахівців.

НМЗ в збірних командах повинно здійснюватися по заявках збірних команд комплексними науковими групами (КНГ), створеними за участю фахівців спеціалізованих наукових і навчальних закладів, де є відповідні умови і фахівці на договірній основі.

Для реалізації планів НМЗ доцільно проводити 3-4 етапних комплексних обстеження (ЕКО). Поточні обстеження (ПО) повинні проводитися практично на кожному НТЗ, а обстеження змагальної діяльності (ОЗД) - на відбіркових змаганнях і найважливіших змаганнях сезону (3-4 рази).

ЕКО проводиться на початку чергового етапу підготовки, коли узгоджується план підготовки на майбутній етап. За допомогою інструментальних методик оцінюється стан і всебічна підготовленість спортсмена, виявляються недоліки і видаються рекомендації по їх усуненню на майбутньому етапі. Основне завдання ПО - внесення корекції до тренувального процесу, усунення недоліків, виявлених в процесі ЕКО, а також контролю за ефективністю і оперативністю їх усунення.

Основне завдання ОЗД – аналіз виступу українських спортсменів і їх найближчих суперників в найважливіших змаганнях сезону. При цьому робиться акцент на допущені помилки і прорахунки, виробляються і вносяться рекомендації по їх усуненню. У відбіркових змаганнях особлива увага приділяється спортсменам-кандидатам в основні склади збірних команд.

**Метою науково-методичного забезпечення підготовки** є оперативне отримання тренерським складом, лікарями і фахівцями збірних команд аналітичної інформації про:

- підготовку і виступи провідних спортсменів світу на найважливіших змаганнях;

- нові засоби, методи, технології, тренажерні засоби і оснащення, що використовуються у підготовці спортсменів високого класу в Україні і за кордоном, підготовлених для впровадження в спортивну практику підготовки спортсменів збірних команд;

- європейських і світових рейтингах спортсменів і команд, що постійно оновлюються;

- діяльності європейських і міжнародних федерацій (союзів, асоціацій) легкої атлетики;

В даний час підготовка спортсменів вищої кваліфікації (елітна і провідна групи) пред'являє підвищені вимоги до **професійної підготовки тренерів і фахівців збірних команд**, яка включає як фундаментальні знання, так і володіння професійними навиками в області теорії і методики спортивного тренування.

Сучасні умови вимагають ефективнішого використання системи додаткової державної освіти для підвищення кваліфікації, стажування і професійної підготовки тренерського складу, фахівців збірних команд і спортивного резерву за участю Мінмолодьспорту, НОК України, ФЛАУ, вищих навчальних закладів і науково-дослідних інститутів.

Для підвищення кваліфікації тренерів найбільш доцільною формою організації представляється проведення курсів з підвищення кваліфікації (без відриву від праці - під час НТЗ, або з відривом від праці).

Як додаткові форми організації підвищення кваліфікації тренерів та інших фахівців, які здійснюють олімпійську підготовку, можуть використовуватися наступні форми:

- щорічні науково-практичні конференції;
- семінари;
- конгреси з проблем підготовки спортсменів вищої кваліфікації;
- стажування перспективного тренерського складу і фахівців у збірних командах України, спортивних центрах, клубах і за кордоном;
- стажування фахівців і спільна науково-дослідна робота по проблемах спорту вищих досягнень в зарубіжних науково-дослідних інститутах і інших наукових організаціях.

**До переліку досліджуваних параметрів включено:**

- параметри змагальної діяльності спортсменів;
- структура і особливості спеціальної підготовленості спортсменів;
- рівень розвитку функціональних можливостей, які забезпечують спеціальну працездатність, і структура функціональної підготовленості спортсменів;
- ступень впливу тренувальних та змагальних навантажень на функціональний стан організму спортсменів (процеси стомлення та відновлення);
- характеристики стану вестібуломоторної системи;
- біомеханічні показники ефективності техніки:

- темп, ритм, довжина бігового кроку;
- оцінка біомеханічної доцільності виконання окремих елементів бігового кроку – швидкість зведення стегон у фазі польоту;
- ритмова структура опорного періоду; та ін.

**Зміст програми тестування функціонального стану спортсменів збірної команди України з легкої атлетики під час ЕКО та ПО (біг на короткі дистанції)**

№	Вид тестового навантаження	Тривалість тесту	Апаратура
<b>Комплекс методів оцінки функціонального стану спортсменів до виконання тестових навантажень</b>			
1.	Анкетування		
2.	Антропометрія, визначення состава тіла	15 хвилин	Аналізатор состава тіла «Tanita»(Японія), каліпер
3.	Денситометрія – визначення змісту кальцію в кости	15 хвилин	Ультразвуковий денситометр Sunlight Omnisense-7000 (Ізраїль)
4.	Комплекс методів оцінки нейродинамічних функцій у спортсменів	30-40 хвилин	Діагностичний комплекс «Діагност-1»
5.	Електрокардіографія	5 хвилин	
6.	Векторкардіографія	5 хвилин	Векторкардіограф DX-NT Ритм
7.	Комплекс методів математичного аналізу серцевого ритму		DX-NT Ритм – цифровий 12-ти канальний інтерпретуючий кардіограф
7.1	спокій	5 хвилин	
7.2	ортостатичний вплив (відновлювальний період)	7 хвилин	
<b>Програма тестових навантажень різного характеру енергозабезпечення</b>			
8	Спокій	3 хвилин	Автоматизований діагностичний ергоспірометричний комплекс «Охусон Pro» (“Viasys”, Германия), «Ергометр тредміл LE 200 С», портативний біохімічний аналізатор LP-400 “DR-LANGE”, пульсометр “Polar”
9	Розминка	3 хвилин	
10.1	«Стандартне» навантаження	12 хвилин	
10.2	Відновлення	5 хвилин	
11.1	60-секундне максимальне прискорення	1 – 2 хвилин	
11.2	Відновлення	10 хвилин	
<b>Комплекс методів оцінки функціонального стану спортсменів після виконання тестових навантажень</b>			
12.	Комплекс методів математичного аналізу серцевого ритму – 10 хвилина відновлення після комплексу тестових навантажень	5 хвилин	DX-NT Ритм – цифровий 12-ти канальний інтерпретуючий кардіограф
13.	Комплекс методів оцінки нейродинамічних функцій у спортсменів	30 хвилин	Діагностичний комплекс «Діагност-1»

**Апаратура і обладнання, що використовуються:**

- автоматизований діагностичний ергоспірометричний комплекс "Oxcon Pro" ("Viasys", Німеччина);
- ергометр тредміл LE 200 C;
- портативний біохімічний аналізатор LP-400 "DR-LANGE";
- DX-NT Ритм – цифровий 12-ти канальний інтерпретуючий кардіограф;
- пульсометри "Polar";
- психодіагностичний комплекс «Діагност-1»;
- ультразвуковий денситометр Sunlight Omnisense-7000 (Ізраїль);
- визначник складу тіла «Tanita»(Японія);
- «Qualisys» - оптико-електронна система реєстрації та обробки біомеханічних характеристик рухів спортсменів;
- оптоелектрохронометричний апаратний комплекс для тестування та тренування швидкості спортсменів (НТУ ХПІ, Харків);
- акселерометричний апаратний комплект для тестування та тренування швидко-силових та швидкісних якостей спортсменів (НТУ ХПІ, Харків);
- ультразвуковий комплекс для реєстрації біомеханічних характеристик рухів спортсменів (НТУ ХПІ, Харків);
- оптоелектрохронометричний комплект для тестування вистрибування спортсменів (НТУ ХПІ, Харків);
- «Стабилан – 01» - комплекс технічних і програмно-методичних засобів на основі комп'ютерної стабілографії для діагностики стану вестибуло - моторної системи;
- спірально-вихровий енерготренажер «Енергія життя» - для прискорення та покращання відновлювальних метаболічних процесів;
- програмне забезпечення "Oxcon Alpha", "Polar", "Спорт", "МАРС", «Lumax», "Samsung-Adidas Sport", комплекс методів математичної статистики.

**Медичне забезпечення** направлене на збереження здоров'я спортсменів, лікування хронічних захворювань, медикаментозна підтримка підготовки, надання першої допомоги при отриманні травм. Воно будується на підставі результатів поглиблених медичних обстежень (ПМО) спортсменів збірних команд, що проходять централізовану підготовку. Лікар збірної команди за узгодженням з головним (старшим) тренером відповідної збірної команди проводить амбулаторно-лікувальні і профілактичні заходи щодо усунення виявлених захворювань у спортсменів, складає індивідуальні карти фармакологічного забезпечення підготовки, контролює їх виконання і внесення необхідної корекції. Лікар збірної команди відповідає за проведення лікувальних і профілактичних заходів, режим харчування, дотримання санітарно-гігієнічних норм в місцях проведення спортивних заходів відповідної збірної команди, стежить за дотриманням спортсменами особистої гігієни.

В процесі підготовки і участі спортсменів в змаганнях передбачається проведення відновлювальних заходів.

ПМО проводиться не рідше за 2-і рази протягом всього спортивного сезону. На початку сезону - обов'язково, та у період передзмагальної підготовки до основних стартів сезону - рекомендовано. Спортсмени, що епізодично проходять підготовку на централізованих НТЗ, повинні мати при собі довідку (обмінну картку) про стан здоров'я, яка складається з медичних установ з місць підготовки або мешкання, датовану не пізніше за 3-і місяці до участі в централізованих НТЗ.

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

### Штатна команда національної збірної команди з легкої атлетики (група спринтерського і бар'єрного бігу)

ППП	Посада	Участь у основних заходах підвищення професійної майстерності
Ольховнікова Ірина Володимирівна	Головний тренер групи спринтерського і бар'єрного бігу	Курси підвищення кваліфікації (НУФВСУ, 2015 р.) Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор» Київ, НУФВСУ, 2015
Бризгін Віктор Аркадійович	Старший тренер	Курси підвищення кваліфікації (НУФВСУ, 2015 р.) Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор» Київ, НУФВСУ, 2015
Рурак Костянтин Михайлович	Старший тренер	Курси підвищення кваліфікації (НУФВСУ, 2016 р.) Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор» Київ, НУФВСУ, 2015
Ромашук Христина Олегівна	Начальник команди	Курси підвищення кваліфікації (НУФВСУ, 2015 р.) Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор» Київ, НУФВСУ, 2015
Боярська Наталя Ігорівна	Лікар	Науково-практична конференція зі спортивної медицини (Київ, 2014, 2016 р.р.) Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор» Київ, НУФВСУ, 2015 р.
Ліповой Володимир Миколайович	Тренер-масажист	Семінар з тейпування спортсменів (Київ, 2014 р.) Науково-практична конференція зі спортивної медицини (Київ, 2014, 2016 р.р.) Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор» Київ, НУФВСУ, 2015 р.
Ліхошерстов Дмитро Юрійович	Тренер-масажист	Семінар з тейпування спортсменів (Київ, 2014 р.) Науково-практична конференція зі спортивної медицини (Київ, 2014, 2016 р.р.) Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор» Київ, НУФВСУ, 2015 р.

## 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 жет	Поза бюдж.	Бюд жет	Поза бюдж.	Бюд жет	Поза бюдж.	Бюд жет	Поза бюдж.	Бю дже	Поза бюдж.	Бю д жет	Поза бюдж.
2017	600 000				3 200000				3 800000			
2018	800 000				5 600000				6 400000			
2019	1 000000				8 000000				9 000000			
2020	1 000000				10 000000				11 000 00			

## 8. Матеріально – технічне забезпечення

### Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди (група спринтерського і бар'єрного бігу)

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
1. Державне підприємство «Національний спортивний комплекс «Олімпійський», м. Київ	Державна	Мінмолодьспорт
2. Стадіон «Зірка», м. Кропивницький	Приватний	
3. Стадіон «Авангард», м. Луцьк	Приватна	
4. Легкоатлетичний манеж УАБС (Українська академія банківської справи), м. Суми	Державна	Сумський державний університет
5. Учбово-спортивна база «Соціальні ініціативи Запоріжжя»	Приватна	ВАТ «Запоріжсталь»



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

№ п/п	Основні матеріально- технічні чинники підготовки	Кількість								Всь ого
		2017		2018		2019		2020		
		план.	вик.	план.	вик.	план	вик.	план.	вик.	
1	Система електронного вимірювання швидкості	1		1						2
2	Лімфо дренажний комплекс	6		6		8				20
3	Ноутбук	2		1		1				4
4	Портативний міограф	4				4				8
5	спорттестер	2		2		2				6
6	лактометр	2		2				2		6
7	Програмне забезпечення оперативної обробки відеоматеріалів	1		1		1				3
8	Відеокамери швидкісної з'ємки	2		1						3
9	Спірально-вихровий енерго-тренажер	2						1		3

### 9. Антидопінгова діяльність

Серйозною проблемою сучасного спорту є застосування в спортивній практиці заборонених Медичною комісією Міжнародного олімпійського комітету і Всесвітнім антидопінговим агентством (ВАДА) засобів і методів підвищення працездатності (допінгових засобів і методів).

Антидопінгова діяльність в Україні забезпечується Національним антидопінговим центром спільно з Національним олімпійським комітетом України та з Федерацією легкої атлетики України.

Основними напрямками антидопінгової діяльності відповідно «Концепції підготовки спортсменів до Ігор Олімпіади 2020 року у м.Токіо будуть:

- сприяння впровадженню національної антидопінгової програми;
- проведення роз'яснювальної та профілактичної роботи, спрямованої на попередження вживання заборонених речовин та методів;
- вчасне інформування спортсменів, тренерів, інших учасників підготовки, про оновлення списків заборонених речовин та методів, публікація списку раз на рік;
- проведення із спортсменами та тренерами конференцій та круглих столів по проблемам допінгу, спільно з Національним антидопінговим центром та лікарями команди.

- розробка і впровадження ефективних недопінгових технологій підвищення працездатності і відновлення;
  - складання планів тестування з визначенням кількості тестів для кожного олімпійця, місць і часу проведення тестування;
  - проведення змагального і позазмагального допінг-контролю збірних команд;
  - забезпечення спортсменів, тренерів і медичного персоналу повним комплектом антидопінгових інформаційно-освітніх матеріалів і методичною допомогою;
  - організація і проведення регулярних освітніх заходів: семінарів, круглих столів, робочих груп і іншого за участю провідних фахівців в області спортивної медицини для тренерів, лікарів, масажистів і співробітників ФЛАУ по антидопінгових питаннях;
  - надання методичної допомоги ФЛАУ у планах існуючих антидопінгових програм;
- Антидопінговий контроль повинен здійснюватися:
- на всіх всеукраїнських змаганнях з легкої атлетики;
  - проведення превентивних позазмагальних аналізів антидопінгового контролю
  - позапланові (без повідомлення) превентивні аналізи антидопінгового контролю - за спеціальним закритим графіком.