

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

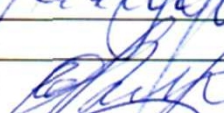
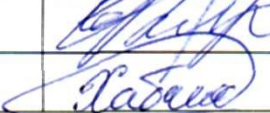
Перший заступник Міністра

І. Є. Гоцул



Цільова комплексна програма
підготовки спортсменів-кандидатів
збірної команди України з легкої атлетики (група метання)
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
Розробник програми:			
5	Головний тренер		М. В. Островський
6	Лікар		А. А. Хабіна

1. Конкурентоздатність українських спортсменів.

Таблиця 1.1

Прогноз діапазону кваліфікацій та фіналів на ОІ 2020 року
в легкоатлетичних метаннях

чоловіки				вид	жінки			
кваліфікація								
1	21,33	±	0,28	ядро	1	19,96	±	0,38
12	20,28	±	0,14		12	18,24	±	0,42
фінал								
1	21,97	±	0,51	ядро	1	20,85	±	0,52
2	21,58	±	0,42		2	20,47	±	0,20
3	21,21	±	0,16		3	20,07	±	0,43
8	20,58	±	0,15		8	18,75	±	0,56
12	19,90	±	0,20		12	17,88	±	1,01
кваліфікація								
1	66,07	±	0,28	диск	1	64,70	±	1,69
12	62,90	±	0,57		12	60,99	±	1,28
фінал								
1	68,49	±	0,29	диск	1	67,69	±	2,55
2	67,85	±	0,32		2	65,98	±	2,07
3	67,62	±	0,51		3	65,05	±	2,33
8	63,98	±	0,72		8	62,24	±	1,37
12	61,02	±	0,36		12	59,63	±	0,91
кваліфікація								
1	78,51	±	1,25	МОЛОТ	1	75,51	±	1,51
12	74,08	±	0,95		12	70,05	±	0,60
фінал								
1	80,43	±	1,68	МОЛОТ	1	78,94	±	3,05
2	79,59	±	1,92		2	76,52	±	1,22
3	79,32	±	1,96		3	75,07	±	1,11
8	76,44	±	2,05		8	72,12	±	1,98
12	73,62	±	1,84		12	68,07	±	5,19
кваліфікація								
1	86,84	±	2,89	спис	1	67,00	±	0,76
12	80,68	±	1,16		12	60,62	±	0,87
фінал								
1	88,48	±	2,66	спис	1	69,05	±	2,66
2	86,46	±	3,32		2	66,95	±	3,32
3	85,22	±	0,74		3	65,28	±	0,74
8	81,90	±	1,67		8	61,10	±	1,67
12	77,68	±	3,05		12	56,51	±	3,05

Прогнозування спортивного результату є одним із головних чинників для визначення конкурентоспроможності виду спорту на головному старті сезону або олімпійського циклу. У таблиці 1.1 надані показники до прогнозованих результатів в легкоатлетичних метаннях на Олімпійських Іграх 2020 року в м. Токіо.

Так для того, щоб увійти до трійки призерів на ОІ 2016 року в штовханні ядра серед чоловіків необхідно досягти результату 21-22 м, з урахуванням того, що можливе пониження або стабілізації цього діапазону, як наслідок постійного зростання результатів протягом трьох олімпійських циклів. На теперішній час для попадання в призи для цього виду в Україні підґрунтя практично не має. До входження у число фіналістів в чоловічому штовханні ядра такі перспективи можливі. Відповідна картина характерна і для жіночого штовхання ядра.

В метанні диска для українських атлетів більш вигідна позиція для чоловіків, чим для жінок. За відповідної жорсткої схеми підготовки та дисципліни є шанс підготувати та реалізуватись такому атлетові, як Нестеренко Микиті з проходженням до трійки призерів. Стосовно завоювання з 4 по 12 місце, то можлива вірогідність двох фіналістів в чоловічому метанні диска. Так слід вказати про перспективних металників диска Кириліна Олексія (2001 р/н) та Журбу Вадима (1999 р/н).

Попадання до трійки призерів в чоловічому метанні молота та проходження у фінали двох металниць молота є реальним. Головними претендентами на участь в цих змаганнях та, як апробації, на наступні ОІ 2024 рр., є Піскунов Гліб та Гаврилук Михайло. Не зважаючи на загальну картину пониження результату в чоловічому метанні молота до 78 м на Олімпійських іграх 2016 року, слід очікувати, що показник трійки призерів буде коливатись не нижче 79 метрів. В жіночому молоті, за приросту лідерського результату до 82,29 м, більш всього слід очікувати його пониження до 79-80 м, а діапазон результату третього місця навпаки зросте на 1-1,5 метри. Перспективними металницями молота, які спроможні увійти до трійки призерів є Шамотіна Альона (1995 р/н), Климець Ірина (1994 р/н) та атлетка 2001 року народження Іваненко Валерія має вірогідність увійти до числа фіналістів ОІ 2020 року.

В чоловічому метанні списа прогнозується пониження результатів трійки лідерів до 88,50-85,00 метрів. В цьому виді є також гарні перспективи на входження до трійки призерів та фіналу серед чоловіків представників України. Серед них з апробацією на ОІ 2024 року прогнозуємо виступ юніора Міщенка Захара, який в 2016 році показав результат 75 метрів. Іншими атлетами спроможними конкурувати на цій арені є Ничипорчук Олександр, Богдан Максим, Косинський Дмитро. Гідну конкуренцію може також скласти і жіноча збірна України з метання списа. За правильної організації тренувального та педагогічного процесу спортсменки Гацько-Федусової Ганни, яка має рекорд України в у 67,23 м, можливо увійти до трійки призерів. Інша спортсменка Дерун Катерина також має гарні перспективи до попадання у число призерів, шістки найкращих на Олімпійських Іграх 2020 року. В цілому необхідно відзначити, що Олімпійські ігри 2020 року будуть також першою сходиною апробації для талановитого юніорського складу збірної команди України з легкої атлетики (групи метань).

Ці факти також підтверджують показники віку призерів та фіналістів Олімпійських ігор 2012 року і які знаходяться в діапазоні від 24 до 35 років. Іншим підтвердженням даного вікового прояву найкращих результатів в легкоатлетичних метаннях є проведений аналіз (ЦКП 2012 року, метання) всіх показників

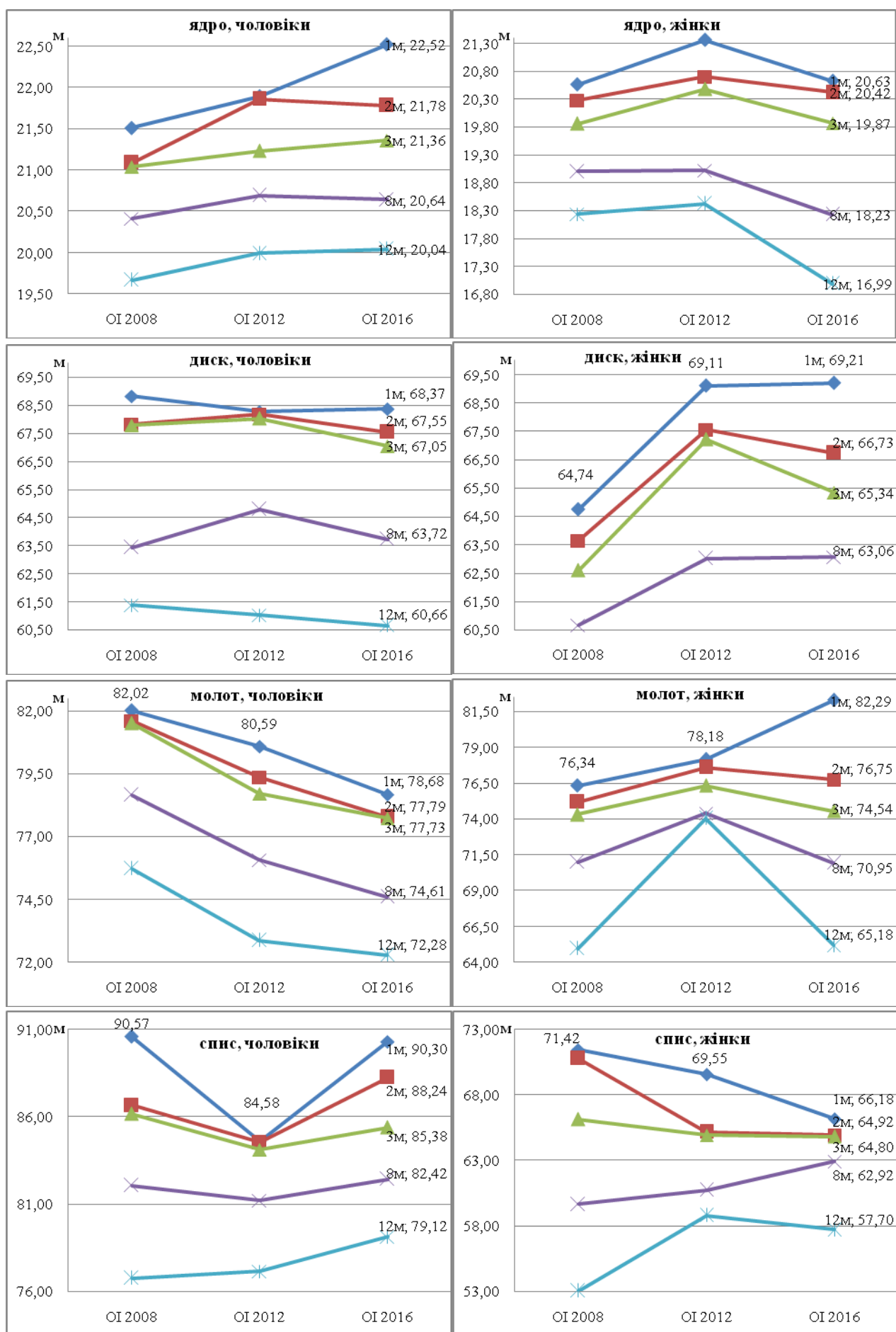


Рисунок 1.1. Динаміка результатів фіналістів в метаннях на ОІ 2008-2016 років

Таблиця 1.2

Аналіз

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

№	Прізвище, ім'я, по батькові	2013				2014				2015				2016								W ²⁰¹⁶
		ЧС				ЧС				ЧС				ЧС				Олімпійські ігри				
		план		виконано		план		виконано		план		виконано		план		виконано		план		виконано		
1	Семенова Наталія	3-5	65-66	23	55,79	3-5	65	21	46,57	2-4	64-65	12	59,54	2-5	63-65	6	62,21	3-5	64-65	15	58,41	20
2	Авраменко Роман	8		5	82,05																	
3	Облещук Галина	8	18,50-19	9	18,08	5	18,3-18,6			5-8	18,5	19	16,97			16	16,30	5-6	19,10	34	15,81	32
4	Ребрик Віра	1-3	65-66	11	58,33																	
5	Виноградов Євген			18	72,90	1-8	76-77	NM	NM	5-8	74-77	14	74,09					2-8	76-78	11	74,11	16
6	Гацько Ганна	8-12	62	18	58,63	8-12	62	18	53,81	5-8	62-65	15	61,41	3-5	63-65	10	58,86	3-5	65-67	19	58,90	27
7	Дорожон Маргарита	1-4	63-64	19	58,23																	
8	Голодна Ольга			21	17,21			11	17,08									10-12	18-19	27	16,83	24
9	Сєкачова Ірина	8-12	72-74	DNS	DNS																	
10	Ничипорчук Олександр	8-12	85			8	82	10	75,05					7-8	83-84			7-9	84-85			68
11	Новожилова Ірина	1-8	74			3-8	72	17	63,78	6-8	70-72	27	65,65	5-8	71			6-12	72	22	66,70	31
12	П'ятниця Олександр	8-12	85			3-5	85	21	74,69					4-6	85-86			4-6	86-87			
13	Косинський Дмитро					1-6	82-84	28	71,9					4-8	83-84	18	79,21	4-8	85-86	5	83,95	26
14	Семенов Олексій	4-6	65-66			3-5	64-65							3-6	64-65	14	57,94	3-5	65-66	32	55,35	29
15	Дерун Катерина									12	60-61	32	53,49	4-8	62-63	28	52,92	4-8	64-65	17	60,02	19
16	Нестеренко Микита	8-12	66-67			8-12	65-66							1-8	65-66	23	61,35	8	66	23	60,31	16
17	Климець Ірина													5-8	68			8-12	71	28	62,75	18
18	Золотухіна Наталя	5-8	73			8-12	72-73							5-6	72-74			3-8	74-76	31	56,96	30

Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи, рекордів починаючи з 1900 року по 2012 рік. Де виявлено, що золотий вік метальника знаходиться в діапазоні від 25 до 35 років. Вкажемо, що остання тенденція ще змістила діапазон вікового прояву кращих результатів до 37-40 років.

Як видно з даних таблиці 1.5, де надано попередній склад кандидатів на участь в XXXII Олімпійських іграх у м. Токію, мінімальний вік атлетів станом на 2020 рік буде 19 років, максимальний 31 та середній 25. Тобто формується перспективна за віком та показниками росту спортивної майстерності команда українських металників (таб. 1.3), що мають змогу гідно опонувати світовим лідерам та увійти до числа призерів та фіналістів на ОІ 2020-2024 років.

Таблиця 1.3

Показники призерів та вісімки в групі метань резервного складу штатної збірної команди України з легкої атлетики (група метань) за олімпійський цикл 2013-2016 років

Вид		2013			2014	2015			2016	
		ЧЄ юніори	ЧС юнаки	ЧЄ молодь	ЧС юніори	ЧЄ юніори	ЧС юнаки	ЧЄ молодь	ЧЄ юнаки	ЧС юніори
		м-це	м-це	м-це	м-це	м-це	м-це	м-це	м-це	м-це
ядро	ч									
	ж			1						
диск	ч									
	ж	3	6		6	6				
молот	ч				1	5	1, 2	8	1	2
	ж	5	3					7		
спис	ч	2						2	7	8
	ж	7						2	4	

Головними країнами конкурентами в легкоатлетичних метаннях протягом олімпійського циклу 2017-2020 років та, зокрема, на Олімпійських Іграх в м. Токію в 2020 році будуть США, Польща, Нова Зеландія, Німеччина, Китай, Білорусь та Угорщина; Франція, Кенія, Чехія, Хорватія, Швеція. Ці дані підтверджують також показники топлідерства за 2016 рік у різних вікових групах.

Таблиця 1.4

План-прогноз щодо участі у чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх 2017-2020 рр.

№ з/п	Вид	2017, ЧС		2018, ЧЄ		2019, ЧС		2020, ОІ	
		план		план		план		план	
		ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
1	ядро	0	2	1-2	2	0-1	2	1	1-2
2	диск	1	1-2	2	2	2	2	2	1-2
3	молот	2	3	3	3	3	3	2-3	2-3
4	спис	2	2	3	3	3	3	2-3	2-3

Таблиця 1.5

Склад спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія)

№ з/п	Прізвище, ім'я,по батькові	Дата народження	Регіон	ФСТ, відомство	Вид	Рез-т ОІ 2016				Світовий рейтинг 2016		ОІ 2020 план	
						план		виконано				рез-т	м-це
						рез-т	м-це	рез-т	м-це				
1	Голодна Ольга Анатоліївна	1991	Київська	КОШВСМ	ядро	18-19	10-12	16,83	27	18,45	24	18,5-19	8-12
2	Облещук Галина Ярославівна	1989	Ів.-Франківська	ШВСМ	ядро	18-19	8-12	15,81	34	18,13	33	18,5-19	8-12
3	Карюк Іван Володимирович	1998	Тернопільська	Колос	ядро					18,32 ⁶	51	-20,30	12-
4	Мусієнко Ігор Володимирович	1993	Сумська		ядро					17,84	325	-20,50	8-12
5	Багач Микола Олександрович	1993	Київська	ЗСУ	ядро					18,32	228	-20,30	-12
6	Самалюк Віктор Анатолійович	1986	Київська	ЗСУ	ядро					18,80	166	-20,50	8-12
7	Нестеренко Микита Валентинович	1991	Харківська	Динамо	диск	62-64	6-12	60,31	23	66,23	16	66-67	4-6
8	Кирилін Олексій Олександрович	2001	Сумська	Україна	диск					58,13 ^{1,5}	27	-65	12-
9	Журба Вадим Володимирович	1999	Чернігівська	МОН	диск					60,46 ^{1,5}	10	-65	12-
10	Климець Ірина Володимирівна	1994	Волинська	ЗСУ	молот	71,00	8-12	62,75	28	72,23	18	72-74	4-8
11	Шамотіна Альона Валеріївна	1995	Дніпропетровська	Україна	молот	68-71	6-12			68,56	59	73-75	4-6
12	Голда Вікторія Леонідівна	1997	Київська	МОН	молот					67,33	74	70-71	12-
13	Іваненко Валерія Олександрівна	2001	Дніпропетровська	МОН	молот					65,03 ³	8	73-75	4-6
14	Регада Сергій Володимирович	1994	Київська	ЗСУ	молот					73,58	60	75-77	8-12
15	Виноградов Євген Валерійович	1984	Київська	ЗСУ	молот	77-79	3-6	74,11	11	77,16	16	77-79	1-3
16	Мартинюк Андрій Андрійович	1990	Черкаська	Динамо	молот					74,99	44	75-77	8-12
17	Піскунов Гліб Едуардович	1998	Херсонська	ЗСУ	молот					71,53	95	76-78	4-6
18	Гаврилюк Михайло Богданович	1999	Ів.-Франківська		молот					67,32	182	75-77	8-12
19	Дерун Катерина Олександрівна	1993	Київська	Колос	спис	59-62	6-12	60,02	17	62,82	19	63-65	4-6
20	Гацько-Федусова Анна	1990	Запорізька	Динамо	спис	65-67	3-6	58,90	19	62,02	27	63-65	1-3
21	Зарицька Олександра Олександрівна	1999	Київська	МОН	спис					56,90 ⁵⁰⁰	4	61-63	8-12
22	Мищенко Захар Гордійович	1998	Київська	СДЮШОР	спис					75,40	172	81-83	8-12
23	Ничипорчук Олександр Анатолійович	1992	Київська	ЦШВСМ	спис	81-83	8-12			79,88	68	83-84	6-8
24	Богдан Максим Володимирович	1994	Волинська	Динамо	спис	83-86	4-8			64,28	978	83-85	6-8
25	Косинський Дмитро Володимирович	1989	Київська	Динамо	спис	80-84	8-12	83,95	5	84,08	26	84-86	1-3
26	Шеремет Дмитро Олександрович	1992	Львівська	ЗСУ	спис					77,16	127	81-83	8-12

Таблиця 1.6

Прогнозовані показники місць збірної команди України
з легкої атлетики (група метань) на XXXII ОІ 2020 року в м. Токіо

П/н	Вид		Місце	К-ть
1	ядро	Чоловіки	— (-12)	— (1)
		жінки	8-12	1
2	диск	чоловіки	4-6	1
			8-12	1
		жінки	8-12	1
3	молот	чоловіки	1-3	1
			8-12	2
		жінки	8-12	2
4	спис	чоловіки	1-3	1
			6-12	1
		жінки	1-3	1
			6-12	1

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

У процесі підготовки кандидатів до участі в Олімпійських Іграх використовується система централізованої і децентралізованої підготовки. На підставі схематичних багаторічних і детальних річних індивідуальних планів. Головний і особисті тренери членів штатної збірної команди України з легкої атлетики (метання) безпосередньо відповідають за обґрунтованість і своєчасність подання індивідуальних планів спортсменів, які включені у число кандидатів в Олімпійську команду.

В індивідуальні плани включаються наступні обов'язкові параметри:

- О динаміка спортивних результатів по роках (2013-2016, 2017-2020);
- О індивідуальний план проходження навчально-тренувальних зборів із вказівкою конкретних задач на кожен етап підготовки й основною спрямованістю мікроциклів;
- О планована та фактична кількість стартів і змагань (щомісячно);
- О плановані та фактичні показники в спеціальних контрольних тестах чи тренувальних результатах (поетапно);
- О динаміка обсягу основних параметрів тренувальних навантажень;
- О схема застосування відновлювальних заходів.

Основним принципом побудови чотирирічного олімпійського циклу є забезпечення його загальної стратегії, зорієнтованої на максимальну реалізації індивідуальних можливостей спортсменів під час виступу в головних змаганнях

чотирьохріччя. Це, звичайно, передбачає неоднакову стратегію різних років олімпійського циклу.

Так, якщо для перших двох років є виправдані суттєві зміни в техніці в тактиці, активний творчий пошук нових ефективних варіантів побудови тренувального процесу, або реалізації тих чи інших поза тренувальних і поза змагальних факторів, що впливають на якість підготовки спортсменів тощо, то третій і, особливо четвертий рік олімпійського циклу, мають бути суворо підпорядковані цілеспрямованій підготовці до головних змагань чотириріччя.

Основною особливістю раціональної побудови чотирирічного олімпійського циклу є відмінність кожного наступного року підготовки атлетів від попереднього не тільки більшим сумарним навантаженням, але й підвищенням частки її спеціального компоненту, розширенням змагальної практики.

Однак необхідно врахувати три основні групи атлетів під час планування чотирьохрічного циклу підготовки до Олімпійських ігор 2020 року та їх різну направленість.

Перша. Спортсмен, який знаходиться на етапі підготовки до вищих досягнень або на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та готується до Олімпійських ігор вперше. Головною 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 її специфічності — збільшення долі спеціальної підготовки в загальному об'ємі роботи, розширенням змагальної практики, зміни характеру засобів та методів підготовки.

Друга. Інший тип побудови чотирьохрічного олімпійського циклу характерний для атлетів, які показали видатні результати після першого олімпійського циклу. Протягом першого року наступного чотирьохріччя значно знижують об'єм тренувальної роботи, підвищують увагу до якісних характеристик тренувального процесу. Функціональні компоненти підготовленості підтримують на раніш досягнутому рівні за рахунок базових компонентів спеціальної підготовленості. Таким же чином будується підготовка протягом другого року чотирьохрічного циклу. Протягом наступних років знову планується ступінчате збільшення загального об'єму як загальної тренувальної роботи, так і спеціальної підготовки, що є стимулом для чергового адаптаційного скачку.

Третя. Для атлетів, коли чотирьох річний олімпійський цикл приходить на етапи збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження результатів, основна тенденція полягає в значному зниженні сумарного об'єму роботи, тренувальний процес направлений на максимально можливе використання якісних характеристик тренувального процесу, пошук і реалізацію скритих резервів у конкретного атлета в техніко-тактичній, фізичній і психологічній підготовці. Може бути змінений не тільки об'єм тренувальної і змагальної діяльності, динаміка навантажень різної направленості, але і загальна стратегія підготовки. Підготовка на протязі перших двох років чергового циклу пов'язана з корінними змінами в спортивній техніці і тактиці, переводом функціональних можливостей спортсмена на новий рівень. При цьому результати участі в головних змаганнях

сезону не мають принципового значення. Третій та четвертий роки підготовки вимагають зміни стратегічних завдань в сторону забезпечення повноцінної спеціалізованої підготовки до головних змагань року.

Головні етапи підготовки за роками:

➤ 2017 — етап широкого пошуку і формування складу в збірну команду. Головними завданнями є: створення фундаменту підготовленості, підвищення рівня розвитку фізичних якостей, рухових і функціональних можливостей, вдосконалення спортивно-технічної майстерності, психологічної та тактичної підготовленості;

➤ 2018-2019 — етап формування вищої готовності і безпосередньої підготовки до Ігор XXXII Олімпіади по тривалості, регламенту та складу тренувальних і змагальних засобів;

➤ 2020 — етап реалізації придбаних можливостей.

За останню декаду основні кількісні характеристики процесу тренування зросли практично вдвічі. Збільшились і змагальні навантаження. Але в більшості випадків інтенсифікація процесу навантаження призводить до перевтоми спортсмена і, як наслідок, невиконання планових завдань на головних змаганнях сезону.

Необхідно зазначити, що практика побудови останнього року підготовки видатних спортсменів вказує на те, що вони досягли перемоги на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу при значно менших навантаженнях. Під час підготовки до цих змагань вони виконують обсяг роботи, що 1,5-2 рази менше максимальних величин, і головну увагу в тренувальному процесі приділяють таким складовим майстерності, як швидкісно-силова підготовка, удосконалення техніки і тактики змагальної діяльності. Раціональне планування заключного річного циклу підготовки може припускати значне скорочення навантажувального обсягу тієї роботи, яка може виявитися причиною переадаптації функціональних систем організму спортсмена і не обумовити відчутного приросту його функціональних можливостей. Це дає змогу рекомендувати багатоциклову систему річної підготовки на заключному етапі олімпійського чотириріччя.

Однак, не зважаючи на велику варіативність тривалості циклів, зміст періодів тренування не повинен порушуватись.

В системі підготовки легкоатлетів металіків найбільш прийнятними є одно-, дво-, трициклові схеми планування річного циклу.

Однак необхідно зауважити, що саме рівень спортивного результату атлета-металіка та система відбору на головний старт і буде визначати в більшості випадків структуру побудови річного циклу його підготовки.

Для прикладу, якщо атлет елітної групи виконав олімпійський норматив в 2019 році, і за умови його валідності, то у 2020 році він цілеспрямовано може готуватись вже за одноцикловою схемою підготовки, з умовою виступу на головних відбіркових змаганнях, які в його індивідуальному плані будуть відзначатись як контрольні. Ця ж схема прийнятна і в підготовці до інших головних міжнародних змагань в кожному річному циклі будь-то чемпіонат світу чи Європи.

Таблиця 2.1

План тренувальних та змагальних навантажень по роках
(на прикладі метання диска, підготовка кандидатів 2000 року народження)

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			260		270		280		290	
Кількість тренувальних занять			310		320		330		340	
Кількість тренувальних годин			800		830		860		900	
Кількість днів змагань			16		18		20		22	
Обсяг тренувальних навантажень (кидків, змаг.)			8000		8300		8600		9000	
Інтенсивність тренувальних навантажень	%	ЧСС								
	100	> 190								
	95	170-190	20		25		25		30	
	85	150-170	30		35		35		40	
	70	130-150	30		25		25		20	
	40	90-130	20		15		15		10	
Кількість змагальних навантажень			100		120		130		150	
Загальний обсяг навантажень (кидків)			8100		8420		8730		9150	
Контрольні нормативи:										
Диск з місця 1,5 кг та 1,75 кг, м			48		52		46		50	
Кидок ядра знизу 5 кг та 6 кг, м			16		17		16		17	
Кидок ядра через голову 5 кг та 6 кг, м			18		19		18		19	
Стрибок з місця в довжину, м			2,70		2,80		2,90		3,00	
Потрійний стрибок в довжину з місця, м			8,00		8,20		8,40		8,60	
Жим лежачи, кг			170		180		190		200	
Присідання з штангою, кут 90°, кг			250		270		290		300	
Плануємий результат, м:			63		67		58		63	

Основні етапи підготовки в річному циклі (двоциклова схема):

❖ **ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ**, перша декада жовтня – перша декада листопада. Відновлення організму після тривалих тренувальних навантажень, попередження стану перетренування.

❖ **ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПІДГОТОВЧИЙ**, друга декада листопада – друга декада лютого. Підвищення рівня загальної і спеціальної силовій підготовленості з поступовим формуванням до кінця періоду первинної моделі змагальної діяльності спортсмена.

❖ **ЗИМОВИЙ ЗМАГАЛЬНИЙ**, третя декада лютого – друга декада березня. Досягнення оптимального рівня підготовленості до моменту головного старту. При цьому, результати показані під час даного періоду і їх динаміка є критерієм оцінки ефективності підготовчого періоду з наступної корекцією в другому циклі підготовки.

❖ **ВЕСНЯНО-ЛІТНІЙ ПІДГОТОВЧИЙ** третя декада березня – перша декада червня. Підвищення рівня спеціальної підготовленості і базових компонентів змагальної діяльності спрямованих на удосконалення ведучих сторін спортсмена. При цьому, до кінця періоду передбачається формування кінцевої моделі змагальної діяльності атлета, головними компонентами якої є змагальна техніка, тактичні навички, психологічна стійкість.

❖ **ЗМАГАЛЬНИЙ**, друга декада червня – друга декада вересня. Збереження і подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості

з максимальним використанням його в змаганнях. Даний період передбачає наступні етапи:

✓ відбірково-етапних змагань (травень – липень), у якому передбачається вироблення спеціального ритму працездатності з обліку передбаченого часу стартів, а також визначення ступеня підготовленості спортсмена, що надалі є основним критерієм його участі в головному старті;

✓ спеціальний передзмагальний (два тижні до основного старту). Остаточна апробація виробленої моделі змагальної діяльності, усунення дрібних недоліків у технічній, тактичній підготовці та особливе підвищення психологічної стійкості атлета;

✓ головні змагання (декада). Досягнення максимального результату під час участі в змаганнях за рахунок реалізації всіх дозволених факторів, що цьому сприяють.

❖ **ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ**, жовтень-листопад. Відновлення організму після тривалих тренувальних навантажень, попередження стану перетренування, реабілітація ОРА після отриманих травм.

Таблиця 2.2

Моделльні показники фізичної підготовленості метальників

Показники	Чоловіки				Жінки			
	диск	ядро	спис	молот	диск	ядро	спис	молот
Стрибок в довжину, см	3,4	3,2-3,4	3,4-3,5	3,15-3,2	2,9-3	2,9-3,1	2,8	2,5-2,6
Потрійний стрибок, см	9,5-10	9,5-9,8	9,5-10	9 -9,5	8,50	8,50	8,5-9,0	7,2-7,5
Стрибок вверх (по Абалакову), см	95-105	95-100	95-100	85-90	85-90	85-90	85-90	60-65
Спринт, 20 м з/х, сек	3,1-3,2	3,1-3,2	3,0-3,1	3,1-3,2	3,4-3,5	3,4-3,5	3,3	3,3-3,4
Взяття штанги на груди, кг	180	180-190	150-160	170-180	110-120	110-120	110-115	100-105
Кидок ядра назад через голову, (7 і 4 кг, м)	21,5-22,5	21,5-22,5	21-21,5	20-21	20-21	21,5	20,5-21	150-155
Присідання зі штангою (кг)	270-280	270-280	210-220	260-280	180-190	180-190	130-140	160-180
Жим лежачи	230-240	240-260	160-170		140-160	140-160	110-115	—
Ривок	135	135-140	120-130	130-150	100-105	100-105	95	95

Таблиця 2.3

Моделльні показники спеціальної фізичної підготовленості метальників

Ядро			Диск			Спис			Молот	
штовхання ядра (м)			метання диска (м)			метання ядра із-за голови (м)			метання (м), чол.	
чол.		жін.	чол.		жін.	чол.		жін.		
8 кг	21,5	—	2,5 кг	60,0	—	4 кг	27-28	—	ваги 16 кг	24-25
6 кг	24,5-25,0	18,5	1,5 кг	77,0	62,0	3 кг	—	22,0	гирі 16 кг	21-22
5 кг	26,0	—	1 кг ^{3/м}	—	62-64	змаг. снаряд ^{3/м}	70,0	55,0	молот 6 кг	98,0
4 кг ^{3/м}	—	20,5	0,75 кг	—	80-82	спис 900г	82-83	—	молот 8 кг	80-83
3 кг	—	25,0	ядро 3 кг	45,0	78,0	спис 700г	89-90	67-68	молот 10 кг	69,0
						спис 500г	91-92	75,0		

Модельні (кінематичні) показники змагальної діяльності метальників

Вид	Рез-т (м)	Швидкість вильоту, м/с	Кут вильоту, град.	Тривалість фаз (с)		
				скачок	1-опорна	фінал
Ядро						
ч	22,50	14,3	39-40	0,08	0,07	0,16
	22,00	14,1	39-40	0,09	0,07	0,18
ж	22,00	14,2	39-41	0,12	0,08	0,2
Диск				Кут атаки	Ритм метання, ±5%	
ч	70,00	25	36-37	12-13	1,95-1,9-0,04-1,4-1,0	
ж	70,00	25	36-37	12-13	2,0-1,8—0,04-1,05-1,0	
Спис				Кут нахилу списа	Швидкість розбігу, м/с	
ч	95,00	30-32	37-39	48-50	7-8	
ж	70,0	28,5	37-39	48-50	6-8	
Молот				Ритм метання (1-2-3-4-ф), ±5%		
ч	83,50	29-31	43-44	1,25-1,75-1,08-1,00-0,5		
	82,00	28-30	43-44	1,45-1,36-1,09-1,00-0,64		
ж	77,00	27-28	43-44	1,18-1,91-1,18-1,00-0,45		
	73,00	25-26	43-44	1,29-1,44-1,08-1,00-0,58		

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Етап безпосередньої підготовки до Олімпійських ігор 2020 року.

Висока ефективність безпосередньої підготовки найсильніших українських метальників до XXXII Олімпійських Ігор особливо актуальна в зв'язку з різким зростанням конкуренції на міжнародній арені і збільшенням «щільності» результатів особливо, звичайно, призерів і фіналістів, що скорочує відстань від тріумфу до невдачі на фоні великої соціальної значущості Олімпійського успіху. Світова практика має багато прикладів того, що здавалось би, явні фаворити, які вражали високими результатами напередодні найбільших змагань, зазнавали на них важкої поразки, а головного в кар'єрі успіху досягали ті спортсмени, від яких зовсім цього не чекали. І зараз принциповим є розуміння того, що від ефективності підготовки наших метальників в останні 1,5-2 місяці до олімпійських стартів багато в чому будуть залежати результати їх виступу в Токіо. Тим паче, що необхідність надзвичайно ретельної побудови цього короткочасного, але виключно важливого етапу загострюється з специфічними кліматично-географічними умовами столиці XXXII Олімпійських ігор м. Токіо.

Заключному етапу буде передувати остаточне комплектування олімпійської збірної команди з групи метання, основними критеріями якого мають стати досягнення спортсменами стабільного рівня результатів, що відповідають прогнозованим для фіналістів майбутніх Ігор (див таб. 1.1), наявність у них високої психологічної надійності та явного прагнення до успіху за відсутності відхилень у стані здоров'я, що могли б йому перешкодити, а також спроможність максимально реалізувати свої можливості.

Ефективність безпосередньої підготовки до найбільших змагань зумовлена багатьма чинниками — оптимальним співвідношенням загального, допоміжного та спеціального компонентів підготовки, що забезпечує максимально можливу адаптацію до тренувальних і змагальних навантажень, раціональною побудовою підготовки, повноцінною реалізацією поза тренувальних та поза змагальних

чинників, що здатні підвищити підготовленість спортсменів. Безпосередня підготовка до головних стартів повинна здійснюватись з особливо ретельним урахуванням індивідуальності спортсмена. Ефективність цього етапу багато в чому залежить від тонкого балансу в тренувальних навантаженнях, відновлювальних заходах і харчування, сучасної діагностики функціонального стану спортсменів і реалізації комплексу, зокрема і психологічних заходів, що дозволяють якнайкраще підготувати спортсмена до конкретного старту вже в процесі змагань.

Тривалість етапу безпосередньої підготовки, залежно від інтервалу між чемпіонатом України і найбільшими змаганнями року складає 5-8 тижнів. Цей етап зазвичай складається з двох мезоциклів. Перший з них характеризується великим сумарним навантаженням і спрямований на розвиток якостей та здібностей, що зумовлюють рівень спеціальної підготовленості спортсмена. Другий спрямований на повноцінне відновлення і забезпечення сприятливих умов для протікання в організмі спортсмена адаптаційних процесів і підведення його до відповідальних змагань з урахуванням специфіки виду метань, складу учасників, організаційних, кліматичних та інших суттєвих факторів.

Перших кілька днів (4-5) після головного відбіркового старту, чемпіонату України, відводиться на активний відпочинок і відновлення після минулих старів. Потім настає базовий, тритежневий мезоцикл, який поділяється за звичай на дві рівні за тривалістю частини: загально-підготовчу і спеціально-підготовчу. Цей мезоцикл передбачає максимальну мобілізацію функціональних резервів спортсмена-метальника. При цьому відповідний тренувальний вплив концентрується в напрямку застосування максимальних мобілізуючих функціональні можливості спортсмена навантажень та ці спрямованого вдосконалення провідних сторін його підготовленості, а також компонентів змагальної діяльності під час тренування, що забезпечує підтримку інших. Після базового планується перед змагальний мезоцикл, основним завданням якого є відновлення після навантажень попереднього мезоциклу, психологічна підготовка до змагань і вироблення спеціального ритму працездатності з урахуванням передбачуваного часу стартів. Обсяг роботи значно скорочується і зазвичай не перевищує 20-30% того, що був засвоєний під час базового мезоциклу. Підготовка набуває максимально вираженого індивідуального характеру, широко застосовуються різноманітні засоби відновлення, особлива увага приділяється психологічній підготовці та усуненню дрібних недоліків в технічній та тактичній підготовці.

На цьому етапі ні в якому разі не можна забувати про те, що висока працездатність може бути досягнута не під час максимальних навантажень, а на фоні їх зниження. На цьому етапі краще недовантажити, ніж перевантажити атлета, оскільки до кульмінаційних стартів напередодні спортсмени особливо уразливі до перевантаження. під час тренування необхідно широко моделювати всі відомі умови майбутньої найвідповідальнішої змагальної діяльності. Необхідним особливо є ретельний контроль функціонального стану спортсменів, щоб можна було своєчасно ввести відповідні корективи. Дуже важливо щоб спортсмен був впевнений в правильному здійсненні підготовки та свідомо виконував її план. Якщо тренер починає також панікувати та суттєво змінювати раніше намічений план підготовки, то він дає привід спортсмену відчувати, що допущено помилку. В цьому випадку провал неминучий. Одним із важливих моментів, що визначають ефективність

безпосередньої підготовки до головних змагань, є сприятливий психологічний мікроклімат і ділова атмосфера в команді.

Під час безпосередньої підготовки до Олімпійських ігор 2020 року у Токіо, слід найретельніше врахувати ту принципову обставину, як відмінність часового поясу, перетин яких пов'язаний з різким порушенням у будь-якої людини (а для металевиків, які готуються до олімпійських стартів, це має особливе значення) усталених добових біоритмів життєдіяльності та працездатності. Тому під час підготовки слід врахувати всі знання щодо відповідної часової адаптації, все що може прискорити та полегшити її протікання з урахуванням конкретних умов проведення Ігор в Токіо.

Перетин великої кількості часових поясів приводить до порушення добових біоритмів щодо рухових можливостей, фізіологічних і психічних функцій. При цьому швидкість пристосувальних реакцій значно змінюється відповідно до різних показників і залежно від індивідуальних особливостей спортсменів, що може зумовити відповідну варіативність адаптаційного періоду в широкому діапазоні від 2 до 18 днів. Час засинання та пробудження, психомоторна та розумова діяльність після різкої зміни часових поясів зазвичай нормалізується протягом 2-1 днів, швидкість реакцій — протягом 2 днів, внутрішня температура — 4-6 днів, ЧСС — 6-8 днів, працездатність — протягом 3-5 днів, інші показники — через 7-10 днів і більше. Здатність до виконання складних рухових завдань відновлюється повільніше, ніж здатність до виконання простих завдань. Швидко-силові можливості відновлюються швидше, ніж здатність до виконання тривалої роботи, що потребує витривалості.

Спортсмени, які тренуються і змагаються в різний час, часто здійснюють далекі перельоти і звикли до зміни добового ритму, адаптуються швидше, ніж ті, хто не звик до цього. Суттєвим є й той факт, що під час перельотів на захід адаптація відбувається на 30-50% швидше і, відповідно, легше, ніж під час перельотів на схід, що пов'язано з природнім періодом добового ритму, який перевищує 24 години щодо більшості життєвих функцій. Людині легше подовжити свій день після перельоту в західному напрямку, ніж скоротити після перельоту в східному.

Після перетину великої кількості часових поясів в західному напрямку спортсмени зазвичай легко засинають в першу ніч у випадку, якщо під час перельоту вони не спали, і таким чином, період нічного відпочинку суттєво запізнюється. Це добре дозволяє відпочити після польоту. В наступні 2-3 ночі можливе пробудження серед ночі, безсоння. Нормальна структура сну зазвичай відновлюється через 2-4 дні.

Зміна багатьох поясів може суттєво вплинути і на психічний стан спортсменів. Вона може спричинити різке збільшення кількості негативних емоцій на стреси повсякденного життя, тренувальної і змагальної діяльності, що свідчить про погіршення загального стану спортсмена та його готовності витримати тренувальні і змагальні навантаження. Цілковито імовірний при цьому хворобливий стан може проявитись в безсонні, млявості, швидкій втомлюваності, загальному поганому самопочутті.

Вийнято виділяти три фази відновлення добових ритмів після дальніх перельотів. Перша фаза триває близько доби і характерна наявністю стрес синдрому, друга триває 5-7 днів і при цьому відбувається первинна перебудова функцій організму та його регуляторних систем шляхом компенсаторно-пристосувальних

реакцій. Третя фаза триває 10-15 днів і протягом цього часу поступово відновлюється стабільний ритм функціонування основних систем організму.

Ефективній адаптації до нових часових умов сприяє раціональне харчування, відповідна мотивація спортсмена, корекція режиму його тренування та відпочину тощо. В той же час, нераціональна поведінка спортсмена протягом останніх днів перед перельотом та в перші дні перебування на новому місці може ускладнити нормалізацію сну, вплинути на працездатність, уповільнити відновлювальні реакції, погіршити психологічний стан, тощо.

Процес часової адаптації до нових умов можуть також ускладнити помітні зміни кліматичних умов, стан тривожності перед змаганнями, незвичні умови проживання, місця тренування і змагань. Урахування цих факторів з відповідною психологічною підготовкою спортсмена сприятиме прискоренню його адаптації.

Закономірності часової адаптації у зв'язку із зміною багатьох часових поясів суттєво впливають на вибір місця і характер підготовки спортсмена в період напередодні головних змагань. Ця проблема особливо стосується атлетів, що готуються до Олімпійських ігор. З метою більш ефективної адаптації необхідно виїздити до місця змагань за 2-3 тижні до їх початку. За 10-15 днів до початку головних старів змінити час проведення тренувальних занять, сну та безсоння, щоб заздалегідь забезпечити перебудову добового режиму відповідно до вимог місця змагань.

Тривалість відновлення добового ритму працездатності після перельоту до Токіо може залежати від багатьох причин, однак серед яких необхідно зазначити:

- О режим життя протягом часу напередодні перельоту (завчасна підготовка може суттєво полегшити адаптацію);
- О раціональне харчування перед перельотом, під час і одразу після нього;
- О застосування спеціальних засобів і процедур (вживання снодійних препаратів, використання яскравого світла, відновлювальних і заспокійливих процедур фізичного та психологічного характеру тощо).

Формування модельного ряду показників, планування тренувальних і змагальних навантажень насамперед базувалось на даних спеціальної літератури з підготовки легкоатлетів метальників за періоди найкращого прояву результатів та попадання в світовий рейтинг, а також на результатах тестувань і висновках тренерської ради з кожного виду метань. Ці показники обговорюються та аналізуються кожний річний цикл.

Адаптація до умов у м. Токіо. Токіо, географічні дані: Широта: 35°40', Довгота: 139°46'. Висота над рівнем моря: 36м. Часовий пояс: + 9 г. Різниця з Києвом станом на 10 грудня 2016 року: +7. Літній час: немає

Токіо, «Східна столиця» — столиця Японії, її адміністративний, фінансовий, культурний промисловий і політичний центр. Найбільша міська економіка світу. Розташований в південно-східній частині острова Хонсю, на рівнині Канто в бухті Токійської затоки Тихого океану. Крім столиці, Токіо є також однією з сорока семи префектур країни. Площа префектури становить 2188,67 км, населення — 13 370 198 осіб (станом на 01.08.2014), щільність населення — 6108,82 чол/км².

Токійський столичний округ — адміністративна одиниця Японії, що включає в себе спеціальні райони Токіо, область Тама і острівні території Токійського столичного округу (острова Ідзу і Огасавара).

На території островів Хонсю, Сікоку, північ Кюсю клімат помітно більш м'який, ніж на Хоккайдо. Субтропічні широти сприяють зменшенню тривалості

зимового сезону, що, втім, не скасовує ймовірності снігопадів, які на заході острова Хонсю набувають іноді дивовижні для субтропіків масштаби. Зима, проте, тепла — вночі стовпчик термометра на найбільшому з японських островів коливається біля нульової позначки, а вдень нагрівається до +5-7 градусів. Весна настає досить швидко, і вже в кінці березня - на початку квітня всюди зацвітає символ Японії — сакура. Це час — одне з найбільш рекомендованих для відвідування країни. У цей час стовпчик термометра вдень вже практично всюди перевищує 15-градусну позначку. На початку літа в японських субтропіках настає так званий період "сливових дощів" — коли мусон приносить на острови рясні і тривалі дощі, які йдуть при високих температурах повітря і слабких вітрах. Вдень температура повітря досягає +25 градусів, а вологість повітря — 100%. Після закінчення "сливових дощів" тут настає найбільш жарка пора року, коли денні температури зашкалюють за +30, а нічні не опускаються нижче + 20°C. Однак на узбережжі спека згладжується морським бризом, чому і зобов'язані своєю популярністю курорти півостровів Босо і Міура. До кінця вересня активність мусону слабшає, літні зливи припиняються, а гнітюча спека спадає. На цей час і припадає другий пік активності туристів в Японії.

Клімат Токіо є субтропічним мусонним. У повну протилежність середземноморському клімату, по температурному режиму і географічній широті з яким подібний Токіо, взимку спостерігається сухий сезон, протягом якого кількість опадів знижується, а в інші пори року триває вологий сезон. Загальна кількість опадів в Токіо становить 1537 мм на рік. Снігопад в Токіо явище, як правило, одиничне за всю зиму, хоча відбувається практично щороку. Кількість жителів Токіо впливає на клімат. Токіо — переконливий приклад взаємозв'язку між зростанням міст і кліматом.

Літо в Токіо, через вплив охололого за зиму океану, настає порівняно пізно — тільки в травні. Воно тривале, спекотливе і дуже задушливе через високу вологість, і закінчується тільки в листопаді. Осінь починається в листопаді, і в лютому поступово переходить в весну - через те що клімат міста субтропічний, зима зі стійкими негативними температурами і сніжним покривом тут відсутня. Найбільш теплим місяцем є серпень, холодним — січень.

Ймовірність ураганів. Основним бичем Японських островів в літній період є тайфуни, хоча сильних з них — одиниці. Останнім був «9-й тайфун 19-го року Хейсей» (тобто 2007 року), за міжнародною класифікацією має назву «Fitow».. Тропічні зони низького тиску (тропічні циклони) утворюються в тропічній частині Тихого океану, над перегрітою водною поверхнею. На японській мові вони називаються "тайфу", від цієї назви і утворилося слово "тайфун". З приблизно тридцяти тайфунів, що виникають щорічно, в середньому чотири просуваються на північ і обрушуються на Японський архіпелаг. Тайфуни особливо часті в тропічних зонах низького тиску і іноді бувають дуже лютими. Сезон тайфунів в Японії починається в червні і закінчується, зазвичай, в жовтні.

Особливості авіап перевезень з України в м. Токіо (Японія). З 1931 року в Токіо працює аеропорт Ханеда, перейменований в 1952 році в Міжнародний аеропорт Токіо. Понад тридцять років він був головним «вікном» Японії в світ. З 1978 року, після спорудження Нового міжнародного аеропорту в Наріте, в префектурі Тіба, старий аеропорт став спеціалізуватися переважно на внутрішніх перевезеннях. дивлячись на це, аеропортом Ханеда користується вдвічі більше пасажирів, ніж аеропортом Наріта. Щорічно через обидва аеропорти проходять близько 35% всіх

Загальна характеристики кліматичних проявів у м. Токію, Японія

Клімат Токіо													
Показник	Січ.	Лют.	Бер.	Квіт.	Трав.	Черв.	Лип.	Серп.	Вер.	Жовт.	Лист.	Груд.	Річний
Абсолютний максимум, °C	22,6	24,5	25,3	28,9	31,9	36,2	39,5	39,1	38,1	32,6	26,7	24,8	39,5
Середній максимум, °C	9,9	10,4	13,3	18,8	22,8	25,5	29,4	31,1	27,2	21,8	16,9	12,5	20,0
Середня температура, °C	6,1	6,5	9,4	14,6	18,9	22,1	25,8	27,4	23,8	18,5	13,3	8,7	16,3
Середній мінімум, °C	2,4	2,8	5,5	10,7	15,3	19,1	22,9	24,6	21,0	15,3	9,7	5,0	12,9
Абсолютний мінімум, °C	-6,3	-4,8	-4,4	0,3	4,0	10,3	14,0	15,9	11,1	5,9	-0,7	-4,2	-6,3
Норма осадків, мм	53	57	119	126	139	169	155	169	210	200	90	52	1537
Кількість днів з твердими, рідкими, змішаними опадами													
Тверді опади	1	1	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2
Змішані опади	2	2	2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	1	7
Рідкі опади	7	7	15	16	17	19	19	15	19	17	13	9	171
Вологість повітря, %													
%	49	50	55	60	65	72	73	71	71	66	59	52	62
Хмарність, бали													
Загальна	4,3	5,1	6,2	6,4	7,0	7,9	7,6	6,8	7,5	6,6	5,5	4,2	6,3
Нижня	2,6	3,1	3,8	3,6	3,9	4,8	4,6	4,6	5,0	4,1	3,4	2,5	3,8
Число ясних, хмарних и похмурих днів													
загальна хмарність													
ясних	9	5	3	3	2	1	1	1	1	3	6	9	44
хмарних	17	16	17	16	15	11	14	18	14	16	16	17	187
похмурих	5	7	11	11	14	18	16	12	15	12	8	5	134
нижня хмарність													
ясних	15	11	10	11	10	6	6	6	5	8	12	16	116
хмарних	14	15	18	16	18	19	20	21	20	20	16	14	211
похмурих	2	2	3	3	3	5	5	4	5	3	2	1	38
Число днів з різними проявами													
Дощ	9	11	17	16	17	19	19	14	19	17	13	10	181
Сніг	3	4	2	0,1	0,03	0	0	0	0	0	0	1	10
Туман	0,1	0,2	0,03	0,4	0,1	0,3	0,2	0,03	0,2	0,2	0,3	0,1	2
Імла	11	13	15	15	15	15	15	13	12	15	16	16	171
Гроза	0,2	0,2	1	1	2	1	3	3	2	1	0,4	0,2	15
Ожеледиця	0,2	0,2	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,03	0,6
Вітер, м/с													
м/с	2,2	2,4	2,4	2,4	2,3	2,0	2,0	2,1	2,2	2,1	2,0	2,1	2,2
Стабільність різних напрямків вітру, %													
Північний	47	43	39	26	19	17	13	13	32	47	49	46	32
Північно-східний	7	9	11	11	12	14	13	12	16	13	11	8	11
Східний	6	7	10	12	13	15	15	13	14	11	8	6	11
Південно-східний	2	3	5	7	7	9	10	9	7	4	3	2	6
Південний	4	6	9	16	21	21	23	24	12	6	4	4	12
Південно-західний	6	7	10	15	19	17	19	20	12	6	7	7	12
Західний	5	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	5	4
Північно-західний	23	21	14	9	6	4	3	4	6	9	15	22	11
Штиль	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1

авіапасажирів, які відвідують або вилітають з Японії. Центр Токіо пов'язаний з аеропортом Ханедамонорельсом, а з аеропортом Наріта — швидкісними поїздами компанії JR. Крім цих аеропортів існує кілька регіональних аеродромів для цивільних літаків. Вони пов'язують столицю з віддаленими островами Осима, Міякедзіма, Ятаке і іншими.

Головні міжнародні аеропорти Японії для забезпечення Олімпійських ігор 2020 року:

- префектура Тіба: Narita International Airport (NRT);
- Токіо: Tokyo International Airport (Haneda Airport) (HND);
- Хокайдо: New Chitose Airport (CTS);
- префектура Айчі: Chubu Centrair International Airport (NGO);
- префектура Осака: Kansai International Airport (KIX);
- префектура Фукуока: Fukuoka Airport (FUK).

Інформація про переліт з України в Токіо і карта маршруту (Аеросвіт).

Виліт з Києва, приліт в аеропорт міста Токіо.

- Відстань між пунктами призначення становить 8209 км.
- Приблизна тривалість перельоту з Києва в Токіо: 10 годин.

Виліт зі Львова, приліт в аеропорт міста Токіо.

- Відстань між пунктами призначення становить 8605 км.
- Приблизна тривалість перельоту зі Львова в Токіо: 11 годин.

Виліт з Одеси, приліт в аеропорт міста Токіо.

- Відстань між пунктами призначення становить 8458 км.
- Приблизна тривалість перельоту з Одеси в Токіо: 10 годин.

Особливості акліматизації в підготовці збірної команди України з метань до Олімпійських ігор в Токіо 2020 року. Олімпійські ігри в Токіо будуть проведені з 24 липня по 09 серпня 2020 року. Враховуючи багатолітні напрацювання та загальновідомі принципи успішного проходження акліматизації приліт в Токіо буде плануватись не менш чим за 7-11 днів до початку змагань для кожного виду метань. Будуть враховані такі фактори, як переліт на схід, що є більш критичним, чим на захід, особливості кліматичних умов у м. Токіо. Протягом 2017 року повинна сформуватись попередня концепція апробації тестового навчально-тренувального збору в м. Токіо, який планується провести в 2018 році. Орієнтовні дати проведення тестового НТЗ будуть становити з кінця серпня по жовтень місяць, з метою максимального наближення до умов проведення змагань та виявлення факторів впливу на стан перебігу підготовленості атлета під час навантажень. Також будуть враховані особливості приїзду під старт (штовхання ядра) та перевірка адекватності цього варіанту із врахуванням тих недоліків, котрі виникли в Ріо-де-Жанейро 2016 року під час такого приїзду та виступу українських штовхальниць ядра.

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

Склад кандидатів та кількість спортсменів, які будуть залучені до централізованої підготовки збірної команди України з легкої атлетики (група метань) на Олімпійські Ігри 2020 року буде розглядатись та затверджуватись на

початку кожного року олімпійського циклу 2017-2020 рр. Попередній кількісний склад на початок 2017 року кандидатів на участь в ОІ орієнтовно становить від 25 до 30 осіб, з урахуванням спроможності виконати кваліфікаційний норматив відповідно до прогнозу (див. таб. 1.1, 4.2). Кожен наступний рік кількісний склад буде зменшуватись, з метою формування надійності та конкурентоспроможності кандидатів на участь в Олімпійських іграх 2020 року. Остаточний склад, станом на 2020 рік, орієнтовно складатиме від 10 до 14 осіб (таб. 4.1).

Система відбору, склад кандидатів до офіційних міжнародних стартів та Олімпійських Ігор насамперед повинна враховувати і опиратись на міжнародні критерії та строки відбору організації, що проводить змагання (IAAF, ЕАА, МОК). При цьому, аби запобігти фальсифікації результатів, підвищення надійності, стабільності, високої конкурентоспроможності та входження до трійки призерів і фіналістів на цих змаганнях членами збірної команди України з легкої атлетики (групи метання) тренерською радою буде надаватись пропозиція щодо підвищення нормативів відбору та зменшення строків їх виконання, з обов'язковим підтвердженням цього показника на головному відбірковому старті сезону. Це, насамперед, повинно призвести до підвищення стабільності результатів спортсмена та його змагальної надійності. При цьому, на особистого тренера і спортсмена необхідно покласти персональну відповідальність за виконання затвердженого плану підготовки та відповідності його спортивного результату на даний період підготовки.

Таблиця 4.1

Структура відбору кандидатів до олімпійської збірної команди з легкої атлетики України (група метань) на 2017-2020 рр.

Рік	Етапи відбору	Орієнтовна кількість кандидатів	Термін відбору	Критерії відбору
2017	Попередній	25-30	Норматив ФЛАУ, Пропозиція ТР (квітень-липень 2020)	Норматив IAAF, Пропозиція ТР (таб. 4.2)
2018-2019	Базовий	16-18		
2020	Заключний	10-14		

Затвердження остаточного складу олімпійської збірної, офіційних делегацій на участь в інших міжнародних офіційних змаганнях повинно проводитись не менше за 40 днів до початку старту з урахуванням висновку тренерської ради збірної команди України з легкої атлетики (група метань) з урахуванням результатів допінг-контролю.

Насамперед це пов'язано з необхідністю ефективно та в повному обсязі провести підготовку на заключному етапі безпосередньої підготовки. Адже невизначеність остаточного попадання атлета в команду спричиняє високу емоційну напругу як особисто для атлета, так і для команди, що призводить до дисбалансу та пониження рівня мотивації, та як, наслідок, низького рівня прояву спортивного результату.

**Орієнтовні нормативи в групі метань (діапазон результатів-допуску)
кандидатів на Олімпійські Ігри 2020 року, м Токіо***

Чоловіки	Вид	Жінки
20,50-21,30	ядро	19,30-20,00
64,50-66,30	диск	63,50-66,00
78,50-79,50	молот	73,00-76,50
82,50-86,80	спис	62,50-67,50

* – більший показник - 1м кваліфікація, менший показник - 8м фіналу, відповідно до прогнозу.

Відбір кандидатів в збірну команду України з легкої атлетики (група метань).
Відбір кандидатів в збірну команду є важливим завданням централізованої підготовки. Враховуючи темпи росту спортивної майстерності, можна вказати, що на першому етапі (етап пошуку) в сферу уваги для підготовки до Олімпійських ігор 2020 року необхідно включатись спортсмени, які досягли рівня І спортивного розряду та які відповідають модельним характеристикам за віком та антропометричними даними.

Для проведення відбору необхідно широко використовуватись змагання поза системою календарю збірної команди. Огляд повинен вестись на рівні збірних команд міст, областей, відомств. Цей етап відбору закінчується в лютому 2018 року (зимовий чемпіонат України).

Наступні два етапи відбору кандидатів для участі в головних стартах олімпійського циклу необхідно проводити на підставі виступів в змаганнях, що визначені головною тренерською радою та затверджених виконкомом ФЛАУ.

На другому етапі передбачається відбір кандидатів в збірну команду України для цілеспрямованої централізованої підготовки (2018-2019 рр.), на третьому — відбір в склад збірної команди для участі в Олімпійських іграх 2020 року.

На 2 і 3 етапах необхідно враховувати:

- виконання індивідуального плану підготовки;
- відповідність вимогам модельних характеристик змагальної діяльності, фізичної, функціональної і психологічної підготовленості;
- рівень спортивних досягнень у відбіркових змаганнях;
- стан здоров'я;
- дисциплінованість, високе почуття патріотизму і спроможність віддати всі сили на досягнення поставленої мети.

Відбір учасників до головних змагань міжнародного календарю необхідно проводити на офіційних відбіркових змаганнях головною тренерською радою за спортивним принципом з урахуванням попередніх виступів у Всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

Особливу увагу слід звернути на стабільність стану спортивної форми та інші параметри відбору, притаманні для 2 і 3 етапів.

Терміни відбіркових змагань подаються головною тренерською радою до Виконкому ФЛАУ і мають бути доведені до атлетів та їх тренерів не пізніше чим за 6 місяців до їх проведення.

У таблиці 4.3 наведена система відбору в збірну команду України з легкої атлетики (група метань) для участі в Олімпійських іграх.

Система відбору в збірну команду України з легкоатлетичних метань для участі в XXXII Олімпійських іграх

Етап	Роки	Контингент	Виконання модельних характеристик	Місце відбору	Організації, що проводять
I*	2016-2018	Спортсмени I і більш високих розрядів	Вікові, антропометричні	Змагання в містах і відомствах, ШВСМ, ДЮСШ	Тренери відомств, головний тренер
II	2018-2019	Майстри спорту і майстри спорту міжнародного класу України	Вікові, антропометричні, технічні, функціональні, модельні характеристики змагальної діяльності	Всеукраїнські і міжнародні змагання календарю, навчально-тренувальні збори збірної команди України групи метань	Головний та тренери збірної команди України та співробітники КНГ
III	2020	Майстри спорту міжнародного класу України, які успішно і стабільно виступають в серії відбіркових змагань	Відповідність всім провідним та дискримінативним модельним характеристикам	Серія відбіркових змагань, встановлених головною тренерською радою та затверджених Виконкомом ФЛАУ	Тренери збірної команди України та співробітники КНГ

*Перший етап — етап пошуку. Збірна команда наповнюється молодими перспективними металічниками.

Другий і третій етапи — відбір в команду для централізованої підготовки та виступу в головних і основних змаганнях.

Відбір у олімпійську командну повинен бути здійснений в 2020 році не менш чим за 5-6 неділей до участі в іграх XXXII Олімпіади (з урахуванням мінімального терміну рекомендацій етапу безпосередньої підготовки). В команду можуть бути відібрані по три атлети на кожен дисципліну метань. Перші два атлети відбираються в період головного відбіркового змагання, третій — за рішенням головної тренерської ради.

Результати, які показані спортсменами до і після періоду відбіркового змагання не повинні впливати на склад олімпійської команди. У виключних випадках, при демонстрації вищого спортивного результату, тренерська рада може внести на розгляд Виконкому ФЛАУ та НОКу кандидатуру спортсмена для включення його кандидатом або в склад команди (замість третього учасника).

Весь механізм відбору базується на прозорості підготовки та відповідності і виконання чинного законодавства України про антидопінгову діяльність.

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади буде здійснюватися відповідно до досвіду і сучасних тенденцій розвитку олімпійського спорту і буде базуватись на систематичному впровадженні у практику підготовки збірної команди України з легкої атлетики (група метань) вищих досягнень педагогічних, медико-біологічних, психологічних та інших методів і наукових розробок.

Замовлення з науково-методичного та медичного забезпечення підготовки збірної команди України з легкої атлетики (група метань) розробляється

тренерською радою, науковими консультантами з урахуванням плану підготовки і пропозицій спортсмена та його особистого тренера. До наукових досліджень залучаються науково-дослідні інститути та вищі навчальні заклади України. За змоги фінансування та за відповідної згоди і правої сторони будуть залучатись до співпраці зарубіжні інститути спорту.

Враховуючи високий травматизм в легкоатлетичних метаннях необхідно підвищити ефективність діяльності служби спортивної медицини України за рахунок вдосконалення методики діагностики, лікування, профілактики травм і захворювання спортсменів, підвищення ефективності функціонування їх організму в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності, ефективного відновлення організму.

Поглиблені медичні обстеження збірної команди України з легкої атлетики (група метань) проводяться згідно плану два рази на рік в квітні-травні та листопаді-грудні місяцях. Етапні комплексні обстеження функціонального стану проводяться в залежності від схеми планування річного циклу, одно- чи двоциклового, не менше трьох разів на рік. При цьому, враховуючи проходження терміни ПМО, необхідно підвищити рівень обслуговування та матеріально-технічної бази обласних диспансерів, з метою сприяння наукового супроводу та підтримки як атлета, так і комплексним-науковим групам, науково-дослідним інститутам, які ведуть підготовку цього атлета.

Поточні та оперативні обстеження, оцінка, корекція змагальної і тренувальної діяльності повинні проводитись комплексними науковими групами або науковим консультантом з урахуванням плану підготовки та скоординованого календарю змагань, з урахуванням комерційних стартів та головного офіційного міжнародного старту: чемпіонатів світу, Європи, Олімпійських Ігор.

Всі ці види обстежень є обов'язковими для членів збірної команди України з легкої атлетики (група метань), регламентуються контрактом, контролюються головним тренером, науковим консультантом та тренером-лікарем.

Окремим напрямом в науково-методичному забезпеченні збірної команди України з легкої атлетики (група метань) є активне просвітлення особистого тренерського складу та спортсменів з напрацювань спорту вищих досягнень, відбору та підготовки резервного складу, напрямків медичного, біомеханічного, фармакологічного та психологічного супроводу, проблематики антидопінгу з наступним підвищення відповідальності, сумлінності тренера та атлета. При цьому, буде проводитись спонукання тренера до обміну досвідом та висвітлення своїх напрацювань на круглих столах, інтерв'ю, статтях.

Однак головним напрямком з позиції практики тренера та атлета, повинно стати підвищення мотивованості та, як наслідок, рівня знань, за рахунок цілеспрямованого планування, контролю та корекції навантажень під час підготовки, як в річному циклі, так і в олімпійському чотирьохріччі. Адже аналіз індивідуальних планів спортсменів основного складу збірної команди виявив низьку теоретичну базу тренерського складу під час планування підготовки та супроводу атлета, як підготовчому, так і змагальному періодах. Тому вирішення цієї проблеми і повинна стати головною тезою в науково-методичному забезпеченні збірної команди України з метань на 2017-2018 роки. 2019-2020 роки, за умови вирішення вказаного вище, повинні стати роками ефективного контролю стану підготовленості атлета за рахунок набутої теоретичної бази знань та ефективного використання

інструментальних методик контролю функціональної, психічної та техніко-тактичної підготовленості спортсмена.

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

На початок 2017 року кадрове забезпечення підготовки тренерських кадрів з легкоатлетичних метань зберігає негативну тенденцію в цілому. Хоча в Україні і присутній прояв талановитого тренерського потенціалу, взяти б, для прикладу, Кохана Сергія (метання молота), Іваненка Олександра (метання молота), Римка В'ячеслава (метання списа), однак загальна тенденція вказує на зменшення та відтік за кордон викладацького складу групи метань. Це пов'язано з двома факторами: віковий параметр (за 60 років в основному) та низький рівень матеріально-технічного забезпечення.

Показник виховання викладацько-тренерського складу групи метання, для прикладу, НУФВСУ м. Києва (таб. 6.1) вказує наче б то на позитивну тенденцію, однак розглядаючи показник працевлаштування і подальшого розвитку випускника кафедр легкої атлетики є незадовільним і таким, що регресує. При тому, що у 2016 році не було зараховано ні одного абітурієнта спеціалізації групи метання. Цей фактор також необхідно врахувати для аналізу, корекції і сприяння створенню і розвитку кадрового потенціалу легкоатлетичних метань України

Таблиця 6.1

Кількість студентів НУФВСУ, які спеціалізуються
у легкоатлетичних метаннях у 2016-2017 н.р.

Кваліфікація студентів	Курс				
	I	II	III	IV	V
Ядро					
МСУМК					1
МСУ					
КМС		1			1
Інші					
Диск					
МСУМК					
МСУ				1	
КМС					
Інші				1	1
Молот					
МСУМК					
МСУ			2		
КМС		1		1	
Інші			1		
Спис					
МСУМК					
МСУ					
КМС		1		1	
Інші		1			

Однак незважаючи на невисокий показник кадрів групи метань в Україні необхідно постійно створювати, забезпечувати умови інформаційного і якісного надходження передових знань в сфері відбору, підготовки та супроводу на завершені спортивної кар'єри атлетів. Повинна відбуватись стимуляція до творчого

пошуку, відповідного заохочення тренера і також спортсмена, бути зацікавленим у отриманні та впровадженні в тренувальний і змагальний процес новітніх технологій та методів підготовки.

Необхідно розширити географію проходження курсів підвищення кваліфікації в Україні. Адже вже сама прив'язаність до певного територіального показника викликає труднощі в матеріальному плані (проживання, проїзд та ін.), що вже на першому етапі підвищення кваліфікації викликає у тренера негативне відношення та спробу симуляції цих курсів.

Однак незважаючи на вказане вище, на кожен рік заплановано та виконується, за підтримки НОКу України та ФЛАУ участь тренерів групи метань мінімум у двох міжнародних заходах за спеціалізованими напрямками, як підготовки, так і підвищення кваліфікації організаційних складових проведення змагань та тренувального процесу.

З боку українських провідних навчальних закладів (Харків, Київ, Львів, Суми та ін.) залучаються фахівці для освітлення провідних позицій фізіології, психології, генетики, біомеханіки, функціональної діагностики та супроводу підготовки атлетів. В основному це відбувається під час проведення чемпіонатів України з метань та навчально-тренувальних зборів в зимово-весняний та осінній періоди.

Таблиця 6.2

Штатна команда національної збірної команди України
з легкої атлетики (група метань)

№ зп	Посада	2016		2017		2018	2019
		потрібно	наявно	потрібно	наявно	потрібно	потрібно
1	Головний тренер	1	1	1	1	1	1
2	Провідний тренер	1	0	1	0	1	1
3	Старший тренер	1	1	1	0	1	1
4	Начальник команди	1	1	1	1	1	1
5	Тренер-лікар	1	1	1	1	1	1
6	Тренер-масажист	2	1	2	0	2	2
7	Спортсмен-інструктор	47	41	47	46	45-50	45-50

7. Фінансування олімпійської підготовки.

Розрахунок фінансування підготовки членів збірної команди України з легкої атлетики (група метань) базується в першу чергу на державних видатках. При цьому для підтримки та розвитку резервного спорту планується задіяти з місцевих бюджетів до 1/3 частини від планових коштів на підготовку збірної команди.

Орієнтовний розрахунок необхідних коштів для підготовки збірної команди України з легкої атлетики (група метань) на 2017 рік складає 13 102 400 тисяч грн. Ця сума плану-проекту на проведення 27 навчально-тренувальних зборів, людиноучасть в яких складає 443 спортсмени та 316 тренери і персонал, що обслуговує. Слід зауважити, що ця кількість людиноучасті виходить з показників підготовки та участі в 8 офіційних міжнародних змагань 2017 року юнацького, юніорського, молодіжного та основного складу збірної команди. Підготовка участі у міжнародних матчевих зустрічах також врахована, однак вона є складовою частиною всієї підготовки і окремо не виділяється. У 2017 році заплановано проведення з метань одного зимового чемпіонату та п'яти всеукраїнських змагань, загальна вартість яких складає 150 000 тисяч гривень. Вартість участі у Кубку Європи з метань складає 730 000 тисяч грн. При цьому планується задіяти позабюджетні кошти для участі членів збірної команди України з легкої атлетики

(група метань) у чотирьох міжнародних змагань, які будуть проведені в Білорусії. Основні витрати плануються на перевезення та розміщення.

Однак, враховуючи виділені кошти на підготовку та участь в змаганнях групи метань у 2017 році, сума яких становить 4 980 000 тисяч гривень і є недостатньою, було вирішено забезпечити проведення всіх запланованих НТЗ до серпня місяця з метою участі у всіх запланованих офіційних міжнародних змаганнях включно по чемпіонат світу у м. Лондон. Орієнтовний мінімальний розрахунок витрат на підготовку членів основного складу збірної команди України з легкої атлетики (група метань) на 2017 рік тільки на навчально-тренувальні збори складає 4 800 000 грн: 40 осіб на середній показник участі в НТЗ в річному циклі – 150 днів і на вартість людинодня у 800 гривень по Україні. Це без витрат на проведення навчально-тренувальних зборів за кордоном, які мають відбуватись з листопада по квітень місяць, як наслідок, відсутності належної матеріально-технічної бази та несприятливих кліматичних умов для виконання спеціальної кидкової роботи.

Враховуючи орієнтовний кошторис витрат на 2017 рік, було попередньо заплановано на участь в змаганнях 2018-2020 років від 1 200 000 до 1 400 000 тисяч гривень бюджетних коштів. При цьому планова вартість залучення позабюджетних коштів також має скласти 1/3 від бюджетної частини. Ці витрати, насамперед, заплановані на розвиток міжнародних матчевих зустрічей з метань для країни близького зарубіжжя: Білорусії, Румунії, Угорщини та ін. Під час проведення Всеукраїнських змагань з метань позабюджетні кошти планується залучити на забезпечення матеріальними цінностями переможців та призерів змагань, покращення інфраструктури місць та секторів проведення заходу.

Збільшення кошторису витрат на кожен наступний рік олімпійського циклу 2017-2020 років базується на середньостатистичному показникові залучення коштів на підготовку одного олімпійця протягом року з урахуванням необхідності підвищення якості послуг під час проведення навчально-тренувальних зборів, як на Україні, так і за кордоном. За відомими фактами, якщо підготовка одного призера або переможця Олімпійських ігор, для прикладу 2016 року, складає від 1 до 2 мільйонів гривень на рік, то планові витрати, із запланованої кількості кандидатів на участь в іграх 2020 року, повинні складати від 10 до 14 мільйонів гривень на рік.

Таблиця 7.1

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

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	план		виконання		план		виконання		план		виконання	
	бюджетні видатки	поза бюджетні кошти	бюджетні видатки	поза бюджетні кошти	бюджетні видатки	поза бюджетні кошти	бюджетні видатки	поза бюджетні кошти	бюджетні видатки	поза бюджетні кошти	бюджетні видатки	поза бюджетні кошти
2017	980	-100	980		4 000 6 500 необхідно	1 500	3 290		4 980	1 600	4 270	
2018	1 200	200-300			6 000	2 000			7 200	2 300		
2019	1 300	300-400			9 000	3 000			10 300	3 400		
2020	1 400	400-500			13 500	4 000			14 900	4 500		

Додаткові джерела фінансування участі та підготовки членів збірної команди України з легкої атлетики (група метань) можливі лише за умови відповідності та дієвості закону про меценатство. На теперішній час можливі лише окремі випадки підтримки групи метань і які базуються на одиночному механізмові. За умови

надання легкоатлетичним метанням видовищності, можливо залучити спонсорів і можливо така спроба буде апробовано і поступово впроваджуватись протягом 2018-2020 років.

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Відмінністю легкоатлетичних метань від є, насамперед, висока небезпечність під час виконання змагальної та тренувальної діяльності атлетом. Цей фактор є одним із чинників, що відрізняє цей вид від інших видів легкої атлетики, окрім стрибків з жердиною, де не потребується наявність спеціального сектору для метань. При цьому він також визначає складність в підготовці атлета різної вікової групи та класу.

Розглядаючи загальну картину з наявності спеціально облаштованих місць для метань в Україні, визначимо її катастрофічний стан. Адже перелік таких секторів, ще й котрі знаходяться в небезпечному стані, можна перерахувати до десяти на всю Україну.

Головними базами підготовки членів збірної команди України з легкоатлетичних метань на теперішній час є ДП ОНСЦ «Конча Заспа» в м. Києві, спортивна база «Динамо» в м. Нова Каховка та в м. Мукачєво спортивно-оздоровчий комплекс спорткомплекс «Харчовик» і спорткомплекс «Спартак». Розглядається перспектива створення та розвитку металльної інфраструктури за місцеві кошти в м. Кам'янець-Подільський.

Таблиця 8.1

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
Державне підприємство «Олімпійський навчально-спортивний центр «Конча-Заспа»	Державна	Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту
Спортивно-оздоровчий комплекс «Харчовик», м. Мукачєво	Комунальна	Відділ у справах молоді та спорту Мукачівської міської ради
Спортивно-оздоровчий комплекс Мукачівської дитячо-юнацької спортивної школи, стадіон «Спартак», м. Мукачєво	Комунальна	Управління ФВС МОН України
Новокаховська учбово-спортивна база «Динамо», м. Нова Каховка	Приватна	Центральна Рада фізкультурно-спортивного товариства
Спортивний комплекс Сумського державного університету, м. Суми	Державна	МОН
Комунальний заклад Київської обласної ради «Київська обласна школа вищої спортивної майстерності»	Комунальна	Управління з питань фізичної культури і спорту Київської обласної державної адміністрації
Стадіон спортивної дитячо-юнацької школи олімпійського резерву № 6	Державна	Районне управління освіти Шевченківської РДА, СДЮШОР № 6
Стадіон «Зірка», м. Кіровоград	Приватна	ТОВ «Футбольний клуб «Зірка»

Наявні проблеми, зокрема, в таких містах як Одеса, спорткомплекс «Динамо», в м. Чернігові на базі ДП ОНСЦ, в Дніпропетровській області, у м Львів та інших регіонах, які за радянські часи були основними відбірковими, підготовчими осередками метань України.

Враховуючи вкрай важкий час сьогодення, для розвитку на державному рівні сучасної інфраструктури підготовки, проживання, харчування та медичного супроводу легкоатлетичних метань, особливо надіятись на позитивні зміни не має великого сенсу на наступну декаду. Можливим рішенням є залученням приватного інвестора, як для прикладу, на Закарпатті спорткомплексу «Харчовик». При цьому створюється передумови для розширення географії побудови та відтворення спорткомплексів саме на Закарпатті, що спричинено наявністю зацікавленості до співпраці, а саме головно фінансової спроможності цього регіону, та сусідніх країн Угорщини та Румунії. При цьому цей фактор необхідно активно використовувати, з метою уникнення монополізації керівництвом стадіону «Харчовик», який можливо усвідомлює свою провідну роль в даний момент як для проведення зимового чемпіонату України з метань, так і підготовки атлетів в осінньо-зимовий період, що обумовлено сприятливими кліматичними умовами.

Серед державних підприємств також проводиться політика відновлення до сучасного рівня секторів для метань за рахунок орендної плати. Певні зрушення та позитивний напрямок найбільш присутній для ДП ОНСЦ «Конча Заспа».

Другий фактор, який що є обов'язковим для успішної підготовки та досягнення атлетом на змаганнях високих результатів, є наявність відповідного і в достатній кількості тренувального та змагального обладнання. Вже той факт, що існує проблема з наявністю майже по всіх регіонах, починаючи з ДЮСШ та баз олімпійської підготовки, саме олімпійських грифів та обтяжень для штанги, викликає серйозні провали в спеціальній силовій підготовці металника. Ще більш важкою ситуацією характеризується відсутність змагального і тренувального інвентарю та його комплектуючих.

За вимогами наповнюваності групи тренеру необхідно мати хоча б по одному змагальному снаряду на кожного підопічного, не враховуючи спеціальні облежені та обтяжені снаряди. Інший момент, що дуже сильно відображається на ефективності виступу наших металників є невідповідність стандартам наявного інвентарю до того, що використовується на офіційних змаганнях. Використання іншого предмета під час змагань, порушує всю структуру напрацьованого рухового навику та призводить до неспроможності спортсмена ефективно реалізувати напрацьований потенціал.

Вирішення питання з мінімального забезпечення необхідним спецінвентарем та обладнанням баз централізованої підготовки металників в Україні в значній мірі покращить ефективність їх підготовки та досягнення ними вищої спортивної форми у заплановані строки.

Необхідно врахувати, ще такий фактор, як проведення НТЗ за кордоном на відповідних базах підготовки в цілому є більш продуктивним за рахунок відповідності та наявності обладнання. В більшості випадків ці показники доповнюються кращими умовами проживання, харчування, сприятливими кліматичними умовами, а інколи практично відповідним цінам за послуги.

Таблиця 8.2

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

Інвентар та обладнання	2017	2018	2019	Всього
Сектор для метання диска та молота KLM-7/10-A (змагальний, алюмінієвий, висота сектора 7 м, висота стійок воріт 10 м, без анкерів), Поланік	1	2	2	5
Комплект анкерів K1-0026 для сектора KLM-7/10-A, Поланік	1	2	2	5
Протектор для стійок сектора (повний комплект з 16 сталених щитів и 16 м'яких протекторів для секторів KLM-7/10-A)	1	2	2	5
Сітка для сектора для метання диска та молота	2	3	3	8
Сектор для штовхання ядра, мобільний, SP0319, Поланік	2	2	2	6
Огорожа сектора для штовхання ядра, мобільна, BO-308/4, Поланік	2	2	2	6
Рулетка, сталь, 100 м, відкрита катушка Поланік, SMTO-100	3	3	3	9
Рулетка, сталь, 30 м, відкрита катушка Поланік, SMTO-300	3	3	3	9
Молот 8 кг, Поланік PM-8	10	10	10	30
Молот 9 кг, Поланік PM-9	10	10	10	30
Молот 10 кг, Поланік PM-10	10	10	10	30
Молот 11,5 кг, Поланік PM-11,5	10	10	10	30
Молот 12 кг, Поланік PM-12	10	10	10	30
Молот змагальний 7,26 кг, F201, Ніші	10	10	10	30
Ручка для молота 4 кг, змагальна, Поланік, UP-110 i UW-110	60	60	60	180
Ручка для молотів 4-7,26 кг, змагальна, Поланік, UW-115 i UP-115	60	60	60	180
Ручка для важких молотів понад 7,26 кг, тренувальна, Поланік, S-145, UP-120-130, UW-120-130	20	20	20	60
Рукавичка для метання молота HGL S, X, ...XL, Поланік	30	30	30	90
Тросики для молота, Поланік, HW-4 P	100	100	100	300
Тросики для молота, Поланік, HW-7,26- P	100	100	100	300
Молот змагальний 6 кг, PM-6/105-M, Поланік	10	10	10	30
Молот змагальний GOLD, латунь, 4 кг Поланік PH-4-G	10	10	10	30
Молот змагальний 3 кг PM-3/95-M Поланік	10	10	10	30
Молот змагальний 7,26 кг M-7,26/110-M, Поланік	10	10	10	30
Молот змагальний 5 кг, PM-5/105-M, Поланік	10	10	10	30
Ядро, змагальне 4 кг PK-4/108, Поланік	10	10	10	30
Ядро, тренувальне 4,25 кг PK-4,25/108, Поланік	6	6	6	18
Ядро, тренувальне 3,8 кг PK-3,8/108, Поланік	6	6	6	18
Ядро тренувальне, резинове, Trial, VDL8, 800 гр / 100, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, резинове, Trial, VDL9, 900 гр / 100, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, резинове, Trial, VDL10, 1кг / 100, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, резинове, Trial, VDL15, 1,5 кг/100, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, резинове, Trial, VDL25, 2,5 кг/100, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, резинове, Trial, VDL30, 3 кг/115, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, резинове, Trial, VDL40, 4 кг/115, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, 3 кг, PK-3, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, 4 кг, PK-4, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, 7,26 кг, PK-7,26, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, 6,5 кг, PK-6,5, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, 5,8 кг, PK-5,8, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, 8 кг, PK-8, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, 10 кг, PK-10/137, Поланік	10	10	10	30
Ядро тренувальне, 11 кг, PK-11, Поланік	10	10	10	30

Ядро, тренувальне 7,38 кг РК-7,38/125, Поланік	10	10	10	30
Ядро, тренувальне 7,75 кг РК-7,75, Поланік	10	10	10	30
Ядро, тренувальне 9,08 кг РК-9,08, Поланік	10	10	10	30
Ядро змагальне 7,26 кг F251C /129 Ніші	10	10	10	30
Диск тренувальний, регулюємий, 0,75-1,25 кг, Поланік, DA075-S284	10	10	10	30
Диск тренувальний, регулюємий, 0,8-1,3 кг, Поланік, DA085-S247	10	10	10	30
Диск тренувальний, регулюємий, 1,75-2,25 кг, Поланік, DA175-S28	10	10	10	30
Диск, тренувальний Trial, резиновий 3 кг, DSK-3, Поланік	10	10	10	30
Диск тренувальний пластиковий, 2,1 кг, Поланік, TPD11-2,1	10	10	10	30
Диск тренувальний пластиковий, 2,2 кг, Поланік, TPD11-2,2	10	10	10	30
Диск тренувальний пластиковий, 1,9 кг, Поланік, TPD11-1,9	10	10	10	30
Диск тренувальний пластиковий, 1,25 кг, Поланік, TPD11-1,25	10	10	10	30
Диск тренувальний пластиковий, 1,8 кг, Поланік, TPD11-1,8	10	10	10	30
Диск тренувальний пластиковий, 1,1 кг, Поланік, TPD11-1,1	10	10	10	30
Диск змагальний, 1 кг (без латунного ободу) Нордік	10	10	10	30
Диск змагальний, 2 кг (без латунного ободу) Нордік	10	10	10	30
Спис, 600 г, карбон NordicXena 80, 7917 604с	10	10	10	30
Спис, 600 г, NemethClub 80, 513720	10	10	10	30
Спис, 500 г, тренувальний, NordicViking 7925 500	10	10	10	30
Спис, 700 г, тренувальний, NordicViking 7924 700, No I-04-0307	10	10	10	30
Спис, 900 г, тренувальний, NordicViking 7920 900	10	10	10	30
Спис, 1000 г, тренувальний, NordicViking 7921 000	10	10	10	30
Спис, 700 г, тренувальний, Nemeth 95 Cimposit, карбон	10	10	10	30
Спис, 800 г, змагальний, карбон NordicOrbit, 7916 808с, No I-99-0190	10	10	10	30
Спис, 800 г, змагальний, карбон NordicAirglider, 7916 803, No I-99-0011	10	10	10	30
Медбол PowermaxNon-BounceMedballs 0,8-1,5 кг	10	10	10	30
Гриф олімпійський та комплект блінів (ТурціяWerksan, Швеція Eleiko)	6	6	6	18
APAS, мобільна система оперативного біомеханічного контролю та аналізу рухів тіла спортсмена та споряду (в комплекті 8 швидкісних відеокамер Соні або Кенон, 16 акумуляторів до відеокамер, 2 ноутбуки, 8 штативів Велбон)	1	-	-	1
Програмне забезпечення для відеоаналізу змагальної та тренувальної діяльності атлета DartfishConnect	-	2	-	2
Система оперативного онлайн контролю кінематики руху тіла спортсмена та споряду Trackman	2	-	-	2
Спецвзуття для метання списа NikeZoomJavelinElite 2 006	15	15	15	45
Спецвзуття для метання списа AdidasadiZEROJavelin - AF5646	10	10	10	30
Спецвзуття для метання диска, молота, штовхання ядра NikeZoomRotation 6, пластик	20	20	20	60
Компресійні гольфи CompressionSockTraining	30	30	30	90
Компресійні гольфи VenoTrain® sport	30	30	30	90
Активний бандаж ліктя EpiTrain	10	10	10	30
Активний бандаж для розвантаження и м'язової стабілізації колінного суглобу GenuTrain	10	10	10	30
Ортез для розвантаження поперекового відділу хребта LumboLoc	10	10	10	30
Активний бандаж для м'язової стабілізації гомілкового суглобу, посиленого для захисту під час руху MalleoTrain	10	10	10	30
Утеплений тренувальний костюм	45	45	45	135

9. Антидопінгова діяльність.

Відповідно до закону України про антидопінговий контроль у спорті, **антидопінгова діяльність — заходи, спрямовані на запобігання використанню допінгу в спорті, які включають профілактику, запобігання застосуванню та розповсюдженню допінгу в спорті, застосування санкцій за порушення антидопінгових правил.**

Виходячи з цього положення, як в штатній збірній команді України з легкої атлетики, так і у всіх регіонах України, починаючи вже з дитячо-юнацького спорту повинна проводитись політика відповідності дій закону про антидопінговий контроль у спорті серед тренерського складу та спортсменів.

Окремою тезою слід визначити саме підготовку резервного складу атлетів. Щоб попередити та знешкодити зовсім помисли та факти вживання заборонених препаратів та методів в їх підготовці, IAAF було відмінено проведення з 2019 року чемпіонатів світу з легкої атлетики серед юнаків.

Необхідні зміни потрібно внести і до системи оцінювання результатів в ДЮСШ та інших закладах підготовки спортсменів. Адже саме наявна система оцінки вже спонукає тренера до форсування результатів атлета юнацького та юніорського віку. В кінцевому випадку це призводить до високого прояву результатів у віці 16-19 років з наступним завершенням спортивної кар'єри атлета, та, як наслідок, зупинки його біологічного росту.

Відомим і показовим фактором впливу на ці моменти є система підготовки резервного складу в Німеччині, де діти до 14-15 років взагалі не отримують окремою спеціалізації, а основний напрямок їх тренувань спрямований на всебічний розвиток.

Зрозуміло, що спорт вищих досягнень характеризується на даний момент високої щільністю результатів та відносною їх стабілізацією на певному рівні. Тому виграє атлет, який ефективно використовує не тільки сучасні засоби відновлення, а й постійно обізнаний у фармакінетиці препаратів та їх впливу на функціональний, психологічний стан, як короткочасний так і довгостроковий.

Сучасний стан обізнаності членів штатної збірної команди є дуже низьким. І це не тільки на рівні атлета, а й держави. Тому необхідно не тільки освітлювати просто перелік заборонених субстанцій та методів, а вести більш розширену просвітницьку роботу, як щодо переліку препаратів, так і стосовно правового аспекту та відповідальності за використання допінгу в спорті.

Необхідно проводити просвітницькі семінари, надавати інформації щодо прав та обов'язків усіх категорій осіб причетних до тренувального, змагального чи відновлювального періодів. Окремої уваги заслуговує поширення знань про потенційну небезпеку певних неперевіраних харчових добавок, вітамінів, тощо.

Вчасне інформування спортсменів, тренерів, інших учасників підготовки про список речовин та методів заборонених у практиці спорту та змін до нього повинно відбуватись два рази на рік.

Позитивним фактором в антидопінговій діяльності є розробка проекту Федерацією легкої атлетики України «Концепції профілактики, запобігання і розповсюдження допінгу в легкій атлетиці».

«...Концепція профілактики, запобігання застосуванню і розповсюдженню допінгу в легкій атлетиці розроблена з метою зменшення та остаточного усунення допінгу у спорті, організації та здійснення на території України антидопінгового контролю в легкій атлетиці відповідно до Конституції України, Закону України

"Про антидопінговий контроль у спорті", інших законів України, актів Президента України та Кабінету Міністрів України, вимог Антидопінгового кодексу олімпійського руху, Конституції ІААФ та Статуту ФЛАУ.

Для реалізації Концепції ФЛАУ співпрацює з Національним олімпійським комітетом, Національним комітетом спорту інвалідів, федераціями з видів спорту, фізкультурно-спортивними товариствами, Міністерством молоді і спорту України, іншими центральними органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування та усіма заінтересованими особами...» (витяг з проекту Федерацією легкої атлетики «Концепції профілактики, запобігання і розповсюдження допінгу в легкій атлетиці»).

Станом на початок лютого 2017 року задіяно 17 атлетів збірної команди України з легкої атлетики (група метань) в міжнародній системі АДАМС. Відповідно до Концепції профілактики, запобігання і розповсюдження допінгу в легкій атлетиці в останній декаді січня та на початку лютого було здано 4 проби в поза- і 3 в змагальний період атлетами міжнародного класу відповідно до національної антидопінгової програми. Ці показники постійно будуть зростати, відповідно до прийнятої програми 6 лютого поточного року щодо щомісячного звіту по виконанню антидопінгової діяльності ФЛАУ перед ІААФ.

Всі дії атлетів, тренерів та персоналу, який приймає безпосередню участь в підготовці, будуть відповідати прийнятому закону України №4724 від 07.02.2017 року «Про антидопінговий контроль у спорті»

Роз'яснювальна, просвітницька та профілактична робота вже з початку 2017 року набирає активності в середовищі не тільки збірної команди України з легкої атлетики (група метань), а й на рівні функціонування резервного спорту. Всі дії урегульовуються за допомогою голови наглядової комісії Національного антидопінгового центру Фіделя Івановича Тимченка. Цей процес носить не тільки характер звернень з питань приналежності до допінгу певної субстанції чи методу, а насамперед, з позиції юридичної. До цього питання відноситься також функціонування дискваліфікованої особи на період покарання та й подальша його участь в спортивному житті.

Підготував:  Островський Максим Васильович

Дата: 20 лютого 2017 року