

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

І. Є. Гоцул



Цільова комплексна програма підготовки
чоловічої національної збірної команди України з гандболу
на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія)

ПОГОДЖЕНО:

Директор департаменту
олімпійського спорту

Р. Я. Вірастюк

Президент Федерації
гандболу України

А. А. Мельник

Директор ДНДІФКС

В. О. Дрюков

Радник Президента НОК України

М. П. Костенко

Розробники програми:

Державний тренер

О. В. Чайченко

Головний тренер

В. М. Андронов

Керівник КНГ

О. Г. Кубраченко

Тренер-лікар

О. І. Фурманець

З М І С Т

1. Конкуренентноздатність українських спортсменів	3
2. Методичні аспекти та планування підготовки спортсменів кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року. Система спортивних змагань	7
3. Підготовка спортсменів на заключному етапі	14
4. Система відбору кандидатів в олімпійську збірну команду та стартові склади	16
5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів	18
6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців	26
7. Фінансування олімпійської підготовки	29
8. Матеріально-технічне забезпечення	30
9. Антидопінгова діяльність	32

1. Конкурентноздатність українських спортсменів.

Сучасний світовий чоловічий гандбол зазнав серйозних змін. Насамперед, розширилася його географія. Популярність гандболу в Африці позитивно впливає на виступи ведучих збірних команд (Єгипту, Тунісу, Алжиру) у світових чемпіонатах і великих міжнародних турнірах. Серйозно про себе заявили збірні команди Латинської Америки. Збірні команди Куби, Бразилії і Аргентини беруть участь у чемпіонатах світу та інших міжнародних змаганнях.

Гандбол здобув популярність на азіатському континенті. Збірна команда Кореї явний лідер. У гандбольному співтоваристві добре відомі команди Катару, Кувейту і Саудівської Аравії. Усе частіше доводиться чути про виступи команд із Японії і Китаю.

Лідерами європейського гандболу є збірні команди Хорватії, Данії, Франції, Іспанії, Німеччини. У фіналах європейських і світових чемпіонатів представлені команди Ісландії, Угорщини, Словаччини, Польщі та Норвегії.

З утворенням нашої держави, збірні команди України отримали офіційний статус у 1992 році і вперше стали представляти Україну на чемпіонатах світу і Європи. Чоловічій гандбольній збірній знадобилося понад вісім років для того, щоб пробитися у фінал чемпіонату Європи, а ще через рік, тобто у 2001 році, вона успішно дебютувала у фінальній частині чемпіонату світу у Франції, зайнявши сьоме місце.

Подальший прогрес результатів команди можливий за умови форсованої підготовки гандбольного резерву, тобто підготовки як мінімум других номерів гравців команди за ігровими функціями. Гідну опору головної збірної повинні скласти гравці 1996-1998 років народження, які мають досить невеликий досвід міжнародних ігор. На сьогоднішній день є група перспективних гравців, які практично не брали участі у міжнародних іграх. Порівнюючи досвід українських гандболістів 1998 року народження з їхніми однолітками ведучих гандбольних країн Європи, можна з впевненістю констатувати наше відставання у підготовці на 3-4 роки. При форсованому режимі підготовки цю прогалину можна ліквідувати за два роки. Таким чином вже зараз необхідно вирівнювати стан з найближчим резервом національної збірної команди. Для цього необхідно мати щільний календар і гідне фінансування.

Основною метою діяльності збірної команди нинішнього скликання є участь команди у Олімпійських іграх 2020 року в Токіо. Проблем дуже багато, але при серйозному підході ціль досяжна.

Подальша динаміка позитивних результатів збірної команди України з гандболу можлива за умови створення сучасної, науково обґрунтованої, системи учбово-тренувальної роботи в режимі централізованих зборів і

систематичної, прогресуючої участі у міжнародних турнірах вищої категорії складності.

У систему підготовки національної збірної команди країни повинні бути включені всі підрозділи українського гандболу, тобто директорат з проведення чемпіонату України, сектор ігрових олімпійських видів спорту Мінмолодьспорту та Міністерство освіти і науки України, курируючи спрямованість і зміст підготовки збірних команд студентів, юніорів і кадетів. Поступовість у підготовці резерву для головної команди країни - одне з найактуальніших питань успішного виступу національної збірної команди України на міжнародній арені.

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

Роки	Командний результат							
	Чемпіонат Європи		Чемпіонат світу		Відбірковий Олімпійський турнір		Олімпійські ігри	
	План	Виконан.	План	Виконан.	План	Виконан.	План	Виконан.
2013			4 - 8	-				
2014	1 - 6	-						
2015			2 - 6	-				
2016	3 - 5	-			1 - 2	-	2 - 6	-

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

Роки	Командний результат											
	Відбірковий турнір до чемпіонату Європи		Відбірковий турнір до Чемпіонату світу		Чемпіонат Європи		Чемпіонат світу		Відбірковий олімпійський турнір		Олімпійські ігри	
	План	Виконан.	План	Виконан.	План	Виконан.	План	Виконан.	План	Виконан.	План	Виконан.
2017	1-2	-										
2018			1	-	8-12							
2019	1-2						6-8					
2020					5-8				1-2*		6-8	

Основні завдання і результати виступу команди у майбутньому олімпійському циклі (2017-2020 рр.)

1. Перемогти у відбіркових іграх до чемпіонату Європи 2018 року.
2. Взяти участь у фінальній частині чемпіонату Європи з гандболу 2018 року. Результат 8-12 місце.
3. Перемогти у відбіркових іграх чемпіонату світу 2019 року.
4. Взяти участь у фінальній частині чемпіонату світу 2019 року . Результат 6-8 місце.
5. Перемогти у відбіркових іграх до чемпіонату Європи 2020 року.
6. Взяти участь у фінальній частині чемпіонату Європи 2020 року. Результат 5-8 місце.
7. Перемогти в одній із підгруп відбіркового олімпійського турніру 2020 року.
8. Участь в Олімпійських Іграх у Токіо, 2020 року. Результат 6-8 місце.

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

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Регіон, назва команди	Зріст, вага
1	Чуприна Ігор Сергійович	25.04.1990	"Татран Прешов" (Словаччина)	197/108
2	Бражник Вадим Миколайович	27.02.1975	"Татран Прешов" (Словаччина)	201/108
3	Дерев'янкин Антон Євгенович	21.06.1991	"ЗТР" (Запоріжжя)	191/91
4	Жук Євген Володимирович	04.08.1990	"Мотор" (Запоріжжя)	187/75
5	Константинов Євген Олександрович	01.01.1988	"ЗТР" (Запоріжжя)	198/87
6	Жуков Станіслав Анатолійович	02.10.1992	"Мотор" (Запоріжжя)	200/100
7	Буйненко Євгеній Павлович	20.09.1992	"Мотор" (Запоріжжя)	205/112
8	Садовий Вячеслав Станіславович	11.07.1990	"Татран Прешов" (Словаччина)	195/100
9	Тільте Олександр Юрійович	10.04.1995	"ЗТР" (Запоріжжя)	196/80
10	Бегаль Максим Леонідович	26.04.1990	"Tasova Yibo" SK (Туреччина)	193/110
11	Южбабенко Олександр Олександрович	26.04.1989	"Tasova Yibo" SK (Туреччина)	188/88

12	Чичикало Роман Олександрович	07.03.1992	"Vasi KSE" (Угорщина)	193/93
13	Ганчев Олексій Володимирович	22.08.1988	"ЗТР" (Запоріжжя)	193/86
14	Кучер Геннадій Володимирович	20.06.1991	"Топольчани" (Словаччина)	185/84
15	Акименко Андрій Олександрович	11.06.1994	"ЗТР" (Запоріжжя)	190/80
16	Козакевич Артем Олександрович	02.10.1992	"Мотор" (Запоріжжя)	182/76
17	Шевелєв Олександр Анатолійович	02.12.1987	"Мотор" (Запоріжжя)	198/125
18	Дорощук Дмитро Васильович	22.09.1986	"Мотор" (Запоріжжя)	200/97
19	Тютюнник Дмитро Володимирович	07.03.1993	ЦСКА (Київ)	198/93
20	Михайлютенко Леонід Романович	14.06.1994	«ЗНТУ-ЗАБ» (Запоріжжя)	197/92
21	Гончаров Роман Олександрович	29.03.1994	"ЗТР" (Запоріжжя)	202/86
22	Денисов Захар Олексійович	01.03.1990	"Мотор" (Запоріжжя)	186/82
23	Кубатко Юрій Миколайович	28.08.1988	"Мотор" (Запоріжжя)	184/78
24	Северин Роман Сергійович	05.05.1994	"ЗТР" (Запоріжжя)	197/90
25	Гноєвий Павло Васильович	18.02.1988	Туреччина	193/92
26	Константинов Євген Олександрович	01.01.1988	"ЗТР" (Запоріжжя)	195/90
27	Панченко Богдан Сергійович	07.10.1986	"ЦСКА (Київ)	195/92
28	Копишинський Ігор Віталійович	26.02.1991	Ісландія	185/82

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

Система підготовки збірної команди України у 2017-2020 роках базується на комплексному плануванні основних кількісних і якісних показників організації і методики навчально-тренувального процесу, засобів і методів контролю та відновлення.

Принцип визначення основного напрямку та змісту підготовки спирається на досвід вітчизняної школи гандболу, що характеризується атлетизмом і умінням диктувати хід боротьби за будь-яких обставин за допомогою широкого використання засобів техніко-тактичного ведення гри.

Принцип організаційної побудови підготовки збірної команди України на 2017-2020 рр. передбачає два напрямки:

перший - подальше зміцнення діяльності системи «клуб - збірна»;

другий - спеціалізована селекція і підготовка високих на зріст гравців (185-190см) на позиції I лінії, гравців (192-205см) на позиції II лінії та воротарів (188-197см).

У першому напрямку повинна бути значно поліпшена поетапна підготовка гравців для включення їх до складу кандидатів у збірну команду України.

Робота клубних команд планується на основі річного циклу із змагальним періодом вересень - травень.

Планування змагальної підготовки клубних команд визначають чіткі вимоги до складу команд і тренерів:

◆ підтримувати високий рівень загальної і спеціальної підготовленості протягом змагального періоду у сполученні з досягненням піка спортивної форми на базі попередньої фундаментальної підготовки.

У процесі технічної підготовки гравців необхідно вирішити наступні завдання:

1. Досягнення оптимальної стійкості і керування ігровими руховими навичками (насамперед кидками у ворота під час гри і виконання 7-метрових штрафних кидків).
2. Підвищення ефективності і результативності кидків у ворота в опорному і безопорному положенні.
3. Зменшення кількості втрат м'яча в процесі гри і підвищення стабільності технічних прийомів під час різних ігрових ситуацій.

У процесі фізичної підготовки необхідно послідовно реалізувати принцип, що передбачає:

1. Рациональне сполучення способів загальної і спеціальної фізичної підготовки, досягнення високого рівня спеціальної працездатності на міцному фундаменті загальнофізичного розвитку на всіх етапах роботи.
 2. Планомірне збільшення у тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликає мобілізацію функціональних здібностей організму.
 3. Скеровану фізичну підготовку, що забезпечує становлення якості рухової діяльності та ігрового навику.
- Під час тактичної побудови гри команди рекомендується використовувати системи:
 1. У нападі позиційні: 3х3; 4х2 швидкий прорив у кількісній перевазі, за умови рівних складів та в меншості.
 2. У захисті – зонні: 6х0; 5х1; 4х2; 3х3 та змішана 5+1; 4+2.
 - У другому напрямку мається на увазі спеціалізована система підготовки гандболістів не тільки на ті позиції, на яких у грі збірної команди України спостерігаються відставання від провідних команд світу, але головним чином, для забезпечення переваги у атлетичній підготовці над основними суперниками.

Для цього необхідно:

1. Наближення тренувального режиму роботи команди до високоінтенсивних змагальних режимів і екстремальних умов.
2. Чітка, конкретна розробка програм тренувального процесу з урахуванням акцентування розвитку важливих якостей і здібностей, а також поєднаного удосконалення окремих сторін підготовки.
3. Поглиблена індивідуалізація підготовки гравців високого класу.
4. Досягнення оптимального рівня універсалізації ігрових дій у нападі і захисті.
5. Підвищення рівня виконавчої майстерності в аспекті: атлетизм-техніка-точність-стабільність.

У роботі збірної команди цілком виключаються звичайні, стандартно повторювані відхилення від нормального ходу тренувального процесу, які вимагають застосування регулюючих дій. Керування тренувальними навантаженнями, станом гравців і їх спортивною формою, повинно здійснюватися на підставі постійних змін напруженості і структурної навантаженості в комплексі з використанням мікроциклів «3-1» і «4-1».

Під час побудови індивідуальних моделей гравців збірної команди України з функціональної підготовки, основна увага буде приділятися відносній універсалізації гравців, істотному підвищенню рівня спеціальної

працездатності, стрибучості, швидкості, спритності, техніко-тактичної майстерності.

Організація керування тренувальним процесом буде включати певні реальні цілі та завдання підготовки, як поточні так і перспективні, вибір засобів і шляхів рішення цих завдань, організацію процесу підготовки і тренування в оптимальному режимі для кожного гравця.

Основу керування спортивного тренування в процесі підготовки складають наступні компоненти:

- планування тренувального процесу;
- система тренувальних навантажень;
- постійний контроль за тренувальним процесом (підсумки та аналізи виконання роботи), а також стан тренувань (визначення стану медико-біологічної, психологічної, фізичної, техніко-тактичної підготовленості гандболістів);
- узагальнення та аналіз результатів поточного контролю і внесення корегувань у систему підготовки.

Система тренувальних навантажень для чоловічої збірної команди України з гандболу

Для удосконалення рівня загальної та спеціальної працездатності у гандболістів високої кваліфікації розроблені наступні варіанти тренувальних навантажень:

Направленість тренування	ЧСС за 1хв. :	Об'єм та час тренувального навантаження, хв.		
		велике	середнє	низьке
Аеробне	130-160	150	100	80
Змішане	140-170	90	70	50
Анаеробне	170-180	70	50	40

* - ЧСС – частота серцевих скорочень

З метою систематизації тренувальних навантажень у гандболістів високої кваліфікації необхідно мати інформацію про об'єм та інтенсивність змагальної діяльності гандболістів.

Об'єм фізіологічного навантаження гандболістів чоловічої збірної команди України протягом однієї гри з рівним суперником

Ігрове амплуа	Час гри в пульсових зонах та їх об'єм в ЧСС				Загальний об'єм фізіологічного навантаження у ЧСС
	115-140	141-160	151-175	176-195	
У захисті:					
Крайній	3 хв. 381	9 хв. 1350	12 хв. 2016	7 хв. 1176	4923
Розігруючий	3 хв. 381	6 хв. 900	13 хв. 2184	9 хв. 1674	5139
Напівсередній	4 хв. 508	5 хв. 750	12 хв. 2016	10 хв. 1860	5134
Висунутий вперед гравець	2 хв. 254	4 хв. 600	13 хв. 2184	12 хв. 2016	5054
У нападі:					
Крайній	3 хв. 381	8 хв. 1200	10 хв. 1680	8 хв. 1488	4749
Лінійний	4 хв. 508	12 хв. 1800	9 хв. 1512	4 хв. 744	4564
Гравці II лінії	2 хв. 254	6 хв. 900	10 хв. 1680	11 хв. 2046	4880
Воротар:					
Протягом всієї гри	8 хв. 1016	30 хв. 4500	10 хв. 1680	12 хв. 2016	9212

* - ЧСС – частота серцевих скорочень

Інтенсивність ігрової діяльності гандболістів чоловічої збірної команди України протягом однієї гри

№	Ігрові характеристики	Числові показники, с		Середні показники ЧСС, 1 хв.
		1 пол. гри	2 пол. гри	
1	Кількість активних фаз у нападі	52	49	
	- середній час тривалості активних фаз у нападі, с	15,1	16,3	158-173
2	Кількість пасивних фаз у нападі	54	48	
	- середній час тривалості пасивних фаз у нападі, с	5	7	146-158
3	Кількість активних фаз при організації захисту	55	51	
	- середній час тривалості активних фаз при організації захисту, с	18,2	21,4	165-178
4	Кількість пасивних фаз при організованому захисті, с	27	32	
	- середній час тривалості пасивних фаз при організованому захисті, с	4,8	5	151-164
5	Кількість атак проти організованого захисту	24,2	22,3	
	- середній час на атаку, с	67,2	51,4	156-187
6	Кількість контратак	6±2	5±3	
	- середній час на контратаку, с	4,7	4,3	181-205

* - ЧСС – частота серцевих скорочень

Довгостроковий план охоплює чотирирічний цикл з розподілом його на два дворічних цикли.

Основою цього плану є спортивний календар, що є орієнтиром під час визначення загальних завдань по роках (розподіл фондів, розвиток динаміки тренувальних і змагальних навантажень, періодизація тренувань у рамках

річних циклів), а також під час вирішення всіх ігрових загальних питань багаторічного тренування.

Основне завдання довгострокового планування полягає у визначенні характеру тренування гандболістів і збірної команди на кожні два наступні роки, тобто 2017-2018 рр. Така характеристика включає отриману інформацію про динаміку фізичного розвитку спортсмена (зріст, вага, ЖЄЛ та ін.), про результати виступу на офіційних і контрольних змаганнях, про фізичну підготовленість, а також про техніко-тактичну підготовку (відповідно до модельних характеристик).

Другим етапом роботи під час складання плану на наступний (2019-2020 рр.) цикл є аналіз характеристики, і у першу чергу, складання показників і характеру тренувальних навантажень з досягнутими результатами та одержання інформації для планування на майбутнє.

Довгостроковий план розподіляється на наступні складові компоненти:

- основні цілі і завдання плану (прогнозований результат у різних турнірах і змаганнях);
- циклічний характер підготовки;
- календар основних змагань і відповідна динаміка розвитку фізичної кондиції;
- основні напрямки і завдання тренування по етапах (роках);
- динаміка розвитку основних показників у процесі тренування (кількість днів тренування і відпочинку, тривалість тренування і кількість днів у мікроциклі, відповідність обсягу та інтенсивності);
- контрольні показники рівня тренуваності;
- спеціальні заходи з медичного контролю, відновлення і профілактики.

Основна спрямованість і основні параметри підготовки спортсменів у різні роки олімпійського циклу

Показники	2017 р.		2018 р.		2019 р.		2020 р.	
	План	Вик	План	Вик	План	Вик	План	Вик
1. Основне завдання і переважна спрямованість підготовки.	Потрапити до фіналу ЧЄ		ЧЄ 8-12 місце		ЧЄ 6-8 місце		ЧЄ 5-8 місце; ВОР*; ОІ 1-2 місце	
2. Співвідношення обсягів загальної, спеціальної п-ки	% 15-20 70-75 15-5		% 13-15 75-80 12-5		% 15-20 75-80 10		% 15 80 5	
3. Основні параметри тренувальної роботи і змагальної практики:								
- кількість днів тренувань у збірній:	98		100		128		112	
з ур. роботи в клубі:	198		200		204		192	
- кількість тренувань у збірній:	204		208		256		222	
- кількість тренувальної роботи в годинах:	982		990		1014		986	
- кількість змагань:	9		8		10		11	
- кількість ігор, проведених за збірну:	30-32		30-34		36-38		38-42	

* - три підгрупи по чотири команди. Перші дві команди з кожної групи потрапляють на Олімпійські Ігри

ЧЄ – чемпіонат Європи

ЧС – чемпіонат Світу

ВОР – відбірковий олімпійський турнір

ОІ – Олімпійські Ігри

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі

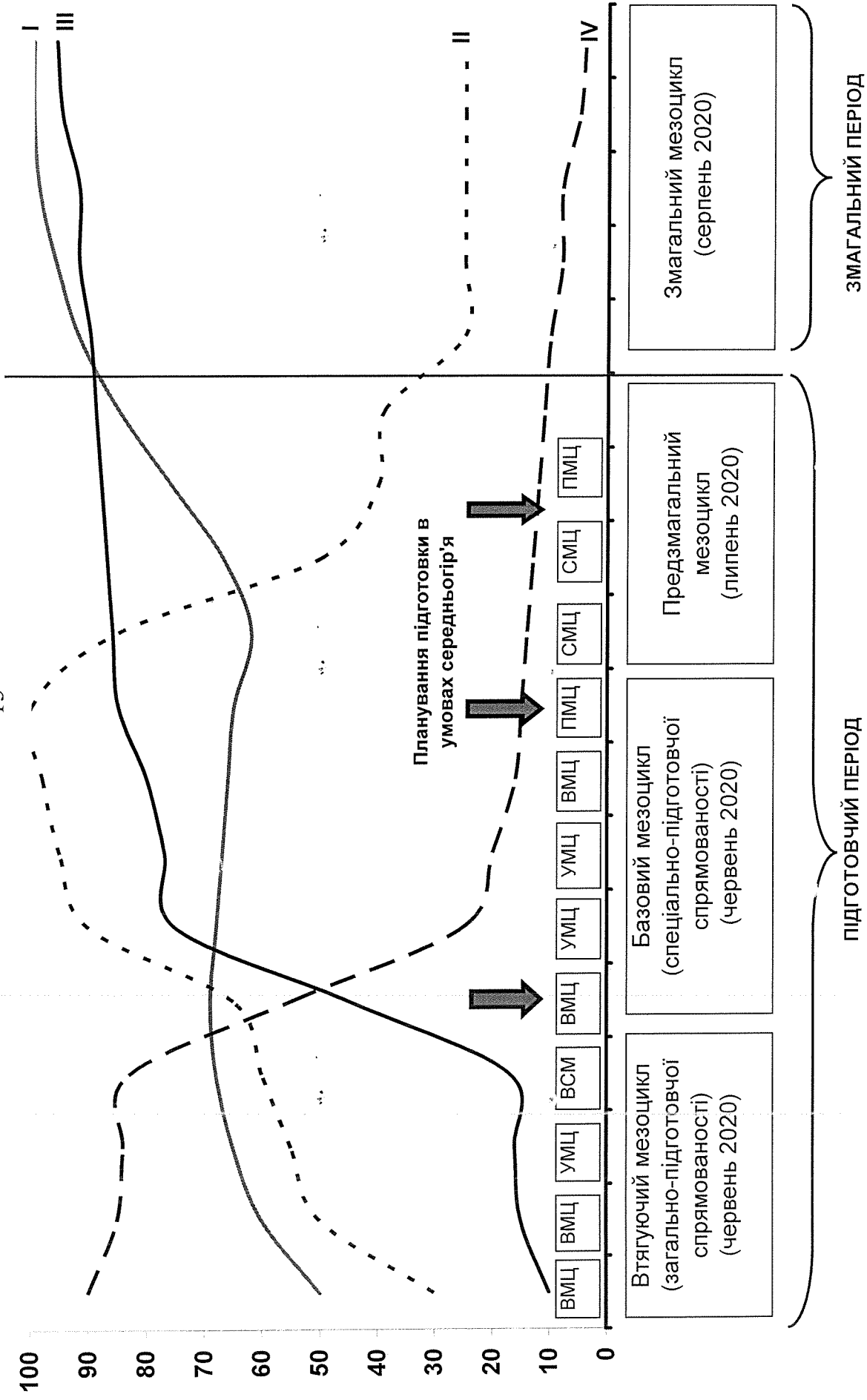
Безпосередній етап підготовки команди до Олімпійських ігор планується умовно розподілити на чотири відносно самостійних етапи, на кожному із яких будуть вирішуватися свої, специфічні завдання.

Перший етап підготовки (втягуючий мезоцикл) буде спрямований на всебічну функціональну підготовку спортсменів. Кандидати в збірну команду будуть виконувати індивідуальні плани, спрямовані на підвищення швидкісно-силових якостей та розвиток аеробних можливостей. Виконання на початку підготовчого періоду неспецифічної роботи дозволить створити необхідні умови для переключення та одночасного підвищення рівня загальної підготовленості після тривало ігрового сезону на клубному рівні і відпочинку. Спортсмени, які прибудуть в збірну команду в середині липня місяця на загальний тренувальний збір, повинні бути готовими до різкого підвищення спеціальної роботи та інтенсифікації тренувального процесу.

Для визначення стану готовності гандболістів, які прибудуть в збірну, планується проведення поглибленого дослідження на базі лабораторій НДІ Національного університету фізичного виховання і спорту України. Результати цих досліджень дозволять визначити не тільки рівень готовності кандидатів в збірну, але й встановити індивідуальні показники реакції організму на навантаження.

Другий етап підготовки є одним із найважливіших у плані стимулювання розвитку адаптаційних реакцій організму спортсменів. Навантаження загального характеру будуть знижені, а специфічні вправи, значно збільшені. Заплановані на цей період два ударних мікроцикли, забезпечать умови для прояву віддаленого тренувального ефекту в змагальному періоді підготовки команди.

Основними завданнями запланованого на серпень місяць предзмагального мезоциклу є підвищення рівня «спортивної форми» команди та загального ігрового тону. Планується підготовка в умовах середньогір'я.



Загальна схема підготовки чоловічої національної збірної команди України на завершальному етапі до Олімпійських ігор 2020 року у м. Токіо

* - I – г'євень спортивної форми; II – об'єми тренуванняльної роботи; III – спеціально-підготовчі вправи; IV – загально-підготовчі вправи

На даному етапі планується провести до десяти товариських матчів, які дозволять остаточно визначитися з основним складом збірної команди, а також переглянути основних кандидатів.

Четвертий етап підготовки охоплює участь збірної команди України в головних змаганнях чотирьохріччя, Олімпійських іграх 2020 року. Тренувальна робота, яка буде проводитися на даному етапі, буде спрямована на підтримання та вдосконалення специфічних ігрових дій, а також стимулювання відновлювальних процесів.

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

Основним критерієм підбору кандидатів у збірну команду України є відповідність ігрових показників гандболістів модельним вимогам, висунутих фахівцями збірної. Серед параметрів для підбору кандидатів у команду обов'язковими є наступні:

1. Рівень виконання основних завдань змагальної діяльності.
2. Швидкісно-силова, техніко-тактична та ігрова підготовленість.
3. Рухова працездатність.
4. Особливості мотивації гравців з акцентом на досягнення мети спортивної діяльності на активність рішення тренувальних і змагальних завдань.
5. Високі морально-вольові якості.
6. Поглиблена спеціалізація ігрових функцій на базі широкого діапазону, які застосовуються під час виконання атакуючих та захисних дій.

Кандидатів у збірну команду готують клубні команди супер та вищої ліги і тренерський склад молодіжної (юніорської) збірної команди. До складу головної команди залучаються також гравці, які виступають у закордонних клубах.

З метою забезпечення спостереження і контролю за станом підготовленості гравців і станом здоров'я кандидатів у збірну команду України застосовується наступна система комплексного контролю.

Система комплексного контролю:

Методи

1. Педагогічні спостереження.
2. Медико-біологічні обстеження.
3. Аналіз відеозаписів.
4. Психологічні обстеження.

Засоби

1. Тестування спеціальної, фізичної і технічної підготовленості.

2. Аналіз змагальної діяльності та індивідуальної, тренувальної роботи:
 - за картами оцінки ЗД;
 - аналіз відеозаписів;
 - звіти тренерів клубних команд.
3. Поточне обстеження (на кожному НТЗ).
4. Етапне обстеження (4 рази на рік).
5. Поглиблене медичне обстеження (2 рази на рік).

Облік і контроль за перебігом підготовки кандидатів у олімпійську команду здійснюється:

- у період перебування кандидатів на НТЗ збірної команди – головним тренером та фахівцями КНМГ;
- у змагальному режимі - чемпіонат України, міжнародні турніри та інші змагання. Спостереження проводяться тренерським складом збірної команди і членами КНМГ;
- у період перебування кандидата в клубній команді – тренерським складом клубу і науковцями під контролем головного тренера збірної команди України.

Поточні, етапні, поглиблені медичні обстеження проводяться членами КНМГ.

Система поетапного підбору спортсменів до збірної команди України для участі в Іграх XXXII Олімпіади

<i>Роки</i>	<i>Основні критерії підбору спортсменів</i>	<i>Кількісний склад на участь в Олімпійських іграх</i>
2017	Показники ігрової діяльності в Європейських кубкових турнірах. Результат і показники ігрової діяльності у відбіркових іграх до чемпіонату Європи	28 кандидатів 15 учасників
2018	Показники ІД у чемпіонаті України, Європейських кубках. Результат і показники ІД у іграх плей-офф чемпіонату Європи	28 кандидатів 15 учасників
2019	Показники функціонально-фізичної і техніко-тактичної підготовленості, стабільність високих показників ігрової діяльності у Європейських кубках, іграх плей-офф ЧС і фінальній частини чемпіонату світу	25 кандидатів 15 учасників
2020	Показники функціонально-фізичної і техніко-тактичної підготовленості, стабільність високих показників ігрової діяльності у Європейських кубках, міжнародних гандбольних турнірах	28 кандидатів 15 учасників

Пропонуються наступні середні антропометричні та вікові показники для членів чоловічої збірної команди України з гандболу:

- середній зріст команди – 192 – 194см;
- середній вік команди – 25 – 26, у діапазоні 21 – 29 років;
- середній зріст нападаючих II лінії – 194, у діапазоні 188 – 203см;
- середній зріст крайніх нападаючих – 180, у діапазоні 176 – 187см;
- середній зріст лінійних нападаючих – 198, у діапазоні 188 – 208см;
- воротарі – один високий на зріст – 195 – 203см, другий (темповик) – 185 – 188см.

Збірна команда комплектується з усіх ігрових позицій високими на зріст, атлетично розвиненими, психологічно стійкими спортсменами, які мають значний ігровий досвід, стабільний результат, високу морально-вольову підготовку.

Відношення гравців у команді (на 15 чоловік) по місцях наступне:

- гравців I лінії (крайніх та лінійних) – 4 чол.;
- гравців II лінії (центральных та напівсередніх) – 6 чол.;
- універсальних, тобто здатних грати у I та у II лініях – 2 чол.;
- воротарів – 3 чол.

У складі польових гравців передбачається наявність двох передніх захисників, підготовлених до персонального захисту та до виконання функцій переднього захисника в системах активного захисту 3x3 та 5x1.

ЧЄ – чемпіонат Європи

ЧС – чемпіонат Світу

ВОТ – відбірковий олімпійський турнір

ОІ – Олімпійські Ігри

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів

Науково-методична робота і медичне забезпечення підготовки збірної команди України з гандболу здійснюється тренерським складом команди і комплексною науковою методичною групою. Для здійснення ряду дослідницьких і медико-біологічних заходів притягнуті провідні спеціалісти НУФВІСУ.

В даний час вкрай необхідно переглянути роботу КНМГ і підсилити її роль у підготовці збірної команди України. Тренерський склад має гостру потребу у статистичних звітах і спеціальних дослідженнях ігрової діяльності, отриманих у іграх національного чемпіонату. Необхідний порівняльний аналіз ігрової діяльності провідних команд світу і збірної команди України.

У роботі зі збірою планується всебічний контроль підготовленості команди в цілому і гравців окремо:

1. Дослідження фізичної і спеціальної фізичної підготовки.
2. Дослідження техніко-тактичної підготовки.
3. Дослідження функціонального стану організму гравців.
4. Дослідження ігрової діяльності кандидатів до збірної команди.

5. Вивчення соціально-психологічного стану гравців.

Календарний план
науково-методичного забезпечення чоловічої збірної команди
України (2017-2020 рр.)

<i>№</i>	<i>Найменування змагань, НТЗ</i>	<i>Науково-методич. Заходи</i>	<i>Місце провед.</i>	<i>Час провед.</i>	<i>Склад виконав.</i>
1	НТЗ, ТТП	Поглиблене медичне обстеження	За признач.	НТЗ	КНГ
2	НТЗ, техніко-тактична підготовка	Поточне тестування ЗФП і СФП	За признач.	НТЗ	КНГ
3	НТЗ, техніко-тактична підготовка	Соц.-психол. Дослідження	За признач.	НТЗ	КНГ
4	Міжнародний турнір	Тестування ігрової діяльності	За признач.	змагання	КНГ
5	НТЗ, СФП	Етапне Обстеження	За признач.	НТЗ	КНГ
6	Відбіркові ігри до ЧЄ	Тестування. ігрової діяльності	За признач.	змагання	КНГ
7	НТЗ, передсезонна підготовка	Поглиблене медичне обстеження	За признач.	НТЗ	КНГ
8	НТЗ, передсезонна підготовка	Етапне повне обстеження	За признач.	НТЗ	КНГ
9.	НТЗ до ЧЄ	Дослідження ігрової. Діяльності	За признач.	НТЗ	КНГ
10	НТЗ, ТТП	Оперативне Обстеження	За признач.	НТЗ	КНГ
11	Ліга Чемпіонів	Дослідження ігрової. Діяльності	За признач.	змагання	КНГ

Програма медико-біологічного контролю за підготовленістю гравців чоловічої збірної команди України з гандболу до XXXII Олімпійських Ігор (2017-2020 рр.)

Відповідно до комплексного плану підготовки збірної чоловічої команди України з гандболу до XXXII Олімпійських ігор (2017-2020 рр.) у рамках комплексного медико-біологічного обстеження передбачається оцінка загального функціонального стану гандболістів, загальної і спеціальної фізичної працездатності.

Комплексний план підготовки збірної України передбачає проведення етапних обстежень у рамках навчально-тренувальних зборів (НТЗ) і поглиблених медичних обстежень (ПМО), кількість яких складає:

У 2017 році - 10 НТЗ і 2 ПМО;

У 2018 році - 11 НТЗ і 2 ПМО;

У 2019 році - 8 НТЗ і 2 ПМО;

У 2020 році - 12 НТЗ і 2 ПМО.

План заходів медичного забезпечення на 2017-2020 рр.

<i>Вид заходів</i>	<i>Зміст</i>	<i>Час проведення</i>	<i>Виконав.</i>
Диспансериз.	Для оцінки і контролю функціонального стану гравців, виявлення різних захворювань та одержання рекомендацій щодо їх лікування.	Березень - грудень щорічно	Український центр спортивної медицини
Профілактика захворювань і травм	Планове призначення полівітамінних препаратів, імуностимуляторів, проведення вакцинації. Підготовка спортсменів до тренувань і ігор (масаж, використання різних лікувальних розтирок). Використання на тренуваннях і іграх захисних засобів (наколінники, налокітники, стяжки на різні суглоби).	Постійно	Тренер-лікар, масажист
Підвищення працездатності гравців	Призначення полівітамінно-мінеральних комплексів, ноотропів, стимуляторів білкового синтезу. Повноцінне збалансоване харчування. Відновлювальні заходи (сауна, масаж). У змагальний період	Постійно	Тренер-лікар, масажист

	використання фармакологічних засобів по апробованих і затверджених методиках.		
Лікування захворювань і травм	Своєчасна діагностика травм і захворювань. Проведення консультацій у провідних спеціалістів, комплексне лікування з використанням новітніх медичних препаратів, фізіотерапії, механотерапії, масажу.	За мірою необхіднос те	Лікар- тренер, масажист

План роботи
з медико-біологічного (фармакологічного) забезпечення
чоловічої збірної команди України з гандболу до XXXII
Олімпійських Ігор
(2017-2020 рр.)

<i>№</i>	<i>Назва заходу</i>	<i>Терміни, місце проведення</i>	<i>Зміст</i>
1	Вхідний контроль, розробка рекомендацій	січень щорічно за признач. НТЗ	Для оцінки і контролю функціонального стану гравців провести комплексні дослідження їх функціональних параметрів і метаболічного статусу. На основі отриманих даних розробити схеми, які оптимізують фізичну підготовленість організму спортсменів до тренувально-змагального процесу в найбільш адекватній формі, з огляду на індивідуальні особливості.
2	Поточний контроль	січень щорічно за признач. міжнародні змагання	Оцінка ефективності проведених заходів у процесі змагальної діяльності, корегування призначень.

3	Поглиблене медичне дослідження	березень-щорічно м. Київ	Комплексне медичне дослідження стану метаболізму, функціонального статусу окремих органів і систем. Корегування медико-біологічних призначень.
4	Поточний контроль	березень-червень щорічно за признач. міжнародні змагання	Оцінка ефективності рекомендованих заходів, а також індивідуального стану основних гравців у процесі змагальної діяльності.
5	Оціночний контроль ефективності рекомендованих заходів	травень-червень щорічно за признач. НТЗ	На основі функціональних досліджень і вибіркового біохімічних досліджень оцінити ефективність рекомендованих заходів. Індивідуальна корекція призначених схем. Підключення стимулюючих комбінацій.
6	Поточний контроль	червень щорічно за признач. НТЗ	Оцінка ефективності призначень з оперативним реагуванням за ситуацією.
7	Поточний контроль	червень щорічно за признач. міжнародні змагання	Оцінка ефективності проведених заходів у процесі змагальної діяльності.
8	Оціночний контроль	жовтень щорічно за признач. НТЗ	Оцінка функціонального стану. Призначення схем адаптації до ігрового сезону і комбінацій стимулюючого типу.

9	Поточний контроль	жовтень щорічно за признач. міжнародні змагання	Оцінка ефективності проведених заходів у процесі змагальної діяльності з оперативним реагуванням по ситуації.
10	Поточний контроль	жовтень щорічно за признач. НТЗ	Оцінка проведеної підготовки з оперативним реагуванням за ситуацією.
11	Поточний контроль	листопад щорічно за признач. НТЗ	Функціонально-біологічний моніторинг. Призначення засобів, що стимулюють загальну працездатність.
12	Поточний контроль	листопад щорічно за признач. НТЗ	Оцінка ефективності проведених заходів щодо стану функціональної підготовки окремих гравців.
13	Профілактика стану перетренованості	грудень щорічно за признач. НТЗ	Реабілітаційні, рекреаційні заходи, спрямовані на відновлення загальної і спеціальної працездатності.
14	Етапно-проміжний контроль	грудень щорічно за признач. НТЗ	Медико-біологічна оцінка відповідно до результатів сезону. Підготовка модифікованих схем призначення і методів медико-біологічного забезпечення на сезон
15	Поглиблене медичне обстеження	грудень щорічно м. Київ	Комплексне медичне дослідження функціонального стану. Тестування фізичної і технічної підготовки спортсменів. Розробка специфічних заходів, що дозволяють підвищити фізичну працездатність.

Програма соціально-психологічного супроводу
чоловічої збірної команди України з гандболу до XXXII
Олімпійських Ігор
(2017-2020 рр.)

Особливості психологічної практики в спорті залежать від особливостей спортивної діяльності. Вона характеризується наступними особливостями:

- об'єднанням суб'єкта і об'єкта діяльності;
- великими психічними і фізичними напруженнями;
- протіканням в екстремальних умовах підвищеної важливості (фактор змагання).

Особливо це стосується сфери професійного спорту і високих досягнень. Звідси - особливі вимоги до психічної сфери спортсмена, до його генетично і соціально-обумовлених особливостей, до функціонування сенсорно-перцептивних, мнемічних і інтелектуальних процесів, до емоційних і вольових проявів.

В умовах командного спорту – це особливі вимоги до соціально-психологічних характеристик команди, як малої групи: згуртованість, спрацьованість, оптимальний психологічний клімат.

Таким чином, стає очевидною необхідність індивідуальної психологічної підготовки, що дозволить забезпечити умови для повнішого розкриття здібностей спортсмена, більшої реалізації потенційних можливостей, швидкішого росту результатів діяльності (на основі реалізації комплексного підходу до підготовки спортсмена).

Мета психологічного супроводу - підвищення ефективності виховних впливів і керування підготовкою спортсменів, оптимізація тренувального процесу і передзмагальної підготовки.

Напрямки психологічного супроводу реалізовані в системі, які поділяються лише умовно:

1. *Діагностика індивідуально-психологічних особливостей членів команди* (стійких і динамічних характеристик).
2. *Соціально-психологічна діагностика* (відносини у системах «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен»).
3. *Індивідуальне психологічне консультування спортсменів і тренерів*, спрямоване на розвиток стійкості у стресових ситуаціях та у екстремальних умовах спорту високих досягнень, підвищення ефективності і збереження цілісності.
4. *Групову психокорекцію*, спрямовану на оптимізацію міжособистісних відносин у команді.
5. *Соціально-психологічний аудит і корекція учбово-тренувального процесу* (досягнення відповідності між рівнем психологічної готовності спортсмена і команди вимогам, які ставляться об'єктивними умовами, цілями і завданнями спортивної діяльності).

План

заходів соціально-психологічного супроводу чоловічої збірної команди України з гандболу до XXXII Олімпійських Ігор (2017-2020 рр.)

<i>Зміст психодіагностичних заходів</i>	<i>Час проведення</i>	<i>Зміст психокорегувальних заходів</i>	<i>Час проведення</i>
<p>Поглиблена і спеціалізована діагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Діагностика стійких, малозмінних властивостей і якостей особистості. - Діагностика соціально-психологічного клімату в команді. - Діагностика стилю керування командою. 	<p>НТЗ</p> <p>змагання</p> <p>змагання</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Співбесіда з учасниками команди за результатами індивідуальної психодіагностики (ознайомлення з висновками і надання необхідних рекомендацій). - Соціально-психологічне консультування тренерського складу за підсумками психодіагностичної роботи. 	<p>НТЗ</p> <p>НТЗ</p>
<p>Етапна діагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Діагностика щодо стабільних, що зберігаються протягом всього етапу підготовки психічних станів спортсменів, а також факторів, які їх визначають. - Діагностика структури міжособистісних відносин у команді 	<p>НТЗ</p> <p>НТЗ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Індивідуальне консультування учасників команди. - Групова психокорекція, спрямована на оптимізацію внутрішньоконандних міжособистісних відносин (соціально-психологічний тренінг 24 години). - Соціально-психологічне консультування тренерського складу за підсумками психодіагностичної і корекційної роботи. 	<p>за мірою необхідності</p> <p>НТЗ</p> <p>НТЗ</p>

<p>Поточна діагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оцінка тих змін у психічних станах спортсменів, що відбуваються у відносно короткі періоди тренувального процесу. - Діагностика соціально-психологічної атмосфери в команді. 	<p>НТЗ</p> <p>Змагання</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Індивідуальне консультування учасників команди. - Групова психокорекція, спрямована на оптимізацію соціально-психологічної атмосфери в команді. - Соціально-психологічне консультування тренерського складу за підсумками психодіагностичної і корекційної роботи. 	<p>за мірою необхідності</p> <p>за мірою необхідності</p> <p>НТЗ</p>
<p>Експрес-діагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Діагностика динамічних і психічних станів, що змінюються в ході тренування. - Діагностика динамічних психічних станів, що міняються під час змагання. 	<p>НТЗ</p> <p>Змагання</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Індивідуальне консультування учасників команди. - Соціально-психологічне консультування тренерського складу за підсумками психодіагностичної і корекційної роботи. 	<p>за мірою необхідності</p> <p>постійно</p>

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців

Безпосередню підготовку національної збірної команди України до Олімпійських ігор будуть здійснювати:

1. державний тренер;
2. головний тренер;
3. тренерський штаб збірної (2-3 асистенти головного тренера);
4. лікар команди;

5. масажист;
6. комплексна наукова група (КНГ);
7. на різних етапах підготовки та участі команди на змаганнях можуть залучатися до роботи тренери клубних команд, представники федерації гандболу, працівники освітніх та науково-дослідних установ.

Функціональні обов'язки тренерського складу збірної команди:

Головний тренер – загальне керівництво, питання планування, організації тренувань, навчально-тренувальних зборів, відбір гравців до складу команди для участі у змаганнях.

Асистент головного тренера – розробка програм тренувань з техніко-тактичної підготовки з подальшим погодженням та затвердженням з головним тренером збірної. Визначення ефективності тренувальних навантажень та якості відновлювальних заходів. Безпосереднє проведення тренувань з техніко-тактичної підготовки в період навчально-тренувальних зборів.

Тренер з інформаційно-методичного забезпечення – відповідальний за контроль та аналіз змагальної діяльності. Веде облік та аналіз показників змагальної діяльності як команди так і окремих гравців. Визначає рейтинги гравців, дає розгорнутий аналіз тренеру щодо результатів виступу потенційних гравців збірної у попередніх змаганнях на клубному урівні та у збірній.

Тренер з фізичної підготовки – відповідальний за фізичний та функціональний стан гравців команди. Визначає рівень фізичної підготовленості гравців, які прибувають у розташування збірної. Розроблює програми підвищення рівня загальної та спеціальної працездатності гравців. Готує необхідних функціональний плацдарм для подальшої спеціалізованої роботи.

Лікар команди – відповідає за розробку програми проведення медичного та функціонального контролю. Здійснює профілактичні заходи, слідкує за якістю харчування (збалансованість, регулярність, калорійність та ін.). Відповідає за надання негайної медичної допомоги в результаті отриманих травм або інших причин. Слідкує за існуючими вимогами міжнародної антидопінгової організації, та у разі необхідності здійснює контроль і створює

необхідні умови для роботи інспекторів антидопінгових лабораторій WADA. Складає перелік фармакологічних препаратів що можуть бути використані для стимуляції працездатності та процесів відновлення, і не є заборонними до вживання.

Станом на початок 2017 року орієнтовний склад тренерського штабу національної чоловічої збірної команди України з гандболу має наступний вигляд (таблиця 6).

Таблиця 6

Штатна команда чоловічої національної збірної України з гандболу

Посада	П.І.Б.	Наявність	Потреба
Державний тренер	Чайченко Олександр Володимирович	ТАК	ТАК
Головний тренер	Андронов Віталій миколайович	ТАК	ТАК
Старший тренер	Дудко Олександр Вікторович	ТАК	ТАК
Начальник команди		НІ	ТАК
Тренер-лікар	Фурманець Олександр Іванович	ТАК	ТАК
Тренер-масажист		НІ	ТАК
Тренер-адміністратор		НІ	ТАК
Тренер – оператор		НІ	ТАК
Тренер з фізичної підготовки		НІ	ТАК
Спортсмен-інструктор		ТАК (8 ставок)	ТАК

7. Фінансування олімпійської підготовки

Обсяг та джерела фінансування

№	Джерела фінансування	Обсяг фінансування, гривень											
		2017 рік			2018 рік			2019 рік			2020 рік		
		Розрахун кова вартість	План	Викон ання	Розраху нкова вартіс ть	План	Викон ання	Розрахун кова вартість	План	Викон ання	Розрахунк ова вартість	План	Викон ання
1	За рахунок Мінмолодспорт у	5 млн.	1,8 млн.		6 млн.		6 млн.			8 млн.			
2	За рахунок Федерації гандболу України	3 млн.	1 млн.		1,5 млн.		2 млн.			2 млн.			
3	За рахунок інших джерел	2 млн.			1,5 млн.		2 млн.		*	2 млн.			
4	ВСЬОГО:	10 млн.	2,8 млн.		9 млн.		10 млн.			12 млн.			

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
1. Державне підприємство "Олімпійський навчально-спортивний центр "Конча-Заспа"	Загальнодержавна	Міністерство молоді та спорту України
2. Державне підприємство "Спортивний комплекс "Атлет" м. Київ	Загальнодержавне	Міністерство молоді та спорту України
3. Спортивна споруда манеж Сумського державного університету	Загальнодержавна	Міністерства освіти і науки України
4. Спорткомплекс "Юність" м. Ужгород	Загальнодержавна	Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
5. Учбово-спортивна база олімпійської підготовки "Святошин"	Приватна	Федерація профспілок України
6. Палац спорту "Юність" м. Запоріжжя	Приватна	ВАТ "Мотор-Січ"
7. Броварське вище училище фізичної культури	Комунальна	Київська ОДА
8. Оздоровчо-спортивний комплекс м. Южне	Загальнодержавна	Южненська філія державного підприємства Адміністрації морських портів України
9. Навчально-спортивна база зимових видів спорту "Тисовець"	Загальнодержавна	Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

9. Антидопінгова діяльність

Для профілактики і боротьби із вживанням розповсюдження заборонених препаратів (допінгу) в українському гандболі загалом, та під час підготовки національної збірної команди України, зокрема, планується реалізація наступних ключових заходів:

- закріплення на національному рівні етичних принципів гандболу без допінгу та допомога у захисті здоров'я спортсменів;
- своєчасний перегляд списку заборонених препаратів, що постійно розширюється Всесвітнім антидопінговим агентством (WADA);
- створення та розвиток програм антидопінгової освіти та профілактичних програм в Україні з метою зміцнення практики спорту без допінгу у відповідності з етичними принципами;
- організація і проведення семінарів для тренерів та гравців збірної з питань антидопінгової діяльності. Розкриття основних положень боротьби міжнародних організацій із використання заборонених препаратів.
- координація та погодження дій, дисциплінарних процедур, санкцій та інших засобів боротьби з допінгом під час підготовки гандболістів;
- підтримка та координація наукових досліджень у напрямку боротьби із використанням допінгу;
- розробка угод із ЕНФ, ІНФ щодо проведення допінг-проб під час змагань та несподіваних проб в період підготовки спортсменів;
- формування власної незалежної політики антидопінгової діяльності, спрямованої на боротьбу із використанням допінгу в українському гандболі, і забезпечення підтримки цієї діяльності міжнародними організаціями (Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародна федерація гандболу, Європейська Федерація гандболу, Всесвітнє антидопінгове агентство, керівництво країни та інших організацій).