ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший заступник Міністра

_____ І. Є. Гоцул

Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з велосипедного спорту (маунтенбайк) на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) на 2017 – 2020 роки

ПОГОДЖЕНО:

1 Директор департаменту олімпійського спорту — Р. Я. Вірастюк

2 Президент федерації велосипедного спорту України — О. Б. Башенко

3 Директор ДНДІФКС — В. О. Дрюков

4 Радник Президента НОК України — М. П. Костенко

Розробники програми:

5 Державний тренер — О. П. Ярошенко

6 Головний тренер — І. І. Ткаченко

7 Керівник КНГ — Н. В. Ткаченко

8 Лікар — А. І. Лисенко

1. Конкурентоздатність українських спортсменів.

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

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

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

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

7. Фінансування олімпійської підготовки.

8. Матеріально-технічне забезпечення

9. Антидопінгова діяльність

1. Конкурентоздатність українських спортсменів.

Велосипедний спорт (маунтенбайк) – олімпійський вид спорту, що має велику популярність та стрімкий розвиток у світі.

Маунтенбайк (Mountainbike) – один з наймолодших в сім'ї велоспорту, який з'явився в 80-х роках XX століття в США. Крос кантрі (Cross country) вперше був включений в програму Олімпійських Ігор у 1996 в Атланті (США).

В Україні, як офіційний вид спорту маунтенбайк з'явився в 1997 році коли була створена комісія з маунтенбайку при Федерації велосипедного спорту України.

Проведений аналіз виступів спортсменів національної збірної команди України з велосипедного спорту (маунтенбайк) у минулому олімпійському циклі, свідчить, що на змаганнях велике значення має стартова позиція, яка залежить від позиції спортсмена у світовому рейтингу міжнародного союзу велосипедистів (далі UCI). Цей рейтинг формується по кількості набраних очок на міжнародних рейтингових змаганнях різної категорії. Щоб мати гарну позицію на старті чемпіонатах світу та Європи, потрібно брати участь у яка можна більшій кількості рейтингових змаганнях. У таких гонках стартують від 50 до 120 учасників.

Таблиця 1

Аналіз виступу країн у Маунтенбайку на Іграх XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро 2016 р.

Подія	Золото	Срібло	Бронза
Крос, чоловіки	Ніно Шуртер (SUI)	Ярослав Кульгавий (CZE)	Карлос Коломна Ніколас (ESP)
Крос, жінки	Дженні Ріссведс (SWE)	Майя Влощовська (POL)	Кетрін Пендрел (CAN)

Жінки

Місце	Спортсмен	Результат
1	Дженні Ріссведс (SWE)	1:30:15
2	Майя Влощовська (POL)	1:30:52
3	Кетрін Пендрел (CAN)	1:31:41
4	Емілі Бетті (CAN)	1:31:43
5	Катержіна Наш (CZE)	1:32:25
6	Йоланда Нефф (SUI)	1:32:43
7	Лі Девідсон (USA)	1:33:27
8	Лінда Індерганд (SUI)	1:33:27
9	Яна Беломоіна (UKR)	1:33:28
10	Ґун-Ріта Дале (NOR)	1:33:34
11	Анніка Лангвад (DEN)	1:33:48
12	Гелен Ґроберт (GER)	1:34:08
13	Таня Жакель (SLO)	1:35:17
14	Хлоя Вудрафф (USA)	1:36:17
15	Анне Терпстра (NED)	1:36:33
16	Даніела Кампусано (MEX)	1:36:33

17	Ірина Калентьєва (RUS)	1:36:54
18	Ева Лехнер (ITA)	1:38:45
19	Сабіне Шпіц (GER)	1:39:16
20	Раіза Гоулоу_Енріке (BRA)	1:39:21
21	Гіта Міхельс (BEL)	1:40:23
22	Ірина Попова (UKR)	1:41:29
23	Перрін Клозель (FRA)	1:42:23
24	Яо Пін (CHN)	1:43:20
25	Ребекка Гендерсон (AUS)	2 кола
26	Мішель Форстер (NAM)	2 кола
27	Йована Чрногорац (SRB)	2 кола
28	Франселіна Кабрал (TLS)	5 кіл
29	Полін Ферран-Прево (FRA)	DNF

Таблиця 2

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

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	2013		2014		2015		2016		Світовий рейтинг у 2016 році
		ЧС, ЧЄ, КС, МЗ		ЧС, ЧЄ, КС, МЗ		ЧС, ЧЄ, КС, МЗ		ЧС, ЧЄ, МЗ, ОІ		
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	
1	Беломоіна Яна	3-5 ЧС, 1-4 ЧЄ	1 КС, 3 ЧС, 1 ЧЄ, 1 МЗ	3-5 ЧС, 1-4 ЧЄ	1 КС, 4 ЧС, 1 МЗ, 6 ЧЄ	3-5 ЧС, 1-3 ЧЄ	3 ЧС, 4 ЧЄ, 1 МЗ	3-6 ЧЄ, 3-6 ОІ	1 МЗ, 5 ЧЄ, 9 ОІ	1
2	Попова Ірина	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	12 ЧЄ, 14 КС, 3 МЗ	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	2 МЗ, 23 ЧЄ	6-12 ЧЄ, 10-15 ЧС	2 МЗ, 8 ЧЄ, 11 ЧС	3-6 ЧЄ, 6-12 ЧС, 10-15 ОІ	1 ЧЄ, 1 МЗ 12 ЧС, 22 ОІ	18
3	Кромпець Наталія	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	1 МЗ, 23 КС	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	1 МЗ, 8 ЧЄ	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	1 МЗ, 7 КС	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	1 МЗ	43
4	Рисенко Сергій	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	1 МЗ, 29 ЧЄ, 17 КС	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	1 МЗ, 16 ЧЄ	8-12 ЧЄ, 12-16 ЧС	13 ЧС	8-12 ЧЄ, 12-16 ЧС	2 МЗ	129
5	Тітаренко Дмитро	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	6 МЗ, 32 ЧЄ	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	2 МЗ	8-12 ЧЄ, 12-16 ЧС	4 ЧЄ	8-12 ЧЄ, 12-16 ЧС	1 МЗ	96
6	Заволокін Олексій	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	5 МЗ, 28 ЧЄ	10-15 ЧЄ, 10-15 ЧС	4 МЗ, 8 ЧЄ, 18 ЧС	8-12 ЧЄ, 12-16 ЧС	4 ЧЄ	-	-	-

Велосипедний спорт (маунтенбайк) дістав значного розвитку порівняно з попереднім олімпійським циклом.

Найкраще місце за результатами спортивного сезону 2016 року у світовому рейтингу серед націй Україна посіла **3 місце.**

Місце української збірної у Олімпійському рейтингу міжнародного союзу велосипедистів у 2016 році був на позиції 8 місця.

Аналіз результатів Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи, Кубків світу та міжнародних рейтингових змагань останніх років підтверджує, що у боротьбі за перші місця все більшу роль відіграє рівень технічної підготовки спортсменів, тому у наступному олімпійському циклі навчально-тренувальний процес максимально зорієнтований на підвищення швидкісно-силових, а також багато уваги приділятиметься технічній підготовці спортсменів.

Завданням на кожен рік олімпійського циклу буде посісти максимально високі місця як в особистих, так і в національних рейтингах міжнародного союзу велосипедистів, що в свою чергу надасть можливість отримати олімпійські ліцензії.

Таблиця 3

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

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020
		ЧЄ	ЧС	ЧЄ	ЧС	ЧЄ	ЧС	Олімпійські ігри
1	гонка крос-кантрі (жінки)	увійти до 20	увійти до 30	увійти до 15	увійти до 20	увійти до 10	увійти до 12	3 – 6 місце
2	гонка крос-кантрі (чоловіки)	увійти до 30	увійти до 40	увійти до 20	увійти до 30	увійти до 15	увійти до 20	6 – 12 місце

Таблиця 4

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

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Регіон	ФСТ, відомство	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Світ-вий рей-тинг	Результат на ОІ 2020 (план)
						план	вик.		
Чоловіки									
перспективна група									
1	Буклей Антон Олександрович	08.07.1999	Харківська	Динамо	крос-кантрі				
2	Козловський Володимир Олексійович	27.07.1997	Закарпатська	Спартак	крос-кантрі				
3	Лукан Павло Тарасович	13.07.1999	Чернівецька	Колос	крос-кантрі				
4	Приходько Костянтин Костянтинович	22.10.1996	Київ	Динамо	крос - кантрі				

5	Рего Том Робертович	02.09.1999	Харківська	Динамо	крос-кантрі				
Жінки									
елітна група									
1	Беломоіна Яна Борисівна	02.11.1992	Волинська	Динамо	крос-кантрі		9	1	3-6
провідна група									
2	Попова Ірина Олегівна	27.05.1991	Харківська	Динамо	крос-кантрі		22	18	6-8
3	Кромпець Наталія Ярославівна	15.02.1987	Тернопільська	Україна	крос-кантрі			43	10-12
перспективна група									
5	Дорошенко Юлія Олександрівна	21.04.2000	Волинська	Динамо	крос-кантрі				
6	Шерстюк Мар'я Геннадіївна	02.08.1999	Харківська	Динамо	крос-кантрі				

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

На підставі аналізу результатів та висновків щодо виступу українських велосипедистів та з урахуванням тенденції розвитку світового велосипедного спорту сформована стратегія процесу підготовки збірної команди (чоловіки, жінки).

Процес підготовки до Ігор XXXII Олімпіади 2020 року буде здійснюватись за напрямами:

- підвищення рівня швидкісних можливостей у велосипедистів в підготовчому періоді за рахунок збільшення кількості змагальної практики;
- використання сучасних технологій у системі матеріально-технічного, науково-методичного та медичного забезпечення підготовки збірної команди, особливо на заключному етапі підготовки до Олімпійських ігор 2020 року;
- в системі кадрового забезпечення підготовки максимально використовувати досвід фахівців старшого покоління і молодих тренерів, які мають досвід роботи у професійному велосипедному спорті;
- управління тренувальним процесом здійснювати на підставі педагогічної взаємодії науково-методичного контролю і корекції тренувального процесу.

В олімпійському циклі 2017-2020 років планується два основних напрями підготовки:

- централізований – з кращих спортсменів створено команду, в підготовку яких будуть впровадженні положення, викладені в подальших матеріалах цієї програми;
- децентралізований – серед спортивних клубів в регіонах та у командах за кордоном.

Необхідно максимально сприяти діючим клубам, а також клубам, що довели свою ефективність, регіональним ДЮСШ, клубам, які культивують даний вид спорту. Підтримка дієздатності цих організацій дозволить тримати конкурентний

рівень з різних видів гонок з маунтенбайку, що забезпечить вихід спортсменів на високий рівень спортивних досягнень.

Перший і другий роки (2017-2018) – функціональна підготовка, спрямована на створення й посилення бази для запланованих олімпійських досягнень, це значить – збільшення загального рівня функціональних можливостей організму, всебічний розвиток фізичних і психічних властивостей спортсменів.

1 рік - "пошуковий". Відновлення функціональних можливостей спортсменів, за рахунок:

- визначення середнього рівня загальних фізичних навантажень;
- індивідуального підбору відновлюючих фармакологічних препаратів та їх застосування;
- індивідуального планування участі в офіційних стартах.

2 рік – "проміжний":

- збільшення на 7 % загальних фізичних навантажень;
- збільшення загального об'єму підготовки на місцевості, яка максимально наближена до змагальної;
- збільшення до 30 % кількості днів перебування в горах.

Третій рік – моделювання й опробування основних варіантів будування тренувальної та змагальної діяльності, отримання ліцензій на Олімпіаду та участь у максимальній кількості рейтингових змагань.

3 рік – "базовий":

- максимальний об'єм навантажень;
- збільшення об'єму функціональної підготовки;
- максимальна кількість стартів.

Четвертий рік – забезпечення вимог максимального використання отриманих можливостей у головному старті на Олімпійських Іграх.

4 рік. Олімпійський рік:

- зменшення загальних фізичних навантажень на 30 %;
- збільшення інтенсивності на 50 %;
- індивідуальна підводка спортсменів до стартів на Олімпіаді.

Основна увага у підготовці буде приділятися змагальній діяльності на різних етапах і періодах тренування. Головне завдання змагального періоду – досягнення високого рівня працездатності організму, підвищення тактичної й технічної майстерності велосипедистів перед участю у чемпіонатах Європи, світу та Олімпійськими Іграми. На цьому етапі здійснюється безпосередня підготовка та відбір до головних змагань року. Особлива увага приділяється психологічній і тактичній підготовленості. У зв'язку зі станом, який має спортсмен після чемпіонату Європи, мезоцикл у середині змагального періоду має навантажувальну (контрольно-підготовчий) чи підтримуючу спрямованість.

Змагальна діяльність протягом року розподілена таким чином:

- квітень – серія підготовчих та контрольних змагань, які дозволяють виявити склад команди для подальшої цілеспрямованої підготовки;
- травень-липень – контрольні та відбіркові змагання, характерні серією одноденних та багатоденних змагань, отримання максимальної кількості очок

у міжнародний рейтинг з тією метою, щоб мати якомога ближчу стартову позицію на основних стартах;

- серпень-жовтень – контрольні, відбіркові та головні змагання.

Таблиця 5

План тренувальних та змагальних навантажень по роках

Основні показники тренувальної та змагальної діяльності	2016-2017		2017-2018		2018-2019		2019-2020	
	план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
Кількість тренувальних днів	280		270		270		270	
Кількість тренувальних занять	320		330		340		330	
Кількість тренувальних годин	960		990		1020		990	
Кількість днів змагань	78		62		70		60	
Обсяг тренувальних навантажень (км)	25000		22000		24000		23700	
Кількість змагальних навантажень (км)	3100		2500		2800		2400	
Загальний обсяг навантажень (км)	28100		24500		26800		26100	

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Незалежно від обраних варіантів періодизації на заключному етапі вся система підготовки повинна бути орієнтована на досягнення максимального рівня функціональних можливостей та їх реалізацію в головних змаганнях сезону.

Апробація заключного річного циклу підготовки до Ігор XXXII Олімпіади буде проведена в 2020 році за схемою:

- базова підготовка (з використанням середньогір'я) – грудень 2019 року;

накопичення потенціалу - січень - лютий;

змагальна діяльність, відбіркові змагання - лютий - травень;

- безпосередній етап підготовки до головного старту (апробація олімпійської моделі) – червень – липень.

У річному циклі підготовки тренувальні та змагальні навантаження розподіляються наступним чином: відновлювальні (ЧСС до 130 уд/хв.) - 20%, помірні (ЧСС 130-150 уд/хв.) - 30%, інтенсивні (ЧСС 150-170%) - 40%, інтенсивні анаеробної спрямованості (ЧСС понад 170 уд/хв.) - 10%.

Програма заключного етапу підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади повинна базуватися на прогнозі спортивного результату і конкуренції, обґрунтуванні перспектив найсильніших спортсменів України на завоювання 1-6 місця в умовах жорсткої конкуренції; визначенні конкретних запланованих результатів для провідних спортсменів, побудові оптимальних моделей змагальної діяльності, функціональної і техніко-тактичної підготовленості; визначенні головних та інших видів змагань та їхньому розподілі в завершальному циклі підготовки; обґрунтуванні структури і змісту, обсягу і співвідношення роботи в кожному з макроциклів, в періодах, мезоциклах, визначенні тривалості, структури і змісту етапу безпосередньої підготовки (5-8 тижнів) до головних змагань – Ігор

Олімпіади; відборі системи засобів психологічної підготовки і регуляції емоційного стану спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей; здійсненні поглибленого етапного, поточного і оперативного контролю в процесі підготовки; розробленні режимів харчування в різні періоди підготовки з урахуванням термінів і спрямованості роботи в річному циклі; рекомендаціях щодо подолання тимчасового стресу, з поведінки перед від'їздом на Ігри Олімпіади, під час польоту, із акліматизації на місці з урахуванням програми змагань і часу старту

Важливим аспектом ефективної підготовки до Олімпійських ігор 2020 року є адаптація до умов у м. Токіо, що включає в себе подолання тимчасового стресу, поведінка перед від'їздом на Олімпійські ігри та під час польоту, акліматизація на місці з урахуванням програми змагань і часу старту. Залежно від умов процес адаптації займає 10 днів.

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

Система відбору до Олімпійських Ігор з велосипедного спорту маунтенбайку проводиться на підставі рейтингу UCI.

Спортсмени-претенденти на зарахування до складу національної збірної команди на участь в Іграх Олімпіади повинні відповідати таким загальним вимогам:

— відзначатися спортивним талантом, здоров'ям, високими компенсаторними можливостями функціональних систем організму до виконання екстремальних тренувань і змагальних навантажень;

— володіти високим рівнем спортивної підготовленості і мотивації на досягнення найвищих спортивних результатів, надійністю, емоційною стійкістю, рішучістю та іншими якостями, що сприяють успіху у відповідальних змаганнях;

— мати високу свідомість, дисциплінованість та патріотичність.

Відбір здійснюється за рейтингом національних федерацій.

До рейтингу національних федерацій нараховуються очки трьох кращих гонщиків серед чоловіків і серед жінок. Тобто, щоб вибороти достойну прохідну позицію серед федерацій і здобути ліцензії на Олімпійські Ігри велосипедистам потрібно постійно брати участь у міжнародних змаганнях у складі 3 чоловіка + 1 резерв, 3 жінки + 1 резерв. За рейтингом UCI національних федерацій можливо отримати максимально 3 ліцензії серед чоловіків і 2 серед жінок.

Принципи і нормативні вимоги відбору кандидатів до команди.

1. Спортивний результат. Рейтинг спортсменів за результатами виступу на міжнародних та українських змаганнях є підставою для включення спортсмена в списки кандидатів до команди.

2. Індивідуальні можливості проявлені при тренуваннях та на змаганнях. При цьому увагу звертається не тільки на абсолютні показники різних сторін підготовленості, але й на той прогрес, якого досяг спортсмен в результаті тренування на попередньому етапі.

3. Стан здоров'я. Особливу увагу приділити визначенню стану здоров'я.

4. Морфологічні показники. Зріст, вага.

5. Функціональні показники. Рівень розвитку фізичних якостей, можливості

системи енергозабезпечення, економічність роботи, здібність швидко переключатись з великих навантажень на високу інтенсивність, швидке розгортання та відновлення діяльності провідних систем організму. Перевага надається анаеробним складовим компонентам працездатності організму.

6. Психічні показники. Стійкість до стресових ситуацій, здібність настроюватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічна витривалість при виконанні місткої та напруженої тренувальної роботи, вміння показувати найвищі результати у найвідповідальніших стартах і в оточенні сильних суперників, психологічна сумісність спортсменів.

Всі спірні питання, не зазначені в системі відбору виносяться на засідання виконкому НОК України для остаточного вирішення.

Затвердження збірної команди України з маунтенбайку здійснюється після висновків попереднього допінг-контролю, проведеного Національною антидопінговою лабораторією.

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Науково-методичне та медичне забезпечення є складовою частиною системи підготовки спортсменів національної збірної команди з велосипедного спорту, спрямованою на підвищення результативності виступів спортсменів України та впровадження результатів наукових досліджень у практику.

Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки національної збірної команди з велосипедного спорту здійснюється відповідно до цільової програми підготовки на чотирирічний олімпійський цикл та розроблених на цій основі індивідуальних програм підготовки.

Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди України планується здійснити тренерами збірної команди разом з комплексною науковою групою з велосипедного спорту Науково-дослідного інституту Національного університету з фізичного виховання і спорту України.

Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів з велосипедного спорту до головних змагань 2017-2020р. спрямоване на успішний виступ на головних змаганнях - Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. в Токіо, а також завоювання ліцензій шляхом впровадження в практику тренувального процесу сучасних даних спортивної науки, світового досвіду і досягнень науково-технічного прогресу.

Завдання.

1) Узагальнення методичних прорахунків у підготовці збірної команди та розробка рекомендацій по їх усуненню.
2) Використання новітніх технологій в системі відновлення та підвищення працездатності.
3) Педагогічний контроль, облік, аналіз, виконання і корекція тренувальних і змагальних навантажень.
4) Аналіз змагальної діяльності велосипедистів збірної України, та визначення тенденцій розвитку спортсменів світової еліти.

5) Проведення етапного, поточного, оперативного контролю в лабораторних та умовах тренувальної і змагальної практики спортсменів для визначення індивідуальних функціональних здібностей з метою їх максимальної реалізації в умовах змагальної діяльності.
6) Надання рекомендацій щодо корекції тренувального процесу.
7) Інформаційне забезпечення тренерів, які працюють зі збірною командою України

На теперішній час вирішення задач можливо при присутності на всіх НТЗ та змаганнях кваліфікованих фахівців, які забезпечать використання сучасної (наявної та плануємої) апаратури (лікаря, тренера з науково-методичного забезпечення, фахівця з КНГ) та виділення фінансування на їх відрядження.

В процесі вирішення поставлених завдань застосовуються основні групи методів :

- Аналіз наукової та науково-методичної спеціальної літератури, узагальнення результатів науково-дослідної та практичної роботи.
- Аналіз змагальної діяльності спортсменів та змісту спортивної підготовки спортсменів.
- Тестування функціональних можливостей організму спортсменів (ергометрія, пульсометрія, газоаналіз, спірометрія, біохімічні методи, електрокардіографія, методи математичного аналізу серцевого ритму, денситометрія, склад тіла, міографія).
- Оцінка розвитку властивостей нейродинамічних функцій і рівня психо-емоціональної напруженості
- Тестування в реальних умовах тренувальної та змагальної діяльності, для визначення фізичної підготовленості спортсменів.
- Методи поточного контролю функціонального стану організму спортсменів: математичний аналіз особливостей варіабельності серцевого ритму (МАРС), електрокардіографія (ЕКГ), вектор кардіографія (ВКГ), біохімічні методи та ін.
- Методи оперативного контролю функціонального стану організму спортсменів: математичний аналіз особливостей варіабельності серцевого ритму (МАРС), пульсометрія, біохімічні методи та ін..
- Методи математичної статистики.

Поглиблені медичні обстеження збірних команд проводяться два рази на рік; етапні комплексні обстеження функціонального стану спортсменів три рази на рік.

Поточні обстеження, оперативні обстеження та оцінка змагальної діяльності проводяться комплексними науковими групами або науковими групами.

Всі види обстежень є обов'язковими для спортсменів-кандидатів на участь в Іграх Олімпіади, регламентуються контрактами, контролюються головним тренером, керівником комплексної наукової групи, лікарем.

Керівник комплексної наукової групи разом з головним тренером та лікарем збірної команди несуть однакову відповідальність за ефективність підготовки та результати участі спортсменів в Іграх Олімпіади.

Календарний план
роботи з науково-методичного забезпечення штатної збірної команди з маунтенбайку на 2017-2020 роки

№	Найменування збору, змагання	Найменування виду обстеження (ПМО, ЕКО, ПО, ОО, ОЗД,)	Місце проведення	Орієнтовний термін проведення	Склад виконавців
1.	НТЗ	ПМО	м. Київ	листопад	12
2.	НТЗ	ЕКО	м. Київ	травень	4
3.	НТЗ	ПО	м. Київ	березень, червень	3
4.	МЗ	ОЗД	згідно календарного плану	травень, червень, липень	3
5.	НТЗ	ЕКО	м. Київ	серпень	4
6.	ОІ	ОЗД	м. Токіо	серпень	2

Персональний склад
Комплексної наукової групи з маунтенбайку

№ з/п	Прізвище, ініціали	Науковий ступень, звання, посада	Напрям діяльності у КНГ
1	2	3	4
1.	Ткаченко Н.В.	Керівник КНГ, заступник директора НДІ НУФВСУ	Загальне керівництво науковою групою, організація науково-методичного забезпечення
2.	Шинкарук О.А.	Д.фіз.вих., професор, г.н.с. НДІ НУФВСУ	Педагогічне забезпечення
3.	Ткаченко І.І.	Головний тренер	Аналіз змагальної діяльності, педагогічне забезпечення
4.	Якименко О.В.	Старший тренер	Аналіз змагальної діяльності, педагогічне забезпечення
5.	Лисенко А.І.	Лікар	Медичне забезпечення
6.	Лисенко О.М.	Д.біол.н., професор, зав. лабораторії ТМСПРМС НДІ НУФВСУ	Функціональна діагностика
7.	Тайболіна Л.О.	Ст. лаборант НДІ НУФВСУ	Функціональна діагностика
8.	Очеретько Б.Є.	К.фіз.вих, с.н.с. НДІ НУФВСУ	Функціональна діагностика
9.	Горенко З.А.	К.біол.н.,с н.с. НДІ НУФВСУ	Функціональна діагностика
10.	Ковельська А.В.	К.біол.н.,с.н.с. НДІ НУФВСУ	Біохімічне забезпечення

Посилаючись на досягнуті результати виступу на головних змаганнях, реальний рівень функціональної підготовленості спортсменів та їх потенційні можливості, сучасні тенденції розвитку виду спорту, а також приймаючи до уваги аналіз використання фармакологічних засобів відновлення в минулому періоді

була переглянута концепція медичного забезпечення збірної команди України з велосипедного спорту (маунтенбайк) та розроблена її нова стратегія.

В підготовчому періоді пропонується використання для відновлення фізіотерапевтичні та звичайні фармакологічні засоби, що забезпечують якісне рішення поставлених тренувальних завдань тренувального процесу за схемою лікаря команди.

В змагальному періоді передбачається застосовувати фармпрепарати та фізіотерапевтичні методи і засоби з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

З цією метою пропонується спільними зусиллями фахівців НДІ НУФВСУ, лікарем збірної команди та тренером з науково-методичного забезпечення здійснити відповідні дослідження в умовах навчально-тренувальних зборів та змагань і підібрати індивідуальні схеми використання як фармпрепаратів, так і фізіотерапевтичних засобів прискорення процесів відновлення та підвищення працездатності.

Передбачається використання інших дозволених ефективних засобів відновлення організму.

У відновлювальному періоді вважається доцільним деякім ведучим спортсменам провести поглиблене обстеження стану здоров'я в медичних установах МОЗ України з використанням методів комп'ютерної томографії черепа, ультразвукового дослідження внутрішніх органів, та в разі необхідності провести клінічне та санаторно-курортне лікування.

План заходів з медичного забезпечення на 2017 – 2020 роки

(план заходу складається щорічно)

№ п/п	Вид заходу	Зміст процедури	Термін проведення	Виконавці
1.	Диспансеризація	Обстеження фахівців	листопад	УЦСМ
2.	Лікування	За призначенням	по показникам	за призначенням
3.	Профілактика	Бальнеологічні процедури	листопад	за призначенням
4.	Відновлення	Відновлювальні фізіотерапевтичні процедури та фармакологічні засоби	10-15 днів по показникам	за призначенням
5.	Підвищення працездатності	Фізіотерапевтичні процедури та фармакологічні засоби	За 25 днів до старту	за призначенням

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

Разом з працівниками федерації велосипедного спорту України, головними тренерами та з державним тренером з велосипедного спорту, щорічно проводяться конференції з велосипедного спорту. Щорічно планується проведення семінару по підвищенню кваліфікації тренерів з велосипедного

спорту. Аналізуються нововведення в правилах проведення змагань міжнародної федерації, нововведення в системі відбору до Олімпійських ігор. Розробляються корективи українських правил проведення змагань. Також аналізуються новітні методи підготовки провідних спортсменів світу. Вся інформація про нововведення поширюється тренерському складу на тренерських нарадах, які проводяться на всеукраїнських змаганнях.

Таблиця 6

Штатна команда
національної збірної команди України з велосипедного спорту (маунтенбайк)

№ зп	Посада	2016	2017		2018	2019
		наяв.	потр.	наяв.	потр.	потр.
1	Державний тренер	0	0	0	0	0
2	Головний тренер	1	1	1	1	1
3	Провідний тренер	0	0	0	0	0
4	Старший тренер	3	3	3	4	4
5	Начальник команди	1	1	1	1	1
6	Тренер-лікар	0,5	0,5	0,5	1	1
7	Тренер-масажист	0	0	0	1	1
8	Тренер-адміністратор	0	0	0	1	1
9	Тренер-оператор	0	0	0	0	0
10	Тренер-механік	1	1	1	1	1
11	Спортсмен-інструктор	9,5	12	12	15	15

7. Фінансування олімпійської підготовки.

Календарний план змагань та підготовчих зборів будується з урахуванням всіх позитивних факторів (використання високогір'я, кліматичних та географічних умов, рельєфу траси), що впливають на кінцевий результат спортсмена.

Для успішної підготовки та участі збірної команди України з велосипедного спорту (маунтенбайк) у Олімпійських іграх 2020 року необхідне відповідне фінансування.

Таблиця 7

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

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	План		Виконання		План		Виконання		План		Виконання	
	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти	Бюджетні видатки	Позабюджетні кошти
2017	3 450				4 700				8 600			
2018	4 200				5 500				9 700			
2019	4 800				6 000				10 800			
2020	5 000				6 800				11 800			

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Матеріально-технічне забезпечення підготовки є визначальною умовою для якісного тренувального процесу, який дозволяє приймати участь у міжнародних змаганнях.

Таблиця 8

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

Інвентар та обладнання	2017	2018	2019	всього
1. Спорттестери	10	6	4	20
2. Велосипеди спортивні гірські	10	6	4	20
3. Обладнання для велосипедів	10	6	4	20
4. Велопокришки	30	20	20	70
5. Велокамери	50	40	40	130
6. Колеса	10	6	4	20
7. Рації	6	0	0	6
8. Каски	10	6	4	20
9. Велосипедні туфлі	10	6	4	20
10. Комплект велоформи	10	6	4	20
11. Мікроавтобус “Форд”	1	0	0	1

9. Антидопінгова діяльність.

Антидопінгова діяльність у сфері фізичної культури і спорту здійснюється відповідно до закону України. Програма діяльності щодо профілактики, попередження застосування і розповсюдження допінгу в спорті розробляється Національним антидопінговим центром. Представники Національного антидопінгового центру приймають щорічно участь у конференції Федерації велосипедного спорту України.

Тренерський склад збірної команди України з велосипедного спорту (маунтенбайк) регулярно відвідує семінари, наради та форуми з питань запобігання використання заборонених препаратів та процедур. Під час навчально-тренувального процесу спортсменам проводиться постійний процес ознайомлення з інформацією щодо антидопінгового контролю у спорті. Висвітлюються ряд питань, а саме структура антидопінгової програми; антидопінгові правила; поняття допінгу; медичні та етичні причини, щоб не вживати допінг; заборонений список препаратів; зміни в забороненому списку; побічні ефекти вживання заборонених речовин; небезпека використання біологічно-активних добавок; терапевтичне використання. Окремо зосереджується увага на особливостях організації допінг-контролю у передолімпійський період, роз'яснюється порядок подання інформації про

місцезнаходження та процедуру отримання дозволу на терапевтичне використання.

Формування фармакологічних карт і списку медикаментів, що будуть призначатися спортсменам та використовуватися на Іграх Олімпіади в Токіо, мають бути узгоджені з Комітетом з терапевтичного використання заборонених субстанцій.

Підготував _____ Ткаченко Ігор Іванович

Дата 15.02.2017