

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

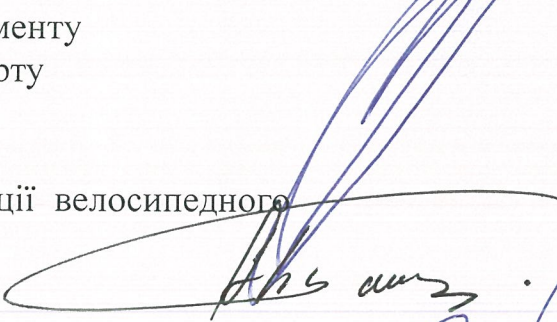
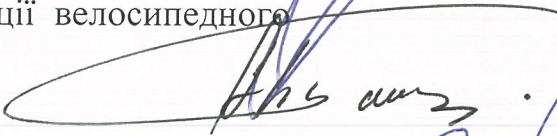
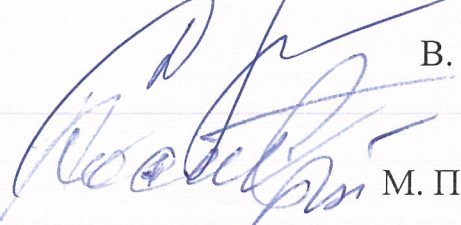
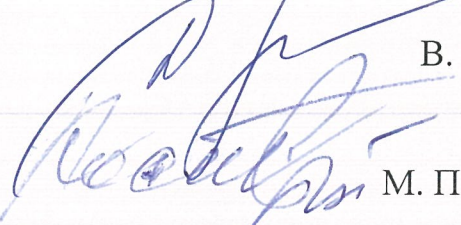

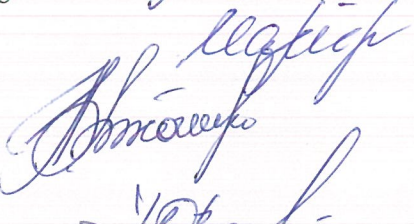
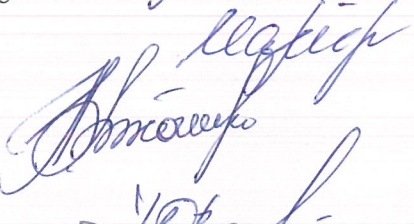
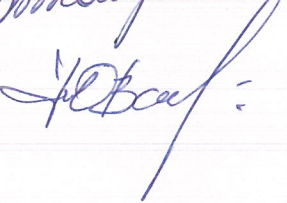
Перший заступник Міністра



І. Є. Гоцул

**Цільова комплексна програма підготовки  
національної збірної команди України з велосипедного спорту (шосе) 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 з велосипедного спорту          |  | О. П. Ярошенко |
| 6                    | Головний тренер з велосипедного спорту (шосе)    |  | С. Л. Матвеев  |
| 7                    | Керівник КНГ                                     |  | Н. В. Ткаченко |
| 8                    | Лікар  |  | Ю. В. Васько   |

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

## Цільова комплексна програма підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) національної збірної команди України з велосипедного спорту (шосе)

### 1. Конкуренентоздатність українських спортсменів.

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

Міжнародні змагання з велосипедного спорту (шосе) проводяться під егідою Міжнародного союзу велосипедистів UCI і входять до програм Олімпіад, чемпіонатів та Кубків світу, континентальних чемпіонатів Європи, Азії, Америки та Океанії з циклічних видів спорту.


Міжнародний союз велосипедистів (UCI) об'єднує національні федерації з 181 країни світу. Кожна федерація входить до конфедерації континенту. У змаганнях з велосипедного спорту (шосе) в залежності від місця проведення за останні роки брали участь представники багатьох країн світу, великого прогресу у розвитку велосипедного спорту досягли на африканському континенті та в Азії.

На Олімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро були розіграні 4 комплекти медалей у 2 дисциплінах – індивідуальній гонці на час та індивідуальній груповій гонці (2 у чоловіків і 2 у жінок). У змаганнях взяли участь 212 спортсменів, 63 країни (чоловіки), 39 країн (жінки) (таб.1 - 2).

Лідерами у міжнародному рейтингу UCI у чоловіків залишаються команди Франції, Бельгії, Італії, Колумбії, Великої Британії. Україна займає 21 місце. У жінок лідерами у міжнародному рейтингу UCI залишаються команди Нідерландів, США, Італії, Австралії, Канади. Україна займає 22 місце.

Таблиця 1

### Аналіз виступу країн у велосипедному спорті (шосе) на Іграх XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро 2016 р.

Загальна кількість медалей					
Місце	Країна	Золото	Срібло	Бронза	Всього
1	Нідерланди	1	1	1	3
2	Швейцарія	1	0	0	1
	Бельгія	1	0	0	1
	США	1	0	0	1
3	Данія	0	1	0	1
	Росія	0	1	0	1
	Швеція	0	1	0	1
4	Велика Британія	0	0	1	1
	Польща	0	0	1	1
	Італія	0	0	1	1
...	Україна	0	0	0	0
<b>Всього</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>

Лідерами в індивідуальній гонці на час залишаються Швейцарія, Нідерланди, Велика Британія, Іспанія, США та Росія. В індивідуальній груповій гонці лідерами є команди Бельгії, Нідерландів, Німеччини, Швеції, Італії, Іспанії, Колумбії.

Таблиця 2

### Аналіз виступу спортсменів у велосипедному спорті (шосе) на Іграх XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро 2016 р.

**Чоловіки**

Дисципліна	Золото	Срібло	Бронза
Індивідуальна гонка на час 50 км	Ф. Канчеллара (SUI)	Т. Думулін (NED)	К. Фрум (GBR)
Індивідуальна групова гонка 240 км	Г. Ван Авермает (BEL)	Я. Фуглсанг (DEN)	Р. Майка (POL)

**Жінки**

Дисципліна	Золото	Срібло	Бронза
Індивідуальна гонка на час 34 км	К. Армстронг (USA)	О. Забелінська (RUS)	А. Ван Дер Брегген (NED)
Індивідуальна групова гонка 140 км	А. Ван Дер Брегген (NED)	Е. Йохансон (SVE)	Е. Лонго Боргіні (ITA)

Аналіз участі у чемпіонатах світу за останні 3 роки та на останніх Олімпійських іграх, показав низьку конкурентоздатність українських спортсменів (таб. 3).

Таблиця 3

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

№ з/п	Прізвище, ім'я по-батькові	2013		2014		2015		2016		Світовий рейтинг у 2016 році
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри		
		план	вик	план	вик	план	вик	план	вик	
1	Гривко Андрій Аскольдович	3-10	5	3-10	44	3-10	24	3-6	18 ІТТ 41 RR	260
2	Буц Віталій Володимирович	3-10	зійшов	3-10	-	3-10	зійшов	3-6	-	125
3	Полівода Олександр Михайлович	3-10	-	3-10	зійшов	3-10	зійшов	3-6	-	244
4	Костюк Денис Валентинович	3-10	-	3-10	-	3-10	зійшов	3-6	зійшов RR	1189
5	Хрїпта Андрій Іванович	3-10	зійшов	3-10	93	3-10	зійшов	3-6	зійшов RR	1492
6	Падун Марк Павлович	3-10	26 ю	3-10	16 ю	3-10	ЧС32 м	3-6	-	974
7	Соловей Ганна Миколаївна	3-10	8	3-10	2	3-10	16	3-6	20 ІТТ 36 RR	94
8	Рябченко Тетяна Миколаївна	3-10	36	3-10	20	3-10	зійшла	3-6	-	82
9	Висоцька Євгенія Петрівна	3-10	45	3-10	-	3-10	-	3-6	-	137

Одні із головних причин низької конкурентоздатності українських спортсменів це зникнення велосипедних спортивних секцій у багатьох регіонах України, мала кількість дітей які займаються велоспортом, що призвело до малої кількості учасників на всеукраїнських змаганнях, а обласні змагання взагалі не проводять у деяких регіонах і як наслідок цьому, втрачена початкова ланка спортивного відбору.

Низька конкуренція на всеукраїнських змаганнях і відсутність нормальної селекції приводить до того, що до збірної команди України потрапляють молоді спортсмени з низьким рівнем морально-вольових якостей які функціонально, технічно і тактично слабо підготовлені.

Звичайно, що до збірної команди України попадають і талановиті спортсмени, але вони також зростають в умовах слабкої конкуренції на всеукраїнських змаганнях. Тому коли

Звичайно, що до збірної команди України попадають і талановиті спортсмени, але вони також зростають в умовах слабкої конкуренції на всеукраїнських змаганнях. Тому коли спортсмени збірної команди України попадають на міжнародні змагання високого рівня для них стає справжнім шоком те, що вони чемпіони України мають проблеми з потраплянням до списку 20-ти найкращих спортсменів.

Друга не менш важлива проблема для українського велоспорту на шосе – це світовий професійний клубний велосипедний спорт. Сучасний велоспорт на шосе побудований на професійній клубній системі. В Україні відсутня вищезазначена система, за винятком двох континентальних українських клубів (чоловіки), які не мають змоги приймати участь у змаганнях «Світового туру» де стартують кращі велогонщики світу, які є потенційними конкурентами на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.

Результати доводять, що останні Ігри Олімпіади, чемпіонати світу виграють спортсмени які змагаються у вищому дивізіоні («Світовий тур»). На цей час у «Світовому турі» виступає лише один український спортсмен Гривко Андрій, який відповідає рівню «Світового туру» та може конкурувати з кращими спортсменами світу.

На сьогодні у велоспорті України великі надії покладаються на молодих спортсменів Падуна Марка, Малєєва Тімура, які вже мають достатній досвід у змаганнях вищого рівня серед молоді до 23 років, мають перемоги на міжнародних змаганнях. Серед молоді є також інші перспективні спортсмени які у майбутньому можуть досягти високих результатів.

У жінок ситуація з конкуренцією та спортивною селекцією на всеукраїнських змаганнях така сама як і у чоловіків. На міжнародних змаганнях ситуація трохи краща, тому що у спортсменок-велосипедисток не має таких жорстких обмежень та жорсткого поділу на клуби вищого, другого та третього рівня. Але з 2016 року Міжнародний союз велосипедистів вперше ввів до міжнародного календаря змагання жіночого «Світового туру» де виступають кращі 15 клубів світу. Враховуючи цей факт, збірна команда України з велоспорту не змогла прийняти участь у ряді важливих стартів, що внесло до олімпійської підготовки деякі корективи і не дало змоги набрати спортсменам збірної команди України більше рейтингових очок для завоювання ліцензій.

В цілому, на цей час у жінок більше шансів показати хороший результат на головних змаганнях у велоспорті ніж у чоловіків. В Україні є спортсменки з великим досвідом виступів у міжнародних змаганнях вищого рівня, які мають перемоги та призові місця на головних змаганнях. Це Соловей Ганна, Кононенко Валерія, Шекель Ольга, Рябченко Тетяна та інші молоді спортсменки на яких покладаються надії у майбутньому.

### **Прогнозування спортивних результатів та рівня конкуренції на Олімпійських іграх.**

XXXII літні Олімпійські ігри пройдуть з 24 липня по 9 серпня 2020 року.

Програма з велосипедного спорту (шосе) включатиме 2 дисципліни та буде розіграно 4 комплекти медалей:

- Індивідуальна гонка на час (чоловіки, жінки);
- Індивідуальна груповая гонка (чоловіки, жінки).

Лідерами залишаться команди Нідерландів, Німеччини, Іспанії, Італії, Великої Британії, Австралії. Найбільш перспективним видом в Україні залишається індивідуальна гонка на час. Необхідно звернути увагу на розвиток жіночого велоспорту, на матеріально-технічне забезпечення як жінок так і чоловіків та підготовки спортсменів у складі штатної збірної команди.

Цільова мета підготовки збірної команди України з велосипедного спорту (шосе) – успішний виступ на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у Токіо.

Прогнозується, що в олімпійському циклі 2017-2020 рр., спортсмени збірної команди України з велосипедного спорту (шосе) зможуть посісти:

- 3 – 6 місця на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року;
- 8 – 10 місця на Чемпіонатах та Кубках світу;

- 3 – 6 місця на Чемпіонатах Європи.

В таблиці 4 представлено прогнозовані місця на основних змаганнях чотирирічного олімпійського циклу 2017 – 2020 рр.

Таблиця 4

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

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик	план	вик	план	вик	план	вик
1	Індивідуальна гонка на час (чоловіки)	12-15		12-15		8-10		6-8	
2	Групова гонка (чоловіки)	18-20		18-20		12-15		5-7	
3	Індивідуальна гонка на час (жінки)	8-10		8-10		6-8		3-6	
4	Групова гонка (жінки)	12-15		12-15		10-12		6-8	

Таблиця 5

**Склад спортсменів-кандидатів національної збірної команди України 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 (для командних ігрових видів спорту)	ФСТ, відомство	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Світовий рейтинг	Результат на ОІ 2020 (план)
						план	вик		
1	Гривко Андрій Аскольдович	07.08.1983	Миколаївська	С	Інд. гонка на час Групова гонка	3-6 3-6	18 41	260	6-8
2	Падун Марк Павлович	06.07.1996	Київська	Д	Інд. гонка на час Групова гонка	3-6 3-6	- -	974	6-8
3	Малеев Тімур Юрійович	16.02.1996	Донецька	Д	Інд. гонка на час Групова гонка	- -	- -	1305	6-8
4	Ашуров Костянтин Зарбоїлович	10.10.1996	Київська	К	Групова гонка	-	-	2292	12-15
5	Мусієнко Богдан Вадимович	11.07.1997	Київська	К	Групова гонка	-	-	2445	25-27
6	Соловей Ганна Миколаївна	31.01.1992	Львівська	Д	Інд. гонка на час Групова гонка	3-6	20	94	3-6
7	Рябченко Тетяна Миколаївна	28.08.1989	Житомирська	У	Групова гонка	3-6	-	82	6-8
8	Висоцька Євгенія Петрівна	11.12.1975	Одеська	ЗСУ	Групова гонка	3-6	-	137	10-12
9	Алексєєва Вікторія Анатоліївна	25.10.1996	Миколаївська	К	Інд. гонка на час Групова	3-6	-	653	10-12

					гонка				
10	Шекель Ольга Федорівна	28.05.1994	м. Київ	У	Інд. гонка на час Групова гонка	3-6	-	-	6-8
11	Кононенко Валерія Олександрівна	14.05.1990	Донецька	К	Інд. гонка на час Групова гонка	3-6	-	121	6-8
12	Радіонова Христина Олександрівна	21.03.1997	Хмельницький		Інд. гонка на час Групова гонка	3-6	-	-	12-15

Для підвищення рівня підготовленості українських спортсменів та їх конкурентоздатності на чемпіонатах світу, Олімпійських іграх потрібно розвивати дитячо-юнацький велоспорт, створювати сприятливі умови для тренерів які працюють на початковому етапі спортивного відбору, відновити повноцінний календар обласних змагань, підняти на більш високий рівень всеукраїнські змагання, сприяти розвитку клубного велоспорту, залучення спортсменів до участі в про континентальних клубах та клубах «Світового туру» (World Tour).

В нинішній ситуації єдине що може сприяти більшій конкурентоздатності українських спортсменів – це міжнародний змагальний календар де зростають та змагаються в жорсткій конкуренції потенційні суперники, який є частиною календарю спортивної підготовки збірної команди України з велоспорту.

Також важливо впроваджувати новітні технології та методики у спортивному тренуванні, співпрацювати з науково-дослідними інститутами та значно покращити матеріально-технічну базу збірної команди України.

Підґрунтям для планування вказаних результатів та зайнятих місць є чітке виконання плану та фінансування підготовки штатної збірної команди України з велосипедного спорту (шосе) на 2017-2020 роки з урахуванням досвіду підготовки у 2016 році, визначення чітких пріоритетів у досягненні виконання плану та виконання контрольних показників запланованих тренерським складом збірної команди.

Досягнення поставленої мети можливо при реалізації оптимальних моделей змагальної діяльності, характеристики яких представлені в таблицях 6-7 з урахуванням необхідності оптимальної підготовки до ОІ.

Таблиця 6

**Модель календарного плану змагань спортсменів на 2017 рік**

Змагання	Строк початку/ закінчення	Країна
Міжнародні змагання (чоловіки)	01-28.02	За призначенням
Міжнародні змагання, етапи Кубків світу (трек), (жінки)	10-28.02	Колумбія, США
Кубок України (шосе), (чоловіки, жінки)	08-12.03	Україна
Міжнародні змагання (чоловіки, жінки)	05.02-29.04	Європа
I етап Кубку світу (U23)	26.03	Бельгія
III етап Кубку світу (U23)	15.04	Нідерланди
Міжнародні змагання (чоловіки)	30.04	Україна
Міжнародні змагання (чоловіки)	01.05-10.05	Україна
Міжнародні змагання (чоловіки, жінки)	01.05-29.05	Європа

Міжнародні змагання (чоловіки, жінки)	27.06-29.07	Європа
Чемпіонат Європи	30.07-08.08	Данія
Чемпіонат України	23-27.08	Україна
Міжнародні змагання (чоловіки, жінки)	28.08-10.09	Європа
Чемпіонат світу	14-24.09.	Норвегія

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

Аналіз методичних підходів підготовки збірної команди України з велосипедного спорту (шосе), які були розроблені і реалізовані при підготовці до Ігор XXXI Олімпіади, дозволяє встановити ключові принципи побудови системи тренувальних і змагальних навантажень для спортсменів вищої кваліфікації в олімпійському циклі:

- Загальні основи планування підготовки ґрунтуються на трьох цикловій моделі підготовки протягом змагального року. Модель передбачає майже однакові тренувальні і змагальні навантаження збірної команди України з велоспорту в олімпійському циклі по рокам, різниця лише у тому, що в одному періоді може бути більше змагальних навантажень у іншому менше. Дуже важливий заключний етап підготовки до XXXII Олімпійських ігор у Токіо 2020 року.
- Тривалість макроциклів кожного сезону визначається календарем змагань. Кожний макроцикл включає перехідний, підготовчий і змагальний періоди. Зміст, методи та засоби підготовки у періодах кожного сезону також визначаються особливими умовами проведення головних змагань сезону: клімато-герграфічні умови, часовий пояс, роза вітрів.

Окремо, в кожному сезоні виділяється етап безпосередньої підготовки до головних змагань тривалістю 8-10 тижнів, умови підготовки в якому повинні максимально відповідати умовам головних змагань.

Основними моментами організації навчально-тренувального процесу штатної збірної команди України з велосипедного спорту (шосе) протягом олімпійського циклу 2017-2020 рр.:

1. Поетапне виконання завдань «Цільової комплексної програми підготовки спортсменів – кандидатів на участь у Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у Токіо»;
2. Орієнтування підготовки на вихід 70 % спортсменів на пік спортивної форми у видах олімпійської програми;
3. Поступове зростання обсягів тренувальних і змагальних навантажень;
4. Безперервність підготовки до головних змагань чотириріччя – Ігор XXXII Олімпіади 2020 року у Токіо;
5. Залучення до олімпійської підготовки перспективних спортсменів усіх вікових груп за рахунок участі у НТЗ штатної збірної команди молодих перспективних спортсменів та їх тренерів.

Таблиця 7

### Спрямованість 4-річної підготовки до Ігор XXXII Олімпіади 2020р

Рік	Спрямованість макроциклу	Завдання
-----	--------------------------	----------



2017	Базова підготовка	Розвиток (переважно) спеціальної витривалості і спеціальних базових фізичних якостей.
2018	Базово – спеціальна підготовка	Підняття рівня фізичних якостей і технічної підготовленості до показників, що забезпечують вихід на прогнозовані результати переможців і призерів Олімпійських ігор 2020 р.
2019	Реалізаційно-змагальна підготовка	В умовах змагань вийти на рівень запланованих часових показників, вивести спортсменів на пік спортивної готовності на головних ліцензійних змаганнях та завоювати ліцензії.
2020	Реалізаційно-олімпійська підготовка	Вивести спортсменів на пік спортивної готовності на головні змагання – Олімпійські ігри та показати на ОІ прогнозовані часові показники, що забезпечать здобуття медалей.

Таблиця 8

### 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			257		254		260		182	
Кількість тренувальних занять			380		374		386		230	
Кількість тренувальних годин			1028		1016		1040		728	
Кількість днів змагань			77		80		80		54	
Обсяг тренувальних навантажень (год, км.)			27190		26790		26000		18200	
Інтен-сив-ність тренув. навантажень	%	ЧСС								
	100	> 190	715		815		915		549	
	95	170-190	5305		5400		5700		3420	
	85	150-170	10573		10773		11070		7642	
	70	130-150	13651		13351		13451		9071	
40	90-130	6569		6469		6500		5078		
Кількість змагальних навантажень			8447		10018		11636		7560	
Загальний обсяг навантажень (год, км.)			35717		36808		37636		25760	
Контрольні нормативи			1200		1750		1750		1520	

Примітка: Обсяги тренувальних і змагальних навантажень для жінок менше на 20%. Усі показники (дні, год, км, інтенсивність) вказані у середньому.

### Періодизація і зміст підготовки велосипедистів шосейників протягом спортивних сезонів 2017 - 2020 років

В основу моделі покладена три циклова система побудови річної підготовки. Заплановані у річних циклах три макроцикли відрізняються за тривалістю і змістом. У структурі циклу виділяється три відносно самостійних макроцикли:

- I макроцикл
- II макроцикл
- III макроцикл

#### Структура і зміст I макроциклу

Включає лише підготовчий період

Підготовчий період

Є найбільш тривалою структурною одиницею не тільки I макроциклу, але і всього 11-місячного циклу підготовки. Тут закладається функціональна база, необхідна для виконання великих обсягів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична і психічна підготовка. Принциповою особливістю підготовки є те, що весь її зміст, що включає великий обсяг загально підготовчої (базової) роботи будується виключно на матеріалі вправ, які прямо або опосередковано сприяють вирішенню завдань спеціальної підготовки, що створюють для цього технічні, фізичні і психічні передумови.

У структурі періоду виділяються три мезоцикли:

- 1) втягуючий – 28 днів
- 2) базовий – 34 днів
- 3) базовий – 30 днів

### Структура і зміст мезоциклів

#### Втягуючий мезоцикл.

У структурі мезоциклу виділяють чотири мікроцикли:

- 1 – втягуючий – 7 днів
- 2 – втягуючий – 7 днів
- 3 – втягуючий – 7 днів
- 4 – втягуючий – 7 днів

#### *Обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості:*

- 1) базова силова і швидкісно-силова підготовка – 44 години (28 %);
- 2) розвиток гнучкості і координаційних здібностей (ЗФП) – 27 годин (17%);
- 3) підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 77 годин (50%);
- 4) рекреаційно-відновні засоби – 8 годин (5%).

Зміст мезоциклу носить виключно базовий характер з поступовим збільшенням навантаження за всіма чотирма напрямками підготовки. Основне завдання тренувального процесу в цьому мезоциклі – ефективна підготовка до перенесення напруженої роботи базового характеру в наступному мезоциклі.

#### Базовий мезоцикл

У структурі мезоциклу виділяються 5 тижневих мікроциклів:

- 1 – втягуючий - 7 днів
- 2 – ударний - 7 днів
- 3 – ударний – 7 днів
- 4 – ударний - 7 днів
- 5 – відновлювальний – 6 днів

#### *Обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості:*

- 1) базова силова і швидкісно-силова підготовка – 56 год. (28%);
- 2) розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 20 год. (10%);
- 3) підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 100 год. (50%);
- 4) підвищення можливостей лактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 2 год. (1%);
- 5) підвищення можливостей алактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 1 год. (0,5%);
- 6) спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 1 год. (0,5%);
- 7) розвиток спеціальної витривалості – 8 год. (4%);
- 8) рекреаційно-відновні засоби – 12 год. (6%).

Тренування в мезоциклі носить переважно базовий характер, відрізняється великим обсягом тренувальної роботи і високим сумарним навантаженням. Основне завдання – максимальна стимуляція розвитку базових компонентів підготовленості – силові і швидкісно-силові якості, витривалість, можливості систем енергозабезпечення, розвиток гнучкості і координаційних

можливостей. Цьому присвячено 75% від загального обсягу роботи. Проте вже в цьому мезоциклі планується і невеликий обсяг засобів спеціальної спрямованості – спеціальна швидкісно-силова підготовка, розвиток спеціальної витривалості. В кінці мезоциклу доцільно провести контрольні змагання.

#### Базовий мезоцикл

Виділяють чотири мікроцикли:

- 1 – втягуючий, основним завданням якого є підготовка до напруженої роботи в наступних мікроциклах - 7 днів.
- 2 – ударний - 7 днів
- 3 – ударний - 7 днів
- 4 – відновлювальний - 7 днів

*Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:*

- 1) базова силова і швидкісно-силова підготовка – 47 год. (26%);
- 2) розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 15 год. (8%);
- 3) підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 81 год. (45 %);
- 4) підвищення можливостей лактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 2 год. (1,2%);
- 5) підвищення можливостей алактатної анаеробної системи енергозабезпечення – 1 год. (0,5%);
- 6) спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 1 год. (0,5 %);
- 7) розвиток спеціальної витривалості – 11 год. (6%);
- 8) рекреаційно-відновні засоби – 23 год. (12,8%).

#### Структура і зміст II макроциклу

Включає змагальний період:

У структурі періоду виділяються чотири мезоцикли:

- 1) передзмагальний – 24 дні
- 2) змагальний – 36 днів
- 3) змагальний – 32 днів
- 4) змагальний – 32 днів

#### Передзмагальний мезоцикл

Виділяють чотири мікроцикли:

- 1 – втягуючий, основним завданням якого є підготовка до напруженої роботи в наступних мікроциклах - 5 днів.
- 2 – ударний - 7 днів
- 3 – ударний - 7 днів
- 4 – відновлювальний - 5 днів

*Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:*

- 1) – базова силова і швидкісно-силова підготовка – 8 год. (6%);
- 2) - розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 6 год. (5 %);
- 3) – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 46 год. (37%);
- 4) – підвищення можливостей лактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 22 год. (18%);
- 5) – підвищення можливостей алактатної, анаеробної системи енергозабезпечення – 3 год. (2%);
- 6) – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 3 год. (2%);
- 8) – розвиток спеціальної витривалості – 24 год. (19%);
- 9) – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 9 днів (30% у мезоциклі);
- 10) – рекреаційно-відновні засоби – 12 год. (11 %).

Робота в мезоциклі носить суто спеціальний характер – спеціальній швидкісно-силовій підготовці, розвитку спеціальної витривалості і інтегральній підготовці відводиться половина

загального обсягу роботи. Третина часу витрачається на компенсаторну роботу і рекреаційно-відновні заходи, що сприяють ефективному виконанню спеціальної роботи. 20% часу відводиться тренувальним засобам іншої спрямованості, використання яких спрямоване на підтримку раніше досягнутого рівня адаптації. Передбачає виступ у Кубку світу в кінці мезоциклу.

#### Змагальний мезоцикл

Виділяють п'ять мікроциклів:

- 1 – ударний – 7 днів
- 2 – ударний – 7 днів
- 3 – ударний – 8 днів
- 4 – відновлювальний – 7 днів
- 5 – ударний – 7 днів

Спортсмени беруть участь у міжнародних змаганнях та етапах Кубку світу.

*Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:*

- 1) - Розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 9 год. (7%);
- 2) – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 38 год. (32%);
- 3) – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 7 год. (6%);
- 4) – розвиток спеціальної витривалості – 36 год. (30%);
- 5) – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 8 днів (27% у мезоциклі);
- 6) – рекреаційно-відновні засоби – 30 год. (25%).

Основний обсяг роботи (близько 50%) відводиться інтегральній підготовці, розвитку спеціальної витривалості, спеціальній швидкісній і швидкісно-силовій підготовці, розвитку швидкісної витривалості, змагальній діяльності. Використанню рекреаційних засобів і відновних процедур відводиться близько 30% часу.

У середині мезоциклу включений відновний мікроцикл після участі у шести стартах, три з яких етапи Кубків світу. Зміст мікроциклу – активний відпочинок і відновні процедури з сумарним обсягом 12 год., навантаження не високе.

Основні задачі мезоциклу – це підвищення спортивної майстерності, розвиток морально-вольових якостей, тактично-технічних навиків та набору рейтингових очків, необхідних для участі у головних змаганнях року.

#### Змагальний мезоцикл

Виділяють п'ять мікроциклів:

- 1 – ударний – 8 днів
- 2 – відновлювальний – 5 днів
- 3 – ударний – 7 днів
- 4 – ударний – 6 днів
- 5 – ударний – 6 днів

Спортсмени беруть участь у міжнародних рейтингових змаганнях.

*Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:*

- 1) – Розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 9 год. (7%);
- 2) – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 37 год. (30%);
- 3) – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 9 год. (7%);
- 4) – розвиток спеціальної витривалості – 37 год. (30%);
- 5) – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 11 днів (35% у мезоциклі);
- 6) – рекреаційно-відновні засоби – 32 год. (26%).

Мезоцикл майже не відрізняється від попереднього і виконує тіж самі задачі та цілі.

#### Змагальний мезоцикл

Виділяють п'ять мікроциклів:

- 1 – ударний – 8 днів
- 2 – відновлювальний – 5 днів
- 3 – ударний – 7 днів
- 4 – ударний – 6 днів
- 5 – ударний – 6 днів

Спортсмени беруть участь у міжнародних змаганнях, етапах Кубка світу та чемпіонаті України в олімпійських видах програми (відбіркові змагання до головних змагань – I етап місце проведення за призначенням).

*Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:*

- 1) - Розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 9 год. (7%);
- 2) – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 38 год. (32%);
- 3) – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 7 год. (6%);
- 4) – розвиток спеціальної витривалості – 36 год. (30%);
- 5) – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 16 днів (50% у мезоциклі);
- 6) – рекреаційно-відновні засоби – 30 год. (25%).

Мезоцикл майже не відрізняється від попередніх двох мезоциклів і виконує тіж самі задачі та цілі. Єдине, що додаються відбіркові змагання.

#### Структура і зміст III макроциклу

Включає змагальний період:

У структурі періоду виділяються три мезоцикли:

- 1) змагальний – 29 днів
- 2) змагальний – 31 днів
- 3) змагальний – 31 днів

#### Змагальний мезоцикл

Виділяють п'ять мікроциклів:

- 1 – відновлювальний – 5 днів
- 2 – ударний – 7 днів
- 3 – ударний – 7 днів
- 4 – ударний – 5 днів
- 5 – ударний – 5 днів

Спортсмени беруть участь у міжнародних змаганнях, етапах Кубка світу та проходять спеціальну підготовку до чемпіонату Європи.

*Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:*

- 1) - Розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 8 год. (7%);
- 2) – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 40 год. (34%);
- 3) – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 7 год. (6%);
- 4) – розвиток спеціальної витривалості – 32 год. (28%);
- 5) – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 12 днів (42% у мезоциклі);
- 6) – рекреаційно-відновні засоби – 29 год. (25%).

У мезоциклі більше уваги приділяється спеціальній підготовці до чемпіонату Європи

#### Змагальний мезоцикл

Виділяють п'ять мікроциклів:

- 1 – ударний – 5 днів
- 2 – відновлювальний – 5 днів
- 3 – ударний – 7 днів
- 4 – ударний – 7 днів
- 5 – ударний – 7 днів

Спортсмени беруть участь у чемпіонаті Європи, чемпіонаті України олімпійські види програми (відбіркові змагання до чемпіонату світу – II етап) міжнародних змаганнях, етапах Кубка світу та проходять спеціальну підготовку до чемпіонату світу.

*Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:*

- 1) - Розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 9 год. (7%);
- 2) – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 40 год. (32%);
- 3) – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 7 год. (6%);
- 4) – розвиток спеціальної витривалості – 37 год. (30%);
- 5) – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 8 днів (42% у мезоциклі);
- 6) – рекреаційно-відновні засоби – 31 год. (25%).

У мезоциклі більше уваги приділяється спеціальній підготовці до чемпіонату світу

#### Змагальний мезоцикл

Виділяють п'ять мікроциклів:

- 1 – ударний – 5 днів
- 2 – відновлювальний – 5 днів
- 3 – ударний – 7 днів
- 4 – ударний – 7 днів
- 5 – ударний – 7 днів

Спортсмени беруть участь у чемпіонаті Європи, чемпіонаті України олімпійські види програми (відбіркові змагання до чемпіонату світу – II етап) міжнародних змаганнях, етапах Кубка світу та проходять спеціальну підготовку до чемпіонату світу.

*Обсяг і співвідношення роботи різної переважної спрямованості:*

- 1) - Розвиток гнучкості і координаційних здібностей – 9 год. (7%);
- 2) – підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення – 40 год. (32%);
- 3) – спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості – 7 год. (6%);
- 4) – розвиток спеціальної витривалості – 37 год. (30%);
- 5) – інтегральна тренувальна і змагальна підготовка – 8 днів (42% у мезоциклі);
- 6) – рекреаційно-відновні засоби – 31 год. (25%).

У мезоциклі більше уваги приділяється спеціальній підготовці до чемпіонату світу та максимальна реалізація функціональних можливостей спортсменів під час виступу на чемпіонаті світу.

#### Тренувальні засоби і особливості їх застосування

При плануванні тренувального процесу завжди доводиться вирішувати два основних, тісно пов'язаних між собою питання: зміст (засоби і методи) тренування і його побудова або структура.

Тренувальні засоби (вправи) за характером і їх впливу на різні функціональні системи організму, які застосовують у велосипедному спорті (шосе) поділено на десять груп по за спрямованістю.

I група — вправи, що відносяться до базової силової і швидкісно-силової підготовки;

- II група — вправи, що відносяться до розвитку гнучкості і координаційних здібностей;  
 III група вправ об'єднує засоби, спрямовані на підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення;  
 VI група вправ передбачає підвищення можливостей лактатної анаеробної системи енергозабезпечення;  
 V група вправ — підвищення можливостей алактатної анаеробної системи енергозабезпечення;  
 VI група вправ — компенсаторно-відновлювальна робота;  
 VII група вправ — спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, розвиток швидкісної витривалості;  
 VIII група вправ — розвиток спеціальної витривалості;  
 IX група вправ — інтегральна тренувальна і змагальна підготовка;  
 X група вправ — рекреаційно-відновлювальні засоби передбачає застосування додаткових засобів.

### Система змагань

Система змагань з велосипедного спорту (шосе) серед дорослих передбачає, що головними змаганнями чотириріччя є Олімпійські Ігри, які проводяться під егідою Міжнародного олімпійського комітету.

Протягом олімпійського циклу, під егідою Міжнародного союзу велосипедного спорту (UCI) проводяться:

- ✓ Етапи Кубка світу (молодь до 23 р.) (щорічно);
- ✓ Світовий тур (World Tour) (чоловіки, жінки) (щорічно);
- ✓ чемпіонати Європи (UEC), світу, а також міжнародні змагання різних вікових груп (щорічно);
- ✓ окремо слід визначити сучасну систему змагань серед юніорів: Юнацькі Олімпійські Ігри (під егідою МОК) (раз у чотири роки), чемпіонати світу та Європи (під егідою UCI) та серед юнаків, дівчат: Юнацький європейський фестиваль (раз у чотири роки).

Таблиця 9

### Система змагань у велосипедному спорті (шосе) 2017-2020 рр.

2017	2018	2019	2020
Зимово-весінній період			
Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання
I, II, III етапи кубку світу (молодь до 23 років, юніори)	I, II, III етапи кубку світу (молодь до 23 років, юніори)	I, II, III етапи кубку світу (молодь до 23 років, юніори)	I, II, III етапи кубку світу (молодь до 23 років, юніори)
Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)	Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)	Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)	Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)
Весняно-літній період			
IV етап Кубка світу (молодь до 23 років, юніори)	IV етап Кубка світу (молодь до 23 років, юніори)	IV етап Кубка світу (молодь до 23 років, юніори)	IV етап Кубка світу (молодь до 23 років, юніори)
Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання
Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)	Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)	Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)	Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)
Літньо-осінній період			
Чемпіонат Європи	Чемпіонат Європи	Чемпіонат Європи	Ігри XXXII Олімпіади
V етап Кубка світу (молодь до 23 років, юніори)	V етап Кубка світу (молодь до 23 років, юніори)	V етап Кубка світу (молодь до 23 років, юніори)	V етап Кубка світу (молодь до 23 років, юніори)
Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання

змагання	змагання	змагання	змагання
Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)	Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)	Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)	Міжнародні рейтингові змагання «Світового туру» (чоловіки, жінки)
Чемпіонат світу	Чемпіонат світу	Чемпіонат світу (ліцензійний)	Чемпіонат Європи
-	-	Міжнародні рейтингові змагання	Міжнародні рейтингові змагання
-	-	-	Чемпіонат світу

Відповідно до міжнародної системи змагань та календаря, який затверджується UCI, Тренерською радою розробляється календар всеукраїнських змагань який погоджується Федерацією велосипедного спорту України та затверджується Міністерством молоді та спорту України.

Календар змагань з велосипедного спорту в Україні розробляється з урахуванням необхідності вирішення наступних завдань: популяризація та поширення географії велосипедного спорту в Україні;

об'єктивний відбір спортсменів до штатної збірної команди України (основного складу, кандидатів та резерву) та на міжнародні змагання;

контроль ефективності підготовки спортсменів всіх вікових груп.

Планування змагальної діяльності спортсменів – кандидатів на участь у Іграх XXXII Олімпіади 2020 року передбачає:

- розподіл змагань за категоріями на основі пріоритетності щодо вирішення головної мети чотирирічного циклу підготовки – успішної участі спортсменів у Іграх XXXII Олімпіади на:

*головні* чемпіонат світу, а в рік проведення Ігор Олімпіади – олімпійські змагання;

*відбіркові* змагання, яким надано статус відбіркових відповідним Положенням про формування складу збірної команди України для участі у міжнародних стартах;

*контрольні* змагання, яким надано статус контрольних відповідно до завдань підготовки в окремому сезоні;

- підпорядкування змагальної діяльності протягом кожного року (сезону) головному завданню – успішному виступу на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року в Токіо;

- формування індивідуального календаря змагань відповідно до мети і завдань змагальної діяльності кожного спортсмена – кандидата на участь у Іграх XXXII Олімпіади в окремому сезоні, з урахуванням вимог, затверджених у Критеріях відбору на міжнародні змагання.

### 3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Реалізація цільових програм та річних планів підготовки на 2017-2020 роки передбачає чітку періодизацію тренувального процесу протягом всього етапу.

При планомірній підготовці до Олімпійських ігор, і необхідності досягнення стану найвищої готовності до стартів в цих змаганнях, кількість макроциклів, і, відповідно, відповідальних змагань обернено пропорційно до вірогідності досягнення найвищих результатів в головних змаганнях. Тому спортсменам високого класу, особливо тим з них, для яких питання участі в Іграх буде вирішене ще до початку завершального року підготовки, не рекомендується багатоциклова періодизація річної підготовки. Оптимальним варіантом є модель двоциклової підготовки.

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.



В першому макроциклі закладається функціональна база, необхідна для виконання великих об'ємів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична і психічна підготовка, органічно поєднуються завдання спеціальної підготовки і участь в серії змагань. Питання безпосередньої підготовки до стартів і досягнення до них стану найвищої готовності є другорядними і підкоряються завданню різносторонньої спеціальної підготовки. Другий макроцикл, будучи самостійною структурною одиницею 11-місячного циклу підготовки до Ігор Олімпіади, згідно своїх завдань і змісту є органічним продовженням попереднього макроциклу, спирається на його підсумки і, одночасно, створює передумови для раціональної побудови третього макроциклу, в кінці якого плануються головні змагання року.

Основною метою даного макроциклу є максимальний розвиток спеціальних компонентів підготовленості, гранична активізація адаптаційних реакцій, що безпосередньо забезпечують рівень швидкісних можливостей і спеціальної витривалості, багатопланова інтегральна підготовка, що дозволяє зв'язати в єдину систему всю сукупність функціональних можливостей, проявів рухових якостей, техніко-тактичних і психологічних передумов, сприяючих реалізації оптимальної моделі підготовленості, орієнтованої на реалізацію ефективної моделі діяльності, змагання. Робота над вдосконаленням базових компонентів підготовленості здійснюється лише в тому об'ємі, який необхідний для підтримки рівня досягнутого в результаті підготовки в першому макроциклі. Змагальна діяльність, в основному, спрямована на вирішення завдань ефективної підготовки шляхом широкого використання змагального методу.

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

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

Особлива увага в тренувальному процесі повинна бути зосереджена на індивідуалізації підготовки спортсменів елітної групи спортсменів, кадровому, фінансовому, матеріально-технічному, науково-методичному та медичному потенціалі забезпечення всіх її складових.

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.

Програма заключного етапу підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади дозволяє розробити та представити в повному обсязі план підготовки спортсменів з виду спорту та сформулювати індивідуальні плани спортсменів.

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

## Система відбору до складу збірної команди України для участі в XXXII Олімпійських іграх 2020 року з велосипедного спорту (шосе)

### I. Кваліфікаційні критерії відбору затверджені Міжнародним союзом велосипедистів (UCI)

У велоспорті на шосе для участі у Олімпійських іграх (О.І) 2020 допускаються спортсмени народжені до 31 грудня 2001 року.

В програму О.І включено по дві дисципліни для чоловіків і для жінок: індивідуальна гонка на час і індивідуальна групова гонка.

*Максимальна кількість учасників від НОК - 5 чоловіків, серед них: п'ять спортсменів допускаються для участі в індивідуальній груповій гонці, і з них два спортсмени для участі у індивідуальній гонці на час.*

*Максимальна кількість учасників від НОК - 4 жінки, серед них: чотири спортсменки допускаються для участі в індивідуальній груповій гонці, і з них дві спортсменки для участі в індивідуальній гонці на час.*

Відповідно до програми змагань два спортсмени (чоловік, жінка) поєднують виступи в індивідуальній груповій гонці і в індивідуальній гонці на час. Окрім того, один спортсмен може сполучати виступи на треку, МТБ та БМХ.

Право участі в О.І надається МОК, національним федераціям велосипедного спорту, які завоювали відповідну позицію у світовому рейтингу Міжнародного союзу велосипедистів (UCI) або у Європейському рейтингу станом на 31 грудня 2019 року у чоловіків і станом на 31 травня 2019 року у жінок.

Персональні ліцензії для участі у О.І в індивідуальній гонці на час отримують спортсмени які на чемпіонаті світу 2019 року в індивідуальній гонці на час зайняли з 1 по 10 місця, як у чоловіків так і у жінок.

Заміни у стартовому складі можуть здійснюватись тільки у разі відмови визначеного спортсмена та результатів медичних та медико-біологічних обстежень.

### II. Система відбору спортсменів до складу олімпійської збірної команди України

До складу кандидатів і до основного складу збірної команди України з велоспорту зараховуються спортсмени, які за світовим рейтингом UCI набрали найбільшу кількість очок, показали найкращі результати на міжнародних рейтингових змаганнях з велосипедного спорту (шосе), на чемпіонаті України (ЧУ) в олімпійських дисциплінах (індивідуальна групова гонка і індивідуальна гонка на час) (чоловіки, жінки) 2019 р., виконали індивідуальні плани підготовки і контрольні індивідуальні нормативи, мають задовільні результати медичних та медико-біологічних обстежень, тестування функціональних можливостей і психофізіологічного стану та рекомендовані КНГ. Критерії відбору спортсменів-кандидатів до складу олімпійської збірної команди України з велосипедного спорту (шосе) на різних етапах спортивної підготовки представлені в таблиці 4.

Таблиця 10

**Критерії відбору спортсменів-кандидатів до складу олімпійської збірної команди України з велоспорту на різних етапах спортивної підготовки**

Роки	Основні критерії	Кількісний склад
------	------------------	------------------

<b>Чоловіки</b>		
2019 р.	<p style="text-align: center;"><b>I етап</b></p> <p>Спортсмени-кандидати на участь у XXXII Олімпійських іграх</p> <p>Основний склад формується із числа кращих спортсменів спроможних витримувати напружені фізичні і психічні навантаження, підвищувати спортивну майстерність, гідно захищати честь України у складі національної збірної команди України на Кубках світу, чемпіонатах Європи, чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.</p> <p>При формуванні основного складу національної збірної команди України враховуються:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стабільність результатів спортсмена та змагальна діяльність;</li> <li>• результати зустрічей на міжнародних змаганнях з ймовірними конкурентами які будуть приймати участь у головних змаганнях сезону;</li> <li>• позитивний висновок комплексної наукової групи (КНГ) та Українського центру спортивної медицини щодо рівня функціональної підготовленості та стану здоров'я спортсмена.</li> </ul> <p><u>Контрольні нормативи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кращий спортсмен, який входить до світового рейтингу («Світовий тур») UCI 2019 р. – 1 спортсмен.</li> <li>- Міжнародний рейтинг UCI 31.12.2019 р. враховуючи кращі результати міжнародних рейтингових змагань - 4 спортсмени</li> </ul> <p><i>Результати ЧУ 2019 р.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Індивідуальна гонка на час - 1 місце</li> <li>- Індивідуальна групова гонка - 1-2 місце</li> </ul>	8 спортсменів-кандидатів
2020 р.	<p style="text-align: center;"><b>II етап</b></p> <p>Остаточний відбір стартового складу спортсменів-кандидатів визначається за світовим міжнародним рейтингом UCI 30.06.2020 р. з урахуванням кращих результатів на міжнародних рейтингових змаганнях</p> <p style="text-align: center;"><i>Результати ЧУ 2020 р.</i></p> <p>* Індивідуальна гонка на час - 1 місце Індивідуальна групова гонка - 1-3 місце</p>	3 спортсмени, 1 запасний <b>Всього:</b> 4 спортсмени
<b>Жінки</b>		
2019 р.	<p style="text-align: center;"><b>I етап</b></p> <p>Спортсмени-кандидати на участь у XXXII Олімпійських іграх.</p> <p>Основний склад формується із числа кращих спортсменок спроможних витримувати напружені фізичні і психічні навантаження, підвищувати спортивну майстерність, гідно захищати честь України у складі національної збірної команди України на Кубках світу, чемпіонатах Європи, чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.</p> <p>При формуванні основного складу національної збірної команди України враховуються:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стабільність результатів спортсменки та змагальна діяльність;</li> <li>• результати зустрічей на міжнародних змаганнях з ймовірними конкурентками які будуть приймати участь у головних змаганнях;</li> <li>• позитивний висновок комплексної наукової групи (КНГ) та Українського центру спортивної медицини щодо рівня функціональної підготовленості та стану здоров'я спортсменки.</li> </ul> <p><u>Контрольні нормативи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кращі спортсменки, які входять до світового міжнародного рейтингу UCI 31.12.2019 р. враховуючи кращі результати міжнародних рейтингових змагань - 3 спортсменки,</li> </ul> <p><i>Результати ЧУ 2019 р.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Індивідуальна гонка на час - 1 місце</li> <li>- Індивідуальна групова гонка - 1-2 місце</li> </ul>	6 спортсменів-кандидатів
2020 р.	<p style="text-align: center;"><b>II етап</b></p> <p>Остаточний відбір стартового складу спортсменів-кандидатів визначається за світовим міжнародним рейтингом UCI 31.05.2020 р. з урахуванням кращих результатів на міжнародних рейтингових змаганнях,</p> <p><i>Результати ЧУ 2020 р.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- *Індивідуальна гонка на час - 1 місце</li> <li>- Індивідуальна групова гонка - 2 місце</li> </ul>	2 спортсменки, 1 запасна  <b>Всього:</b> 3 спортсменки
<p>При однакових попередніх показниках у формуванні стартового складу національної збірної команди з велосипедного спорту (шосе), тренерською радою враховуються такі фактори:</p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ стан спортивної форми до моменту участі в Іграх;</li> <li>✓ стабільність та надійність участі у міжнародних змаганнях;</li> <li>✓ кращий результат з ймовірними конкурентами;</li> <li>✓ кращий функціональний стан та здоров'я спортсмена.</li> </ul>
<p><i>Остаточне рішення щодо складу спортсменів-кандидатів та стартового складу для участі у XXXII Олімпійських іграх приймає тренерська рада.</i></p> <p><i>Затверджує стартовий склад керівний орган федерації велоспорту України, та НОК України.</i></p>

Примітки: \* В індивідуальній гонці на час стартує 1 спортсмен(ка) із числа тих, хто стартує в індивідуальній груповій гонці.

Тренерською радою розробляються нормативні документи (система відбору до національної збірної команди, система відбору національної збірної команди України на міжнародні змагання, Положення про організацію змагань в Україні та інші) які затверджуються керівним органом Федерації велосипедного спорту України та Міністерством молоді та спорту України.

Федерація велосипедного спорту України забезпечує організацію змагань в Україні, забезпечує представництво для участі спортсменів у міжнародних змаганнях, приймає остаточне рішення щодо формування стартових складів збірної команди України, виходячи з Критеріїв відбору, керуючись виключно спортивним принципом.

Стартовий склад із числа спортсменів елітної та провідної групи спортсменів із запасними визначається не менше ніж за 40 днів до початку Ігор XXXII Олімпіади.

До зазначеної дати стартовий склад національної збірної команди України з велосипедного спорту (шосе) на участь в Іграх Олімпіади визначається з Національною федерацією велосипедного спорту за участю тренерської ради і подається на затвердження виконкому Національного олімпійського комітету України та Міністерству молоді та спорту України.

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

**Затвердження збірних команд України з видів спорту 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 (шосе), 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 (шосе) здійснюється відповідно до цільової програми підготовки на чотирирічний олімпійський цикл та розроблених на цій основі індивідуальних програм підготовки.

Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки національної збірної команди з велосипедного спорту здійснюють Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України, Український центр спортивної медицини, заклади фізичної культури і спорту, інші організації.

Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів з велосипедного спорту (шосе) 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.

Основні напрями оптимізації організаційних і методичних рішень, пов'язаних з підвищенням ефективності підготовки велосипедистів збірних команд та резерву в 2017-2020 рр.:

1) впровадження в спортивну практику спеціального портативного, радіотелеметричного сучасного обладнання, приладів для об'єктивізації медико-біологічного та педагогічного контролю тренувального процесу.

2) прогнозування спортивних досягнень окремих спортсменів на заключному етапі підготовки до олімпійських ігор.

3) діагностика і моделювання рівня спеціальної підготовленості і змагальної діяльності на різних структурах тренувального процесу, розробка індивідуальних рекомендацій щодо корекції тренувального процесу.

Комплексний контроль з використанням інформативних педагогічних, медико-біологічних показників є стандартним для основного складу, ближнього резерву, збірної молодіжної команди і проводиться регулярно протягом річного циклу. Це дозволить об'єктивно оцінювати динаміку процесів адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень і своєчасно вносити необхідні корективи до індивідуальної підготовки спортсменів.

#### **Методи і методики досліджень, перелік досліджуваних параметри**

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.

#### ***Перелік досліджуваних параметрів:***

- Параметри змагальної діяльності спортсменів-велосипедистів.

- Параметри тренувальних навантажень в різних макроциклах річного циклу спортсменів-велосипедистів.

- Параметри функціональної підготовленості спортсменів збірної команди України з велосипедного спорту (шосе), які забезпечують спеціальну працездатність.

- Параметри, що визначають ступінь впливу тренувальних та змагальних навантажень на функціональний стан організму спортсменів (процеси стомлення та відновлення).

Структура і особливості спеціальної підготовленості спортсменів.

#### ***Апаратура і обладнання, що використовується***

- велосипедний ергометр «Monark – 884E»;

- тредміл LE-200 CE;

- автоматизований газоаналітичний комплекс “Oxycan Pro” (“Jaeger”, Німеччина);

- DX-NT Ритм (Windows 98) - цифровий 12-ти каналний інтерпретуючий кардіограф;

- Діагностичний нейродинамічний комплекс "Діагност-1";

- пульсометри "Polar-810";

- біохімічні аналізатори “Dr. Lange-420” (Німеччина) "OPTI Lion" (США), HUMALYZER 3000, Erma-210;

- Ультразвуковий денситометр SunlightOmnisense-7000 для визначення ступеня остеопорозу;

- Визначник складу тіла "Tanita";
- нейродіагностичний комплекс "Nicolet Viking Select" (США)
- IBM PCI;
- Програмне забезпечення діагностичних методів ("Oxycan Pro", "Polar", "SunlightOmnisense-7000", "Діагност-1", "МАРС", "Векторкардіографія", "Електрокардіографія"), комплекс методів математичної статистики.

Таблиця 11

## Програми ОЗД, ЕКО, ПО, ОО

№	Задачі обстеження	Тестові вправи	Методи дослідження	Показники що реєструються	Апаратура
1	2	3	4	5	6
<b>1. Обстеження змагальної діяльності (ОЗД)</b>					
1.1	Визначити ступінь реалізації спортсменами різних сторін підготовленості у відповідальних спортивних змаганнях	Змага-льні навантаження	Хронометрія моделювання	Час проходження дистанції	Хронометр
			Ппульсометрія	Динаміка ЧСС	Ппульсометр "Polar-810"
			Математичний аналіз варіабельності серцевого ритму	$\Delta R-R$ , М, Мо, АМО, ІН, ЧСС та інші до і після проходження змагальної дистанції	IBM PCI Notebook, електрокардіограф DX-NT Ритм МАСР, програмне забезпечення МАСР
			Біохімічні	Концентрація лактату, сечевини	біохімічний аналізатор "Dr. Lange-420"
<b>2. Етапне комплексне обстеження (ЕКО)</b>					
2.1	Оцінка стану здоров'я	В стані спокою	Фізі кальне обстеження		
	Дослідження функцій кровотворення	В стані спокою	Біохімічні, гематологічні	Показники крові	біохімічний аналізатор ERMA Humalyzer 3000
	Визначити рівень розвитку різних сторін ФП спортсменів на основі використання спеціальних тестових навантажень.	Розминка, стандартна робота, поступове зростаюче навантаження, максимальні прискорення 2-хв та 4-хв	Ергометрія, газоаналіз, спірометрія, пульсометрія, хронометрія, біохімічні методи	Комплекс фізіологічних показників які характеризують фактори аеробних можливостей організму – аеробна та анаеробна потужність, економічність, стійкість, рухливість та реалізація аеробного потенціалу	Газоаналітичний комплекс "Oxycan Pro" (Jager), тредміль LE-200 CE, велоергометр "Monark – 884E", пульсометр "Polar-810", біохімічний аналізатор "Dr. Lange-420"
2.2	Визначити особливості регуляції серцевого ритму при різних навантаженнях	Стан спокою, ортостатична проба, тестові навантаження	Математ. аналіз варіабельності серцевого ритму: варіаційна пульсометрія, ритмографія	$\Delta R-R$ , М, Мо, АМо, ІН, ЧСС тощо., які характеризують вплив вегетативної регуляції на серцевий ритм.	IBM PCI типу Notebook, електрокардіограф DX-NT Ритм МАСР, програмне забезпечення МАСР
2.3	Оцінка функціонального стану серцево-	Стан спокою	ЕКГ, ВКГ	Амплітуда зубців та довжина інтервалів ЕКГ, параметри об'ємного	IBM PCI типу Notebook, електрокардіографи DX-NT Ритм МАСР

	судинної системи			електричного поля серця	та DX-NT Ритм - векторкардіографія
2.4	Оцінка нейродинамічних властивостей, рівня психо-емоціональної напруженості	Стан спокою	Сенсомотор-на реакція на різні умови тестів	Рівень функціональної рухливості НП та сили НП, урівноваженість, реактивність	IBM PCI типу Notebook, діагностичний нейродинамічний комплекс "Діагност-1"
	Електронеурологічні дослідження (міографії, оцінка функціонального стану м'язів, потенціалів мозку)	Стан спокою	нейроміографія	Показники провідності імпульсу у м'язах	Електроміограф "Nicolet Viking Select" (США)
2.5.	Визначити склад тіла, щільність кісткової маси	Стан спокою	Антропометрія, денситометрія, склад тіла	BMI, BMR, FAT%, FAT MASS, FFM, TBW	Визначник складу тіла "Tanita", денситометр Sunlight Omnisense-7000
2.6.	Визначення сили, гнучкості, швидкості, витривалості	умови тренувального заняття	Біомеханічні тести, контрольні-педагогічні тести		хронометрія
<b>3. Поточні обстеження (ПО)</b>					
3.1	Визначити особливості регуляції серцевого ритму при різних тренувальних, а також в процесі відновлення	Стан спокою, тренувальні навантаження	Математичний аналіз варіабельності серцевого ритму	$\Delta R-R$ , M, Mo, AMo, IH, ЧСС тощо., які характеризують вплив вегетативної регуляції на серцевий ритм.	IBM PCI типу Notebook, електрокардіограф DX-NT Ритм МАСР, програмне забезпечення МАСР
3.2	Оцінка рівня психо-емоціональної напруженості	Стан спокою	Анкетно-опитування, психофізіологічні тести	Коефіцієнти напруженості, урівноваженості	IBM PCI типу Notebook, діагностичний нейродинамічний комплекс "Діагност-1"
3.3	Оцінка зсуву концентрації метаболітів в плазмі крові	Стан спокою	Біохімічні	Концентрація лактату, сечовини, гемоглобіну, аналіз електролітів, газів, гемоглобіну та глюкози в крові	біохімічний аналізатор "Dr. Lange-420" OPTI-R
3.4	Визначити рівень загальної та спеціальної працездатності	Вправи ОФП, тренувальні навантаження	Хронометрія	Час виконання тестових вправи	Хронометр
<b>4. Оперативне обстеження (ОО)</b>					
4.1	Визначити реакцію організму на різні фізичні навантаження	Стан спокою, тренувальні навантаження	Пульсометрія, визначення АТ	Динаміка ЧСС, АТ (СТ, ДТ)	Тонometr, пульсометр "Polar-810"
	Оцінка зсуву концентрації метаболітів в плазмі крові	Стан спокою, після тренувальних навантажень	Біохімічні	Концентрація лактату, сечовини, вільних жирних кислот	біохімічний аналізатор "Dr. Lange-420"

**Календарний план заходів з науково-методичного забезпечення на 2017-2020 рр.**

№ п/п	Найменування збору, змагання	Найменування виду обстеження (ПМО, ОЗД, ЕКО, ОО, ПО)	Місце проведення	Термін проведення	Склад виконавців
1.	нтз	ПМО	Київ	листопад-грудень	12
2.	НТЗ	ЕКО	Київ	березень	4
3.	НТЗ	ПО	Київ	травень	3
4.	Чемпіонати України (чол., жін.)	ОЗД	Україна	червень,	3
6.	НТЗ	ЕКО	Київ	липень	4
7.	О.І.	ОЗД	Токіо	серпень	1

Примітка: календарний план протягом олімпійського циклу підготовки до XXXII Олімпійських ігор стандартний, можливі зміни міст проведення та кількості виконавців

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.

**Зміст і методи поточного контролю в умовах навчально-тренувальних зборів висококваліфікованих спортсменів**

	Методи і показники, що реєструються	Умови проведення, вимір досліджуваних параметрів
1.	Векторкардіографія, електрокардіографія, аналіз особливостей варіабельності серцевого ритму на функціональні проби (ортопроба) і тренувальні навантаження, пульсометрія	Ранком, у стані спокою на початку, середині та наприкінці тижневого мікроциклу До і після окремого тренувального заняття
2.	Біохімічні - в умовах стандартного спокою вміст сечовини в крові, кислотно-основний стан та напруження вуглекислоти в капілярній крові	Ранком, у стані спокою на початку, середині та наприкінці тижневого мікроциклу
3.	Гематологічні показники.	

**ПРОПОЗИЦІЇ  
до складу комплексної наукової групи  
з велосипедного спорту (шосе)**

№ з/п	ПІБ	Науковий ступінь, звання, посада	Напрямок діяльності у КНГ
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.	Матвеев С. Л.	тренер	Аналіз змагальної діяльності, педагогічне забезпечення (жінки)
4.	Ткачівський Р.Я.	тренер	Аналіз змагальної діяльності, педагогічне забезпечення (жінки)



5.	Васько Ю.В.	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

Загальний комплекс питань науково-методичного та медичного забезпечення потрібно ділити на три групи, які пов'язані між собою:

1. Профілактичні заходи.
2. Відновлювальні заходи.
3. Адаптаційні заходи.

### **1. Профілактичні заходи**

4.

Велосипедний спорт є циклічним видом спорту, в якому організм спортсмена витримує значні навантаження та специфічний вплив окремих несприятливих факторів:

- Сильний вітер, холодна вода, дощ, палюче сонце;
- Важкі ударні навантаження, 4 – 5 год у жінок і 5 – 7 год у чоловіків (у середньому).

Ці, та інші фактори (погодні умови при змаганнях, зміна клімату та часових поясів, тощо) призводять до зростання захворювань, особливо застудних.

Враховуючи те, що циклічні види спорту потребують виконання об'ємних навантажень, навіть найлегші застуди погіршують роботу серцево-судинної системи організму.

Також слід зауважити, що відновлення організму велосипедиста після захворювань є довготривалим, тому що без повного одужання розпочати тренування на шосе практично неможливо, зважаючи на ризик рецидиву.

Великі і надвеликі навантаження (за тренування особливо у холодних зима-осінь-весна), які витримує велосипедист призводять до зменшення імунітету організму.

На основі аналізу факторів ризику для здоров'я спортсмена-велосипедиста шосейника, розроблено комплекс заходів які повинні мінімізувати їх вплив. Слід виділити три напрями які повинні бути включені в графік підготовки спортсменів – кандидатів на Ігри XXXII Олімпіади, які враховують:

- медико-фармакологічну профілактику захворювань та щеплення спортсменів від сезонних захворювань;
- використання переваг гірського та морського клімату для профілактики захворювань, загартовування організму, та розвитку дихальної системи.
- використання спеціальних методик харчування для підтримки організму в належній формі, як в підготовчому і змагальному періодах, так і в перехідних та відновлювальних періодах (з організацією централізованого харчування).

### **2. Відновлювальні заходи**

Сучасна підготовка спортсменів з велосипедного спорту (шосе) передбачає динаміку змагальних та тренувальних навантажень виходячи з календаря змагань, та обов'язково включає перехідні та відновлювальні періоди.

Розподіл динаміки навантажень протягом року, окремих мезоциклів та мікроциклів має на меті підведення спортсменів до головних змагань сезону в найкращій спортивній формі, з достатнім запасом сил та змагальної витривалості. Особливе значення має розподіл навантажень та відновлювальні заходи з урахуванням складного регламенту головних змагань – Ігор Олімпіад та чемпіонатів світу.

Виділено три типи заходів, які будуть застосовані для відновлення у підготовці до Ігор XXXII Олімпіади:

- Відновлювальні заходи протягом мікроциклів:
  - масаж та фізичні засоби відновлення (сауна, гідро процедури тощо);
  - фармакологічні засоби (ноотропні засоби, профілактичні засоби);
  - харчування
  - психологічна підтримка.
- Відновлювальні заходи у мезоциклах:
  - поточне медичне обстеження
  - фармакологічні засоби (вітаміни, профілактичні засоби);
  - НТЗ в горах або на морському побережжі зі зміною виду діяльності та використанням можливостей суміжних видів спорту (бігові лижи, гірські лижи, ковзани, ігрові види спорту, плавання тощо).
- Відновлювальні заходи у макроциклах та річному циклі підготовки:
  - поглиблене медичне обстеження та етапне комплексне обстеження;
  - відпочинок від тренувань терміном до 3-4 тижнів (відпустка, санаторне лікування, за необхідності лікування в лікарських закладах)
  - НТЗ в горах та на морському побережжі при зміні виду діяльності і використання можливостей суміжних видів спорту (гірські лижи, ковзани ігрові види спорту, плавання тощо).

При цьому потрібно зауважити, що відновлювальні заходи тісно пов'язані з заходами з профілактики захворювань. При проходженні ПМО виявляються приховані захворювання, контролюється фізіологічний стан спортсмена, його здатність витримувати навантаження. За рекомендаціями фахівців медико-біологічного забезпечення підготовки (Центр спортивної медицини, НДІ НУФВСУ тощо) створюються умови для своєчасного реагування на відхилення в стані здоров'я спортсмена.

Застосування в періодах відновлення, після основних тренувальних і змагальних навантажень засобів підготовки у інших видах спорту дає змогу завантажити інші групи м'язів та психологічно розвантажити спортсменів.

### **3. Адаптаційні заходи**

Існуюча система змагань у світі передбачає що змагання проводяться в різних клімато-географічних та часових зонах. При цьому, з урахуванням дефіциту часу між змаганнями в різних частинах світу, питання адаптації спортсменів після довгих перельотів зі зміною клімату та часових поясів є дуже важливими.

Підготовка спортсменів – кандидатів до Ігор XXXII Олімпіади в розрізі вище визначених питань повинна враховувати:

1. Необхідність проведення достатньої кількості НТЗ на місцевості та трасах схожих за рельєфом, кліматичними умовами до місця де заплановані головні змагання сезону.
2. Адаптацію підготовки до зміни часових поясів згідно існуючих методик;
3. Проведення перед змагальних НТЗ, у терміни достатні для адаптації спортсменів, у місцях максимально наближених до місць проведення змагань по часовому поясу та кліматичним умовам;
4. Відповідне фармакологічне забезпечення адаптації під контролем лікаря;
5. Корекцію харчування під контролем дієтолога.

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

Система зарахування тренерських кадрів враховує такі кваліфікаційні вимоги:

- Повна вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст);
- Стаж роботи на тренерських посадах з виду спорту;

- Повна вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст);
- Стаж роботи на тренерських посадах з виду спорту;
- Досвід участі у міжнародних змаганнях;
- Знання основ методичного спортивного тренування;
- Правила змагань з виду спорту;
- Основні організаційні засади навчально-тренувальної, наукової та лікувально-профілактичної роботи у команді.

Підвищення професійної кваліфікації фахівців проводиться раз в чотири роки в Державному національному університеті фізичного виховання та спорту України. Також тренери збірної команди приймають участь у різноманітних семінарах та лекціях які проводяться протягом олімпійського циклу, а вдосконалюють свої знання під час участі у навчально-тренувальних зборах і міжнародних змаганнях.

Таблиця 14

## Штат національної збірної команди України з велосипедного спорту (шосе)

№ зп	Посада	2016		2017		2018	2019
		потрібно	наявність	потрібно	наявність	потрібно	потрібно
1	Державний тренер		1		1	1	1
2	Головний тренер		1		1	1	1
3	Провідний тренер		1		1	1	1
4	Старший тренер		3		3	3	3
5	Начальник команди		1		1	1	1
6	Тренер-лікар		1		1	1	1
7	Тренер-масажист		1		1	1	1
8	Тренер-адміністрат.		1		1	1	1
9	Тренер-оператор		1		1	1	1
10	Тренер-механік		2		2	2	2
11	Спортсмен-інструктор		27		27	27	27
12	Тренер з наукової роботи		1		1	1	1

## 7. Фінансування олімпійської підготовки.

Таблиця 15

## 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
2016	6420953/3000000		6420953/2000000		4981032/1000000		4981032/950974		11401985/4000000		11401985/2950974	
2017	3500000				4500000				8000000			
2018	5000000				7000000				12000000			
2019	6000000				10000000				16000000			
2020	6000000				10000000				16000000			

Основне джерело фінансування національної збірної команди України – це бюджетні кошти (Мінмолодьспорт) та частково кошти Федерації велосипедного спорту України. Для подальшого розвитку та підтримки національної збірної команди України з велоспорту потрібно залучення додаткових коштів. Доцільно буде залучення спонсорських коштів у натуральній формі (велосипеди, вело обладнання, велосипедна форма, транспорт супроводження, тощо). Для розвитку цієї ланки пошуку джерела фінансування потрібно створити спеціальний підрозділ у Федерації велосипедного спорту України. Також розробка на державному рівні Закону України «Про спонсорство» в якому благодійникам нададуться сприятливі умови для вкладання коштів у розвиток спорту.

Таблиця 16

#### Деталізовані потреби фінансового забезпечення заходів :

1.	Фінансування потрібних заходів для лікування, у разі необхідності оперативного лікування спортсменів, в тому числі за кордоном;	щорічно
2.	Фінансування обов'язкової участі тренерів та фахівців штатної збірної команди у міжнародних навчальних програмах UCI (конференції, симпозиуми тощо);	щорічно
3.	Фінансування організації постійно діючих заходів з підвищення кваліфікації тренерів, участь молодих перспективних тренерів в НТЗ збірної команди;	щорічно
4.	Залучення до підготовки наукового потенціалу НДІ (лабораторії та спеціалістів з планування та корекції тренувального процесу, біомеханічного аналізу, біохімії, функціональної діагностики);	щорічно
5.	Залучення до ПМО наукового потенціалу НДІ НУФВСУ (спеціалістів з планування та корекції тренувального процесу, медико-біологічного супроводження, відновлювання);	щорічно
6.	Проведення міжнародних та національних змагань в Україні;	щорічно
7.	Участь у міжнародних змаганнях за кордоном;	щорічно
7.	Фінансування централізованих НТЗ збірної команди в Україні;	щорічно
8.	Фінансування НТЗ збірної команди на закордонних базах в географічно-кліматичних зонах проведення головних змагань року та Олімпійських Ігор;	щорічно
9.	Фінансування профілактичних та відновлювальних заходів, НТЗ в горах та на морському побережжі, при зміні виду діяльності для використання можливостей суміжних видів спорту	щорічно

## 8. Матеріально-технічне забезпечення

У велосипедному спорті (шосе) в Україні відсутні спортивні бази підготовки. У підготовчому періоді використовуються переважно умови готелів та пансіонатів розташованих у Карпатах, де існують найбільш сприятливі кліматичні умови і шосейні траси які підходять по профілю для проведення навчально-тренувального процесу, але там відсутні медико-біологічні засоби контролю, фізіотерапевтичні, профілактично-реабілітаційні пристосування для спортсменів-олімпійців. В цьому напрямку необхідно використовувати мобільні діагностичні стенди контролю (лабораторії) та створювати при необхідності профілактично-реабілітаційні мобільні підрозділи при НДІ НУФВСУ.

Крім того, для підготовки збірної команди України з велоспорту до основних змагань будуть використовуватися спортивні бази у Туреччині та Європі.

На сьогодні мала географія сертифікованих велосипедних трас в Україні, їх майже не існує. Є лише одна траса у м. Чабани, яка на цей час не зовсім відповідає вимогам проведення якісної підготовки спортсменів-велосипедистів та проведення змагань.

Таблиця 17

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

Інвентар та обладнання	2016	2017	2018	2019	всього
Велосипеди (шоसे), Італія	-	8 шт. 1728000	8 шт. 1728000	8 шт. 1728000	24 шт. 5184000
Обладнання для велосипедів (шоसे), Італія	-	12 шт. 720000	12 шт. 720000	12 шт. 720000	36 шт. 216000
Велопокришки, камери, велооднотрубки (шоसे)	-	80 шт. 78000	80 шт. 78000	80 шт. 78000	240 шт. 234000
Спорттестери Garmin Konnekt (вимір потужності Вт)	-	6 шт. 90000	-	-	6 шт. 90000
Велотренажери	-	8 шт. 60000	-	-	8 шт. 60000
Персональний комп'ютер «Notebook»	-	1 шт. 60000	-	-	1 шт. 60000
науково-методичне забезпечення діагностика реактивів	ПМО 100000	27 шт. 138000	27 шт. 138000	27 шт. 138000	27 шт. 138000

## 9. Антидопінгова діяльність

Основні напрямки антидопінгової діяльності здійснюються на основі Закону України про Антидопінговий контроль у спорті та антидопінгових правил Національного антидопінгового центру. Основні напрямки – це контроль та запобігання вживанню спортсменами заборонених фармакологічних засобів і медичних методів які можуть принести шкоду здоров'ю спортсмена та підвищують функціональні можливості не чесним шляхом.

Семінари та наради із спортсменами та тренерами з питань запобігання використання заборонених препаратів та процедур проводяться мінімум раз на рік у Федерації велоспорту України. Тренери та спортсмени повинні бути проінформовані та знати які фармакологічні речовини та методи класифікуються як допінг та загальні принципи антидопінгового контролю, техніку її проведення та існуючі юридичні нормативи.

У 2016 році з 01 липня по 30 вересня до міжнародної системи АДАМС та національної антидопінгової програми були задіяні 7 спортсменів-кандидатів до участі в XXXI Олімпійських іграх. Спортсмени Соловей Ганна і Гривко Андрій постійно задіяні до системи АДАМС та мають біологічні паспорти.

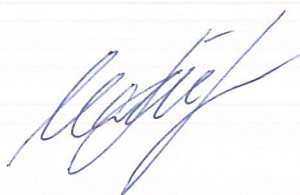
Важливою складовою сучасного спортивного руху є здійснення заходів, спрямованих на боротьбу проти застосування допінгу, призначених захищати основне право спортсмена на участь у спортивній діяльності на засадах справедливості і рівності та збереження здоров'я.

Антидопінговий контроль у спорті має сприяти активній боротьбі з допінгом у всіх її формах, включаючи тестування під час змагань та поза змаганнями без попереднього повідомлення, створення Реєстру спортсменів, які підлягають антидопінговому контролю відповідно до Міжнародного стандарту перевірок.

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

Підготував

Дата 11.01.2017



Матвеев Сергій Леонідович