

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра



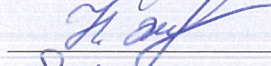
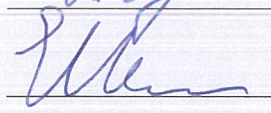
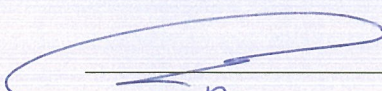
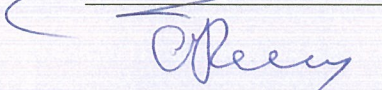
І. Є. Гоцул

Цільова комплексна програма підготовки
національної чоловічої збірної команди України з баскетболу
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 з баскетболу |  | М. Ю. Бродський |
| 3 | Директор ДНДІФКС | | В. О. Дрюков |
| 4 | Начальник управління олімпійського руху НОК України | | Г. В. Сорокіна |
| 5 | Радник Президента НОК України |  | М. П. Костенко |

Розробники програми:

- | | | | |
|---|------------------|--|-------------------|
| 6 | Державний тренер |  | Н. О. Жержерунова |
| 7 | Головний тренер |  | Є. В. Мурзін |
| 8 | Керівник КНГ |  | М. М. Безмилов |
| 9 | Лікар |  | С. Г. Калінкін |

ЗМІСТ

1. Конкурентоздатність української збірної на міжнародній арені	3
2. Методичні аспекти та планування підготовки збірної до участі в Іграх XXXII Олімпіади 2020. Система спортивних змагань.....	18
3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.....	25
4. Система відбору кандидатів в олімпійську збірну команду та стартові склади.....	27
5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.....	34
6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.....	41
7. Фінансування підготовки та участі у змаганнях.....	43
8. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів.....	44
9. Антидопінгова діяльність.....	47

1. Конкуренентоздатність української збірної на міжнародній арені

Показаний на спортивних змаганнях підсумковий результат є найкращим свідченням раціонально обраної стратегії підготовки, ефективності системи багаторічного відбору та орієнтації, рівня професійної підготовки кадрового складу, якості матеріально-технічного, науково-методичного, інформаційного та інших видів забезпечення.

В тих випадках, коли спортивний результат має не фрагментарний, а системний характер, він є найкращим свідченням об'єктивно існуючих закономірностей та тенденцій розвитку виду спорту, або, якщо мова йде про підготовку національних збірних команд, успішності обраного плану та ефективності роботи тренерського штабу.

Рівень конкуренції, престижність та значущість баскетбольних змагань постійно зростає. Навіть багаторічні лідери світового баскетболу, збірна команда США, вже не демонструють тієї легкості, з якою вони ще зовсім недавно обігрували своїх принципових суперників на крупних міжнародних змаганнях. Сьогодні на найвищі нагороди престижних турнірів претендують країни, які ще двадцять років тому не завжди могли на них кваліфікуватися. Динамічність результатів потребує всебічного аналізу світового досвіду підготовки різних збірних команд, які останнім часом досягли відчутних результатів, а також постійного пошуку подальших шляхів для вдосконалення вітчизняної баскетбольної школи.

Одним із ефективних шляхів управління підготовкою збірних команд до головних змагань є розробка та реалізація стратегічних проектів на тривалий період підготовки. Саме такі довгострокові програми дозволяють системно вирішувати важливі завдання підготовки збірної, планувати їх поетапну реалізацію. Чоловічій збірній команді України з баскетболу, за період незалежності, ще жодного разу не вдалось потрапити на Олімпійські Ігри. Такий стан речей можна вважати неприпустимим,

враховуючі славні традиції української «баскетбольної школи» та існуючий потенціал нашої команди.

Важливим кроком для реалізації цього завдання є підготовка та реалізація чотирьох річного плану підготовки національної збірної команди до Ігор XXXII Олімпіади.

Підготовлена та представлена нижче цільова комплексна програма складена на 4-х річний олімпійський цикл підготовки для участі чоловічої національної збірної команди України з баскетболу в іграх XXXII Олімпіади у м. Токіо (Японія) 2020 року.

Дана цільова програма визначає завдання та регламентує діяльність всіх організацій та установ, які приймають участь в організаційному, методологічному, науково-методичному, інформаційному та медичному забезпеченні поетапної підготовки чоловічої збірної команди України з баскетболу в Олімпійському циклі 2017-2020 рр. Кожен етап програми спрямований на послідовну підготовку команди до чемпіонату Європи 2017 року, відбірковому турнірі чемпіонату світу – 2017-2019 рр., чемпіонату світу 2019 року (Китай) та безпосередньо для участі в Олімпійських Іграх 2020 року.

Станом на січень 2017 року національна чоловіча збірна команда України посідає 38 місце в офіційному рейтингу збірних FIBA (таблиця 1).

Таблиця 1.

Світовий рейтинг національних збірних команд за результатами офіційних даних FIBA

World rank	Country	Zone rank	IOC	Current points	+/- Rank *
1.	USA	1.	USA	1000.0	0
2.	Spain	1.	ESP	665.0	0
3.	Serbia	2.	SRB	553.0	+3
4.	France	3.	FRA	444.0	+1
5.	Lithuania	4.	LTU	442.0	-2
6.	Argentina	2.	ARG	360.0	-2
7.	Brazil	3.	BRA	323.0	+2
8.	Turkey	5.	TUR	281.0	0

World rank	Country	Zone rank	IOC	Current points	+/- Rank *
9.	Russia	6.	RUS	255.0	-2
10.	Australia	1.	AUS	234.0	+1
11.	Croatia	7.	CRO	184.0	+1
12.	Slovenia	8.	SLO	163.0	+1
13.	Greece	9.	GRE	155.0	-3
14.	China	1.	CHN	131.2	0
15.	Venezuela	4.	VEN	115.4	+7
16.	Nigeria	1.	NGR	106.2	+9
17.	Puerto Rico	5.	PUR	97.2	-1
18.	Dominican Republic	6.	DOM	87.6	0
19.	Mexico	7.	MEX	86.6	0
20.	New Zealand	2.	NZL	72.0	+1
21.	Tunisia	2.	TUN	69.0	+2
22.	Great Britain	10.	GBR	68.0	+2
23.	Angola	3.	ANG	66.0	-8
24.	Canada	8.	CAN	61.8	+2
25.	Islamic Republic of Iran	2.	IRI	53.2	-8
26.	Uruguay	9.	URU	38.4	+1
27.	Philippines	3.	PHI	36.8	+1
28.	Jordan	4.	JOR	32.6	+1
29.	Germany	11.	GER	31.0	-9
30.	Korea	5.	KOR	30.5	0
31.	Senegal	4.	SEN	29.2	0
32.	Finland	12.	FIN	28.0	0
33.	Panama	10.	PAN	27.2	0
34.	MKD	13.	MKD	27.0	0
35.	Italy	14.	ITA	26.0	0
35.	Latvia	15.	LAT	26.0	0
37.	Israel	16.	ISR	22.0	0
38.	Poland	17.	POL	21.0	0
38.	Ukraine	18.	UKR	21.0	0
40.	Cote d'Ivoire	5.	CIV	20.4	0

Найбільш успішними можна вважати результати виступів української збірної на чемпіонаті Європи 2013 року. Національна збірна у підсумку зайняла п'яте місце (найвищий результат за період незалежності), яке дозволило нашій команді вперше прийняти участь в чемпіонаті світу 2014 року.

За результатами чемпіонату Європи 2015 року, збірна команда України не змогла пройти груповий етап та була вимушена припинити участь в турнірі. В чотирьох іграх збірна України поступилася своїм суперникам, в одному матчі (зі збірною Латвії) була одержана перемога. До останнього матчу групового турніру збірна команда України зберігала шанси на проходження в наступну стадію турніру, однак, в результаті так і не змогла вийти в 1/8 фіналу.

Практично у всіх проведених командою матчах на чемпіонаті Європи з суперниками велась рівна боротьба, а результат матчів визначався на останніх хвилинах зустрічі, за виключенням гри проти збірної Чехії, в якій українські баскетболісти з перших хвилин втратили ігрову ініціативу та у підсумку програли з різницею у 14 очок.

Як показали результати подальших виступів на турнірі, в суперники збірній Україні дісталися достатньо зіграні та сильні суперники, які досягли значних успіхів, вийшовши із групи. Збірна команда Литви лише у фінальному матчі поступилася майбутньому чемпіону – збірній Іспанії. Команди Чехії та Литви програли в чвертьфінальних матчах збірним Сербії та Франції відповідно.

Аналізуючи особливості реалізації техніко-тактичних дій на турнірі можна відмітити, що збірна команда України мала низький рівень виконання дальніх кидків в матчах (трьох-очкові кидки спроби, - 15 %, попадання – 21,5 % та відсоток влучань – 10 % у порівнянні із модельними показниками). Загальна кількість набраних очок за матч на турнірі також була нижчою ніж модельні параметри (69,8 проти 74,27). У той же час можна відмітити, що гравці нашої збірної достатньо непогано діяли під час боротьби за підбирання м'яча. За кількістю підбирань м'яча збірна України перевершила модельні характеристики на 35 %.

Можна також відзначити, що рівень реалізації основних техніко-тактичних дій гравцями збірної команди України мав схожі параметри у порівнянні з виступами на попередніх турнірах (з 1997 по 2014 роки). На

представленому нижче рисунку 1 можна побачити, що загальна кількість пропущених та закинутих очок у матчі на останніх трьох турнірах знаходиться на приблизно однаковому рівні. Найгірший результат за цим показником був зафіксований у 2005 та 2001 роках.

У матчі зі збірною Литви вітчизняні баскетболісти зробили меншу кількість трьох очкових та штрафних кидків, а також результативних передач м'яча, аніж суперники. У той же час, мали перевагу за реалізацією ближніх кидків у матчі та підбираннями м'яча. Гра видалася рівною, кожна із збірних команд мали сильні та слабкі сторони в грі, результат якої визначився на останніх секундах поєдинку.

У програному матчі проти збірної Чехії наша команда, на відміну від інших зустрічей, поступилася супернику у боротьбі під щитами (найбільш сильному компоненті для команди на чемпіонаті). Баскетболісти збірної Чехії мали кращі кількісно-якісні показники реалізації двох очкових кидків в цьому протистоянні.

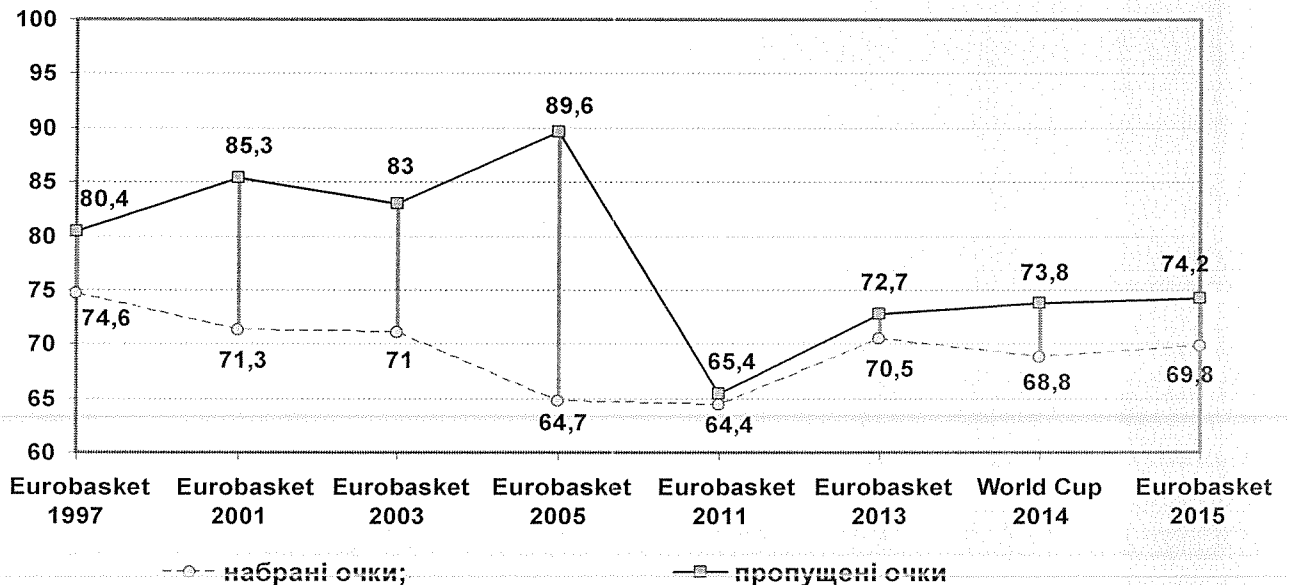


Рисунок 1. Середня кількість закинутих та пропущених очок в матчах чоловічої національної збірної команди України з баскетболу на міжнародних змаганнях (з 1997 по 2015 роки)

Аналізуючи результати гри проти естонської команди можна констатувати, що основною причиною програшу була недостатня щільна гра із суперником на периметрі трьох очкової лінії. Естонські гравці зробили

набагато більшу кількість точних трьох очкових кидків в матчі, що скоріш за все і вплинуло на підсумковий результат зустрічі, так як за іншими техніко-тактичними діями гравці збірної України не поступалися супернику.

Успішний виступ в матчі проти збірної команди Латвії був обумовлений тим, що наша команда зробила більшу кількість кидків з ближньої дистанції при високому проценті їх реалізації, а також значно більшому відсотку влучань штрафних кидків. В матчах зі збірною Бельгії, як і в інших програних зустрічах, українська збірна мала більш низький рівень реалізації трьох очкових та штрафних кидків у матчі у порівнянні із суперником.

Для визначення ефективності змагальної діяльності окремих гравців команди був проведений аналіз індивідуальних дій баскетболістів. Було визначено, які спортсмени успішно справилися із своїми обов'язками та допомогли команді на турнірі, а які не змогли у повній мірі реалізувати свій потенціал та суттєвим чином допомогти команді на турнірі

Найбільш високий рівень ефективності за підсумками чемпіонату Європи 2015 року спостерігався у Кирила Фесенка, Джерома Рендела, Максима Корнієнка та Ігоря Зайцева (таблиця 2).

Таблиця 2

Коефіцієнт ефективності змагальної діяльності гравців національної збірної команди України на чемпіонаті Європи 2015 року

Ранг	П.І.Б.	Коефіцієнт ефективності
1	Фесенко Кирило	17,2
2	Джером Рендл	11,2
3	Корнієнко Максим	9,6
4	Зайцев Ігор	8,4
5	Липовий Олександр	7,8
6	Мішула Олександр	5,0
7	Пустозвонов Максим	4,0
8	Пустовий Артем	3,0
9	Лукашов Денис	2,8
10	Тимофієнко Станіслав	1,6
11	Крутоус Павло	0,4
12	Сізов Олександр	0

Найнижчі показники ефективності були зафіксовані у Олександра Сізова, Павла Крутоуса та Станіслава Тимофієнка.

За підсумками відбіркового турніру 2016 року, збірна команда України зайняла друге місце у своїй групі та здобула право на виступ у чемпіонаті Європи 2017 року. Детальний аналіз особливостей змагальної діяльності команди під час відбіркового турніру дозволив визначити сильні та слабкі сторони в грі української команди. Аналізуючи особливості реалізації техніко-тактичних дій збірної України на цьому турнірі можна відмітити, що наша команда мала середній рівень реалізації дальніх кидків в матчі. Загальна кількість набраних очок в середньому перевищувало модельний показник на 4,5 % (77,8 проти 74,27). Однак при цьому необхідно враховувати, що в деяких матчах суперник не зміг оказати гідний супротив та поступився українській збірній з різницею майже в сорок очок (матч проти збірної Косово в Литві).

Серед сильних сторін нашої збірної на обох турнірах можна відмітити успішну дію під щитами. За кількістю підбирань м'яча в нападі українська команда на 19 % перевершила модельні величини. За підсумками кваліфікаційного турніру 2016 року, українські гравці робили в середньому за матч найбільшу кількість блок-шотів м'яча – 5,3 (на 124 % більше за модельні орієнтири). Серед слабких сторін неможна не відмітити велику кількість втрат м'яча, та невисокий процент реалізації штрафних кидків у матчі.

Серед окремих гравців збірної України під час кваліфікаційного турніру краще за інших себе проявили Денис Лукашов, В'ячеслав Бобров, В'ячеслав Кравцов та Кирило Фесенко. Саме ці гравці мали найвищі показники коефіцієнту ефективності в матчах турніру (таблиця 3). Невисокий рівень, за даним ігровим показником спостерігався у Дмитра Глебова, Кліма Артамонова, та Артема Пустового.

Коефіцієнт ефективності змагальної діяльності гравців національної збірної команди України в кваліфікаційному турнірі Євробаскета 2017 року

Ранг	П.І.Б.	Коефіцієнт ефективності
1	Лукашов Денис	14.0
2	Бобров В'ячеслав	13.3
3	Кравцов В'ячеслав	12.7
4	Фесенко Кирило	12.5
5	Липовий Олександр	9.3
6	Корнієнко Максим	8.8
7	Конєв Володимир	6.4
8	Мішула Олександр	5.8
9	Отверченко Руслан	5.0
10	Олександр Рябчук	3.0
	Пустовий Артем	3.0
12	Артамонов Клім	2.0
13	Дмитро Глебов	0

Актуальним напрямом підвищення ефективності змагальної діяльності є створення та використання модельних характеристик змагальної діяльності найсильніших баскетбольних команд і спортсменів світу. Порівняння індивідуальних даних спортсменів збірної із еталонними показниками дозволить встановити першочергові кроки для подальшої роботи із кожним спортсменів.

Чіткі модельні кількісні та якісні показники, забезпечують умови для досягнення прогнозованого спортивного результату, є важливою складовою ефективного управління чотирьох річної підготовкою баскетболістів до Ігор Олімпіади 2020 року.

Процес створення моделей ускладнюється тим, що спортивний результат у матчі обумовлений впливом багатьох факторів. Наприклад, в більш молодому віці, спортсмени виконують великий об'єм рухової роботи на майданчику, володіють значним функціональним потенціалом, який дозволяє їм підтримувати високу працездатність у продовж матчу і виконувати значну кількість різноманітних ігрових дій. Вікові баскетболісти,

досягають необхідного результату переважно за допомогою високого рівня спортивної майстерності і величезного змагального досвіду, які дозволяють даним гравцям ефективно вирішувати змагальні завдання и т.д.

У якості актуальних моделей можуть бути використані показники змагальної діяльності найсильніших баскетбольних країн світу, які були продемонстровані ними на міжнародних змаганнях, та окремих гравців різного амплуа. В таблиці 4 наведені показники реалізації основних техніко-тактичних дій олімпійськими збірними командами США та Сербії (переможця та фіналіста турніру у Лондоні 2016 року)

Таблиця 4

Реалізація техніко-тактичних дій збірними командами США та Сербії на Олімпійських Іграх в Ріо-де-Жанейро 2016 року

№	Техніко-тактичні дії	США	Сербія
1.	Реалізація 2-х очкових кидків,%	53,4	53,9
2.	Реалізація 3-х очкових кидків, %	36,9	33,1
3.	Реалізація штрафних кидків, %	75,0	77,2
4.	Підбирання у захисті	29,3	25,1
5.	Підбирання у нападі	24,0	10,8
6.	Загальна сума підбирань м'яча	45,5	36
7.	Результативні передачі м'яча	24	22,1
8.	Втрати м'яча	11,7	14,3
9.	Перехоплення м'яча	8,7	8,3
10.	Кількість персональних зауважень	21,3	24,6
11.	Кількість блок-шотів м'яча	3,5	2,0
12.	Набрані очки в матчі	100,8	83,1

На рисунках 2 і 3 представлені модельні показники реалізації техніко – тактичних дій баскетболістами без урахування ігрового амплуа (білі фігури) і модельне відхилення від усередненого гравця команди для баскетболістів, які виступають на різних ігрових позиціях: розігруючого, “атакуючого” захисника, “легкого” форварда, “важкого” форварда, центрального (зафарбовані фігури).

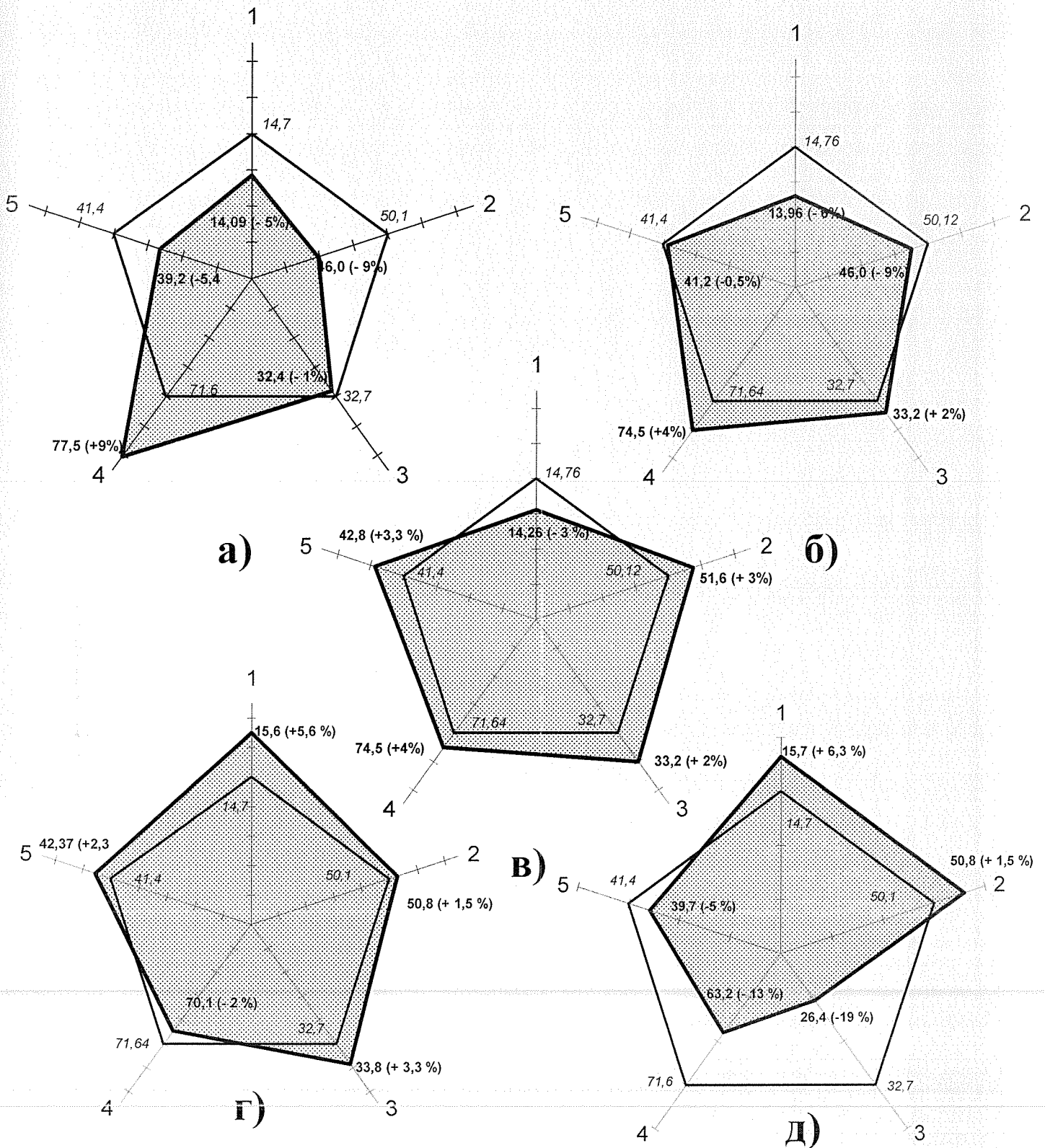


Рис. 2. Модельні характеристики баскетболістів високої кваліфікації різного ігрового амплу за показниками реалізації різних кидків у грі: а) розігруючий, б) атакуючий захисник, в) легкій форвард, г) важкий форвард, д) центровий. 1 – кількість набраних очок у грі; 2- реалізація 2-х очкових кидків у матчі, %; 3- реалізація трьох очкових кидків у матчі, %; 4- реалізація штрафних кидків, %; 5- загальний відсоток влучань у матчі

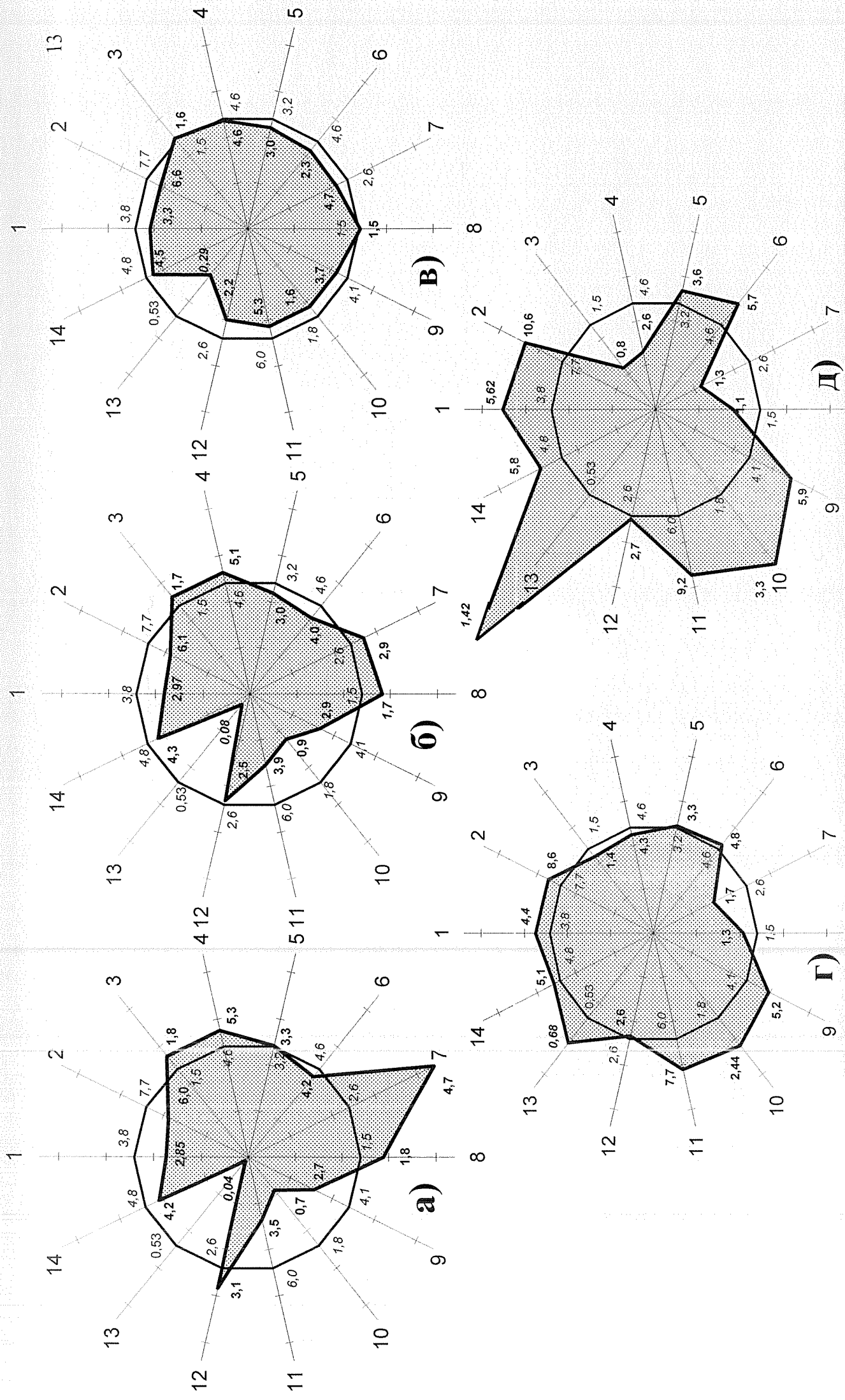


Рис. 3. Модельні характеристики баскетболістів високої кваліфікації різного ігрового амплуа за показниками реалізації техніко-тактичних дій у грі: а) розігруючий, б) атакуючий захисник, в) легкий форвард, г) важкий форвард, д) центровий. 1- 2-х очкові кидки (влучання); 2- 2-х очкові кидки (спроби); 3 – 3-х очкові кидки (влучання); 4 – 3-х очкові кидки (спроби); 5- штрафні кидки (влучання); 6 – штрафні броски (спроби); 7 – результативні передачі; 8 – перехоплення м'яча 9 – підбирання у захисті; 10 – підбирання у нападі; 11 – підбирання (сума); 12 – втрати м'яча; 13 – блок-шоти м'яча; 14 – фоли.

1	Національна чоловіча збірна з баскетболу	медалі чемпіонату		вихід до основної частини		увійти до 5 найкращих команд		медалі ігор	

Орієнтовний перелік баскетболістів, що можуть увійти до складу чоловічої національної збірної команди України для участі в Олімпійських іграх представлено в таблиці 7.

Основним резервом національної збірної команди України з баскетболу є гравці молодіжних команд (U 20, U18). На сьогоднішній день складений список молодих гравців які є найближчим резервом основної команди (таблиця 8).

Таблиця 7

Орієнтовний склад
чоловічої збірної команди України на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія)

№	Гравець	Дата народження	Регіон, назва команди	амплуа	Результат на ОІ 202
1	Пустозвонов	16.04.1987	Біла Церков	нападник	1-3
2	Джером Рендл	21.05.1987	Іллінойс, США	захисник	1-3
3	Мішула Олександр	18.04.1992	Дніпропетровс	захисник	1-3
4	Лукашов Денис	30.04.1989	Донецьк	захисник	1-3
5	Фесенко Кирило	24.12.1986	Дніпропетровс	центрови	1-3
6	Сізов Олександр	16.06.1988	Харків	нападник	1-3
7	Тимофієнко	03.06.1989	Дніпропетровс	нападник	1-3
8	Липовий Олександр	09.10.1991	Харків	захисник	1-3
9	Корнієнко Максим	26.06.1987	Дніпропетровс	нападник	1-3
10	Зайцев Ігор	11.05.1989	Дніпропетровс	центрови	1-3
11	Пустовий Артем	25.06.1992	Софіївка	центрови	1-3
12	Крутоус Павло	09.04.1992	Біла Церков	захисник	1-3
13	Печеров Олексій	08.12.1985	Харків	центрови	1-3
14	Гладирь Сергій	17.10.1988	Миколаїв	захисник	1-3

15	Боломбой Хоель	28.01.1994	Київ	нападник	1-3
16	Загребя Сергій	02.04.1994	Дніпропетровс	центрови	1-3
17	Сахнюк Євгеній	13.03.1995	Київ	нападник	1-3
18	Близнюк Богдан	10.03.1995	Луцьк	нападник	1-3
19	Герун Володимир	25.03.1995	Дніпропетровс	захисник	1-3
20	Михайлюк	10.06.1997	Черкаси	захисник	1-3
21	Бобров В'ячеслав	19.09.1992	Київ	нападник	1-3
22	Кравцов В'ячеслав	25.08.1987	Одеса	центрови	1-3
23	Лень Олексій	14.09.1993	Дніпропетровс	центрови	1-3
24	Натяжко Кирило	17.10.1990	Дніпропетровс	центрови	1-3
25	Отверченко Руслан	06.01.1990	Київ	захисник	1-3
26	Глебов Дмитро	20.07.1988	Миколаїв	нападник	1-3
27	Артамонов Клім	05.11.1993	Керч	захисник	1-3

Потрібно чітко розуміти, що процес оновлення основного складу команди потребує поступовості та етапності. Баскетбольна команда представляє собою унікальне поєднання гравців різного віку та амплуа, особливостей технічної та психологічної підготовки та ін. Наявність різних вікових груп у колективі дозволяє створювати необхідну ігрову атмосферу та забезпечувати єдність досвіду та традицій, ігрового розквіту сил та амбіційної молодості, яка у майбутньому прийде на зміну попереднім поколінням баскетболістів. Небажаним є стан речей, коли команда складається з одних молодих гравців, або навпаки має у своєму складі багато вікових спортсменів.

Таблиця 8.

Список гравців які є найближчим резервом національної збірної команди

України з баскетболу

№	Гравець	Дата	Місце народження
1	Балабан Євген	19.05.1996	Черкаси
2	Бартоломєєв Олександр	05.11.1995	Запоріжжя
3	Бей Роман	29.11.1995	Запоріжжя
4	Берук Євгеній	26.01.1995	Рівне
5	Биков Віталій	06.06.1996	Запоріжжя
6	Голік Вадим	17.04.1996	Черкаси

7	Зотов Віталій	03.03.1997	Київ
8	Ільченко Дмитро	25.02.1995	Миколаїв
9	Кобець Олександр	15.04.1996	Черкаси
10	Лебединцев Павло	17.05.1996	Київ
11	Марченко Кирило	11.10.1997	Одеса
12	Масальський Станіслав	24.05.1995	Дніпропетровськ
13	Масальський Олексій	19.11.1996	Дніпропетровськ
14.	Мироненко Андрій	17.09.1994	Дніпропетровськ
15.	Мирошніченко Максим	25.09.1996	Черкаси
16.	Дзюба Антон	04.12.1995	Київ
17.	Плужніков Олександр	18.09.1994	Миколаїв
18.	Руслов Микита	23.10.1996	Черкаси
19.	Сидоров Ілля	04.12.1996	Одеса
20.	Сотничук Владислав	08.06.1996	Дніпропетровськ
21.	Тарасенко Олександр	08.04.1996	Дніпропетровськ
22.	Теряник Максим	01.06.1995	Запоріжжя
23.	Ткаченко Іван	08.06.1997	Черкаси
24.	Шевченко Володимир	03.12.1994	Дніпропетровськ

З метою активної підготовки майбутнього резерву молоді у 2017-2020 роках передбачається:

1. Залучення молодих гравців до підготовки національної збірної команди України. Перебуваючи у складі збірної набувається важливий тренувальний та ігровий досвід. Навіть якщо у підсумку молоді спортсмени не потраплять до основного складу команди для участі в офіційних матчах, досвід перебування у збірній та взаємодії з провідними українськими гравцями є безцінним за своєю значущістю.
2. Планується створення резервного складу збірної команди України, (для участі в товариських турнірах) яка буде складатися із гравців, що виступають у вітчизняних баскетбольних клубах, та за участі більшої кількості молоді.

2. Методичні аспекти та планування підготовки збірної до участі в Іграх XXXII Олімпіади 2020. Система спортивних змагань

Серед важливих факторів, які будуть визначати особливості підготовки збірної команди України до участі у міжнародних змаганнях протягом чотирьох річного циклу є наступні:

- 1) Нетривалість періоду підготовки. Гравці виступають за власні клуби і прибувають у розташування збірної після закінченні виступів на клубному рівні, де проводять досить тривалий змагальний сезон, якій може тривати сім-вісім місяців. Фактично для підготовки до участі у змаганнях за збірну є півтора-два місяці. Такий стислий графік не дозволяє провести повноцінний підготовчий період.
- 2) Різний рівень підготовленості. Гравці, які прибувають до складу збірної мають різний рівень фізичної, функціональної та психологічної підготовленості. В деяких спортсменів є пошкодження та можливі рецидиви травм, отриманих під час виступу на клубному рівні у сезоні.
- 3) Різний період прибуття спортсменів у розташування збірної. Провідні гравці, які мають контрактні зобов'язання перед професійними баскетбольними клубами, зазвичай набагато пізніше прибувають до складу збірної команди, що ускладнюють процес впрацювання та адаптації цих гравців. Зменшує кількість часу на відпрацювання тактичних взаємодій з іншими гравцями, що яскраво можна бачити у вигляді непорозумінь під час групових або командних дій.
- 4) Необхідність проведення селекційної роботи. За незначний проміжок часу необхідно визначити найбільш підготовлених кандидатів для участі в офіційних змаганнях. Переглянути молодих гравців, які вперше прибувають у розташування збірної, та надати їм можливість проявити себе у матчах за основну команду. Тобто тренерський штаб збірної постає перед дилемою важливості підготовки резерву для майбутнього та необхідності досягнення

результату, за який тренерський штаб несе безпосередню відповідальність на змаганнях.

Для успішної підготовки та участі у в офіційних матчах чотирьохрічного циклу необхідно реалізувати ряд важливих напрямків системи підготовки (рис.4.).

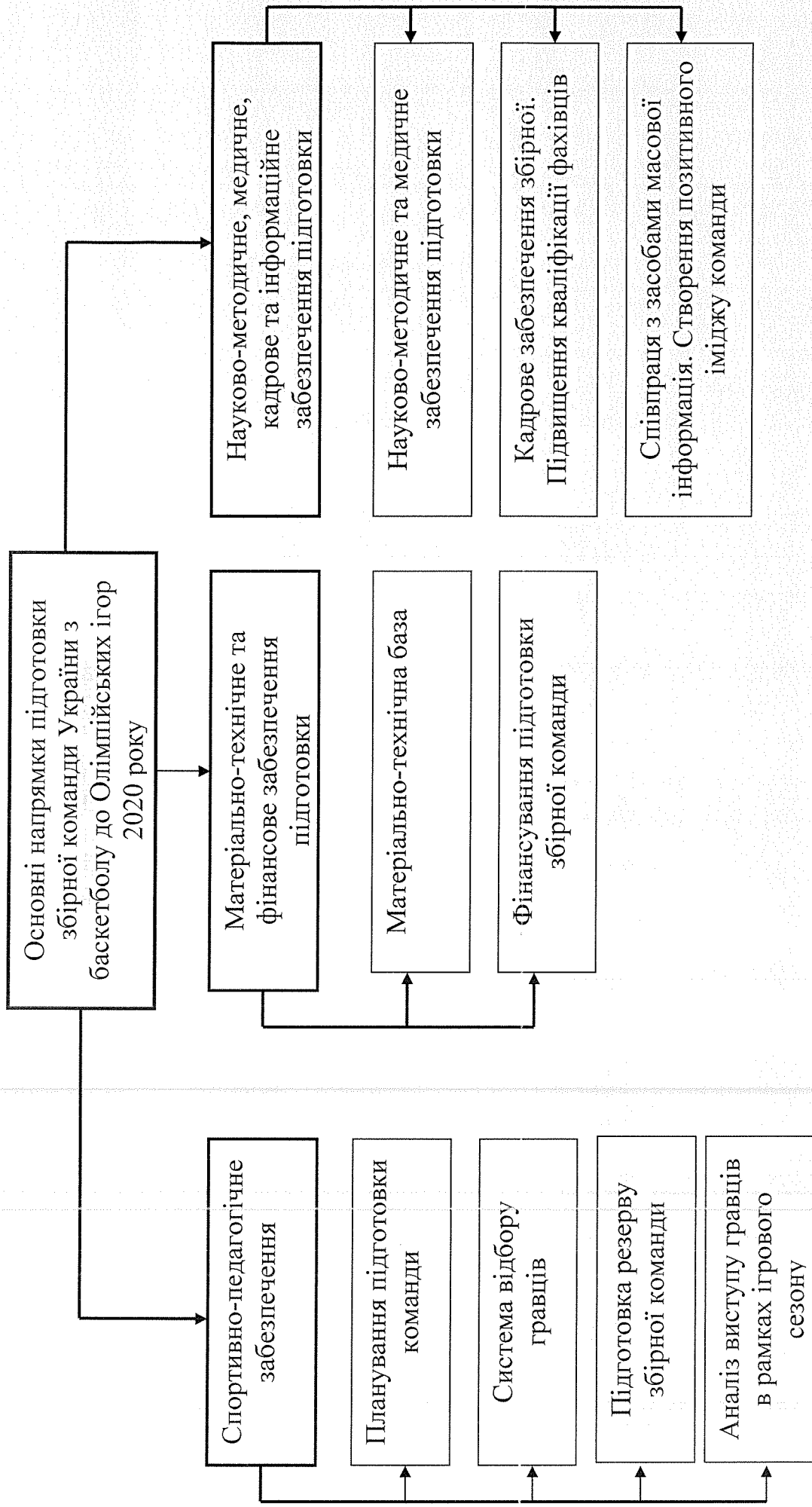


Рисунок 4. Основні напрямки в системі підготовки збірної команди України з баскетболу до Олімпійських ігор 2020 року

Всі складові підготовки умовно розподілені на три основних блока. Перший блок відображає спортивно-педагогічну складову. На цьому рівні будуть вирішуватись ряд важливих питань, які пов'язані із плануванням навчально-тренувального процесу, відбору найбільш підготовлених гравців для участі в офіційних матчах майбутнього відбіркового турніру, перегляд молодих гравців, які є резервом збірної команди та ряд інших питань.

Іншою важливою складовою є матеріально-технічне та фінансове забезпечення підготовки збірної команди. Третій блок показників, відображає питання науково-методичного, медичного, кадрового та інформаційного забезпечення підготовки спортсменів.

В процесі підготовки національної збірної команди будуть планомірно вирішуватись також і окремі завдання протягом всього чотирьохрічного циклу.

Підвищення рівня ефективності нападу команди планується забезпечити шляхом:

- збільшенням кількості атак, особливо з використанням швидкого прориву;
- підвищенням ефективності кидків з різних дистанцій;
- підвищенням якості боротьби під час підбирань м'яча;
- підвищенням варіативності та маневреності дій команди під час організації атакувальних дій;
- зменшенням кількості помилок та персональних зауважень.

Підвищення ефективності захисних дій планується забезпечити шляхом:

- підвищенням індивідуальної майстерності гри у захисті та вдосконаленню майстерності гравців вести боротьбу із суперником на різних дистанціях;
- покращенням здатності гравців команди випереджати дії суперника (антиципація);

- широким застосуванням захисних тактичних комбінацій, які спрямовані на відбір м'яча та активну протидію лідерам атак суперників;
- підвищенням рівня зіграності та взаємопорозуміння між гравцями команди.

Основні завдання з фізичної підготовки:

1. Збільшити об'єм та інтенсивність фізичної підготовки для вдосконалення функціональних можливостей гравців та рівня їх спеціальної працездатності.
2. Підвищити рівень розвитку значущих, для успішного ведення змагальної діяльності, фізичних якостей – швидкісно-силових, координаційних, спеціальної витривалості, стрибучості.
3. Покращити швидкість переходу гравців від атакувальних дій до захисних і навпаки.

Приблизний розподіл часу за видами фізичної підготовки

- на загальну фізичну підготовку – 30 - 35 %
- на спеціальну фізичну підготовку – 65-70 %

Основні завдання з технічної підготовки

1. Підвищити індивідуальну майстерність володіння м'ячем, чіткого виконання прийомів, влучності потраплянь у кошик.
2. Вдосконалення індивідуальних дій для активного захисту.
3. Відпрацювання дій, спрямований на блокування гравця, що виконує кидок.
4. Вдосконалення прийомів гри на максимальній швидкості.
5. Оволодіння новими прийомами гри.

Розподіл часу за розділами:

- на вдосконалення прийомів активного захисту – 25 %;
- на оволодіння «швидкісною технікою» - 25 %;
- на вдосконалення кидків м'яча в кошик – 35 %;

- на вдосконалення прийомів боротьби за підбирання м'яча під своїм та чужим кошиком.

Основні завдання тактичної підготовки

1. Вдосконалення гри на випередження та передбачення дій суперника
2. Використання персонального та зонного пресингу, як основних форм захисту;
3. Вдосконалення взаємопорозуміння між гравцями збірної під час ігрового розміну;
4. Вдосконалення блокування нападаючого гравця в боротьбі за підбирання м'яча;
5. Вдосконалення організації переходу від захисту до нападу з використанням швидкого прориву;
6. Розширити комбінаційні можливості центрових гравців шляхом їх взаємодії з форвардами та захисниками;

Розподіл часу за розділами тактичної підготовки

- На швидкий прорив та захист проти швидкого прориву – 30 %
- На персональний та зонний пресинг – 25 %
- На позиційний напад та конструктивний захист – 30 %
- На групову боротьбу за підбирання м'яча – 15 %

Основні завдання ігрової підготовки

1. Досягнення запланованих модельних змагальних показників.
2. Вихід на пік спортивної форми до головних змагань року та збереження результатів протягом всього турніру.
3. Психологічна підготовленість гравців команди до досягнення найвищих спортивних результатів та вирішення поставлених перед командою завдань.

Розподіл часу за розділами:

- на загальну та спеціальну підготовку – 20 %;
- на технічну підготовку – 35 %;

- на тактичну підготовку – 25 %;
- на ігрову підготовку – 20 %.

Кожен новий цикл підготовки команди до участі в головних змаганнях року планується розпочинати приблизно в кінці червня на початку липня місяця. Вибір цього періоду обумовлений тим, що по-перше гравці зможуть відновитися після виснажливого сезону за клубні команду, по-друге у розпорядженні тренерського штабу збірної буде достатня кількість часу для проведення повноцінної підготовки до офіційних матчів конкретного міжнародного турніру. Загальна схема планування (конкретні етапи) підготовки національної збірної команди зображена на рисунку 5.

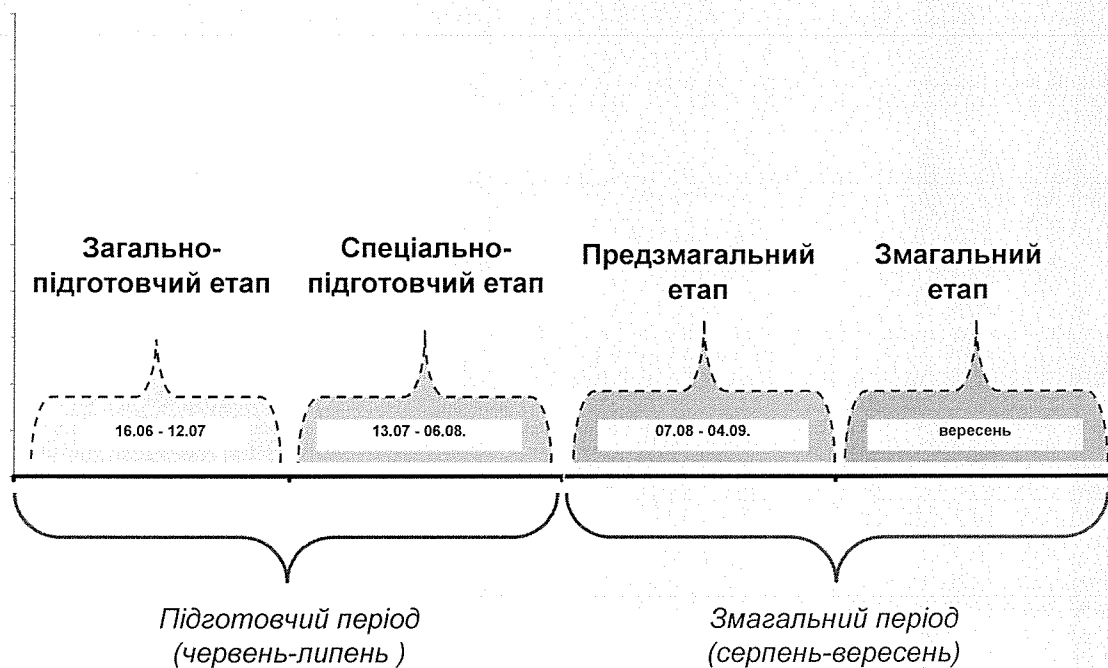


Рисунок 5. Загальна схема планування тренувального процесу збірної команди України для участі в матчах міжнародних турнірів в рамках чотирьохрічного циклу підготовки до Ігор Олімпіад 2020 року

Тривалість підготовчого періоду складає півтора місяця, що дозволяє провести два повноцінних етапи – загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Основними завданнями загально-підготовчого етапу є покращення функціонального стану організму спортсменів, адаптація спортсменів до нових умов. Спеціально-підготовчий етап буде спрямований на відпрацювання техніко-тактичної взаємодії між гравцями, апробування

нових схем гри, перегляд молодих гравців. Планується використання двох ударних мікроциклів в процесі підготовки команди.

По закінченню навчально-тренувальних зборів буде запланована участь у декількох міжнародних товариських турнірах. Мета цих ігор – перевірка стану готовності команди до офіційних змагань та остаточне визначення основного складу команди. По завершенню товариських зустрічей (зазвичай серпень місяць), будуть заплановані навчально-тренувальні збори, головною метою яких є підведення гравців до участі в офіційних матчах турнірів, що будуть проводитися у кожному році чотирьохрічного циклу (таблиця 9).

Таблиця 9

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			22		22		26		26	
Кількість тренувальних занять			46		46		52		52	
Кількість тренувальних годин			92		92		104		104	
Кількість днів змагань			11		11		11		11	
Обсяг тренувальних навантажень (год.,км)			92		92		104		104	
Інтенсивність тренувальних навантажень	%	ЧСС								
	100	>190	10		10		15		15	
	95	170-190	35		35		35		35	
	85	150-170	35		35		30		30	
	70	130-150	10		10		10		10	
	40	90-130	10		10		10		10	
Загальний обсяг навантажень (год.,км)			114		114		122		122	
Контрольні нормативи			Тести		Тести		Тести		Тести	

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі

Безпосередній етап підготовки команди до Олімпійських ігор планується умовно розподілити на чотири відносно самостійних етапи, на кожному із яких будуть вирішуватися свої, специфічні завдання (рис.6).

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

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

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

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

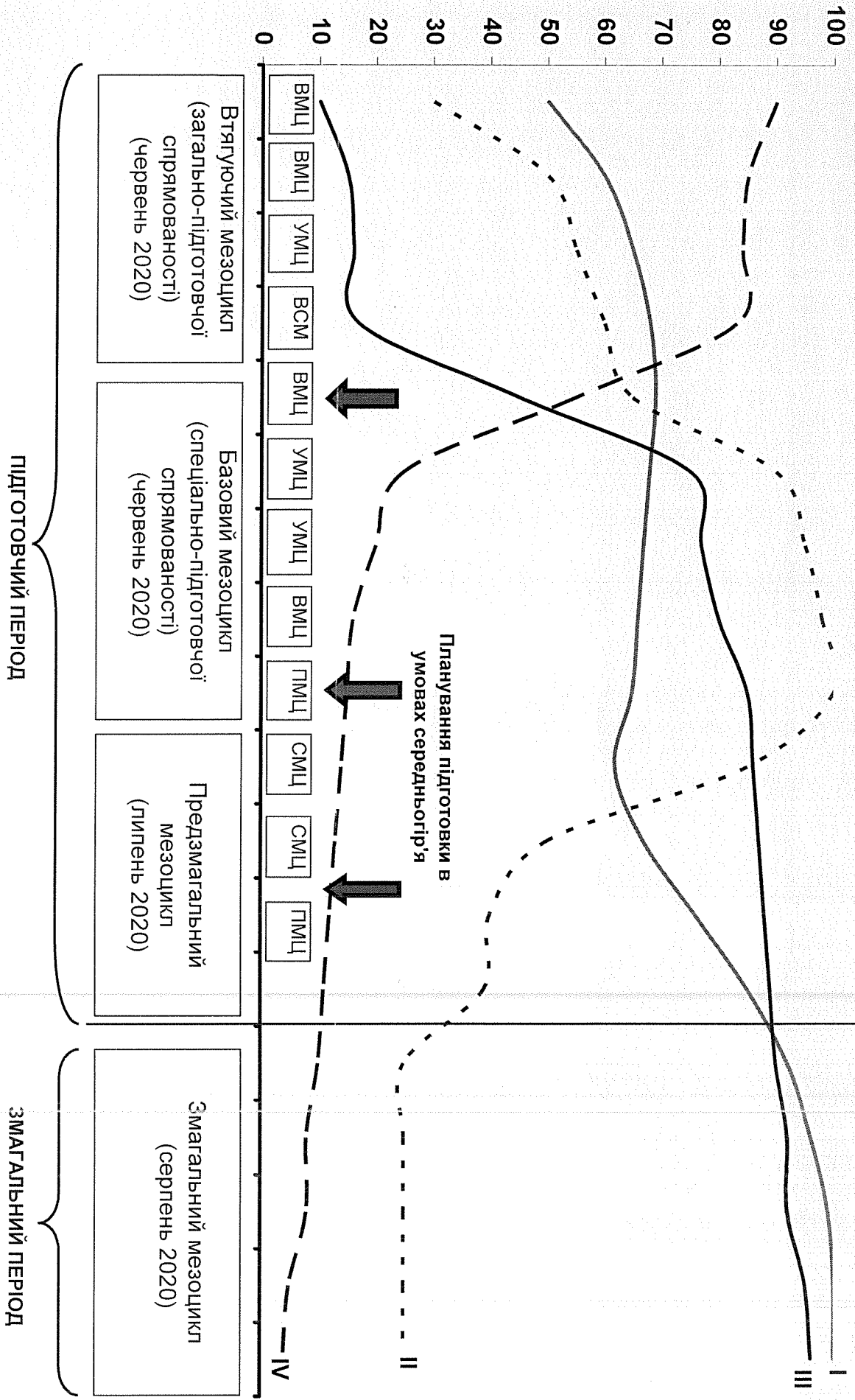


Рисунок 6. – Загальна схема підготовки чоловічої національної збірної команди України на завершальному етапі до Олімпійських ігор 2020 року (у м. Токіо)

* - I – рівень спортивної форми; II – об'єми тренувальної роботи; III – спеціально-підготовчі вправи; IV – загально-підготовчі вправи

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

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

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

Основний кістяк команди будуть складати гравці що вже мають досвід виступів на міжнародних турнірах у складі збірної команди (Кирило Фесенко, Сергій Гладир, Максим Корнієнко, В'ячеслав Кравцов, Денис Лукашов). Зазначені гравці, на сьогоднішній день, виступають в провідних зарубіжних чемпіонатах та відіграють значну роль у своїх командах. Значні сподівання покладаються на участь за збірну України одного із найкращих молодих центрових НБА Олексія Леня. Нажаль через ряд обставин цей гравець не зміг допомогти збірній Україні на чемпіонаті Європи 2015 року та відбіркових матчах кваліфікаційного раунду 2016 року. Лідери української команди знаходяться в найбільш сприятливій віковій зоні для демонстрації найвищих спортивних результатів в баскетболі (23-32 роки). Тобто до Ігор Олімпіади в Токіо зазначені гравці будуть здатні продемонструвати високі спортивні результати.

Разом з тим протягом чотирьохрічного циклу планується поступове залучення до основного складу команди гравців, які зможуть значно посилити склад збірної до 2020 року (Святослав Михайлюк, Хоель Болломбой та ін.).

Відбір баскетболістів до складу збірної команди країни буде проводитися кожен рік для участі у головних змаганнях протягом поточного

річного циклу. Перший цикл – відбір спортсменів для участі в Євробаскеті 2017 року, другий цикл – відбір гравців для участі у відбіркових матчах чемпіонату світу; третій цикл – відбір спортсменів та комплектування команди для участі в чемпіонаті світу 2019 року; четвертий підсумковий відбір, буде спрямованим на визначення складу команди, яка буде приймати участь в олімпійських іграх.

Разом з тим, протягом кожного річного циклу відбір гравців планується проводити в три наступні етапи (рис.7.)

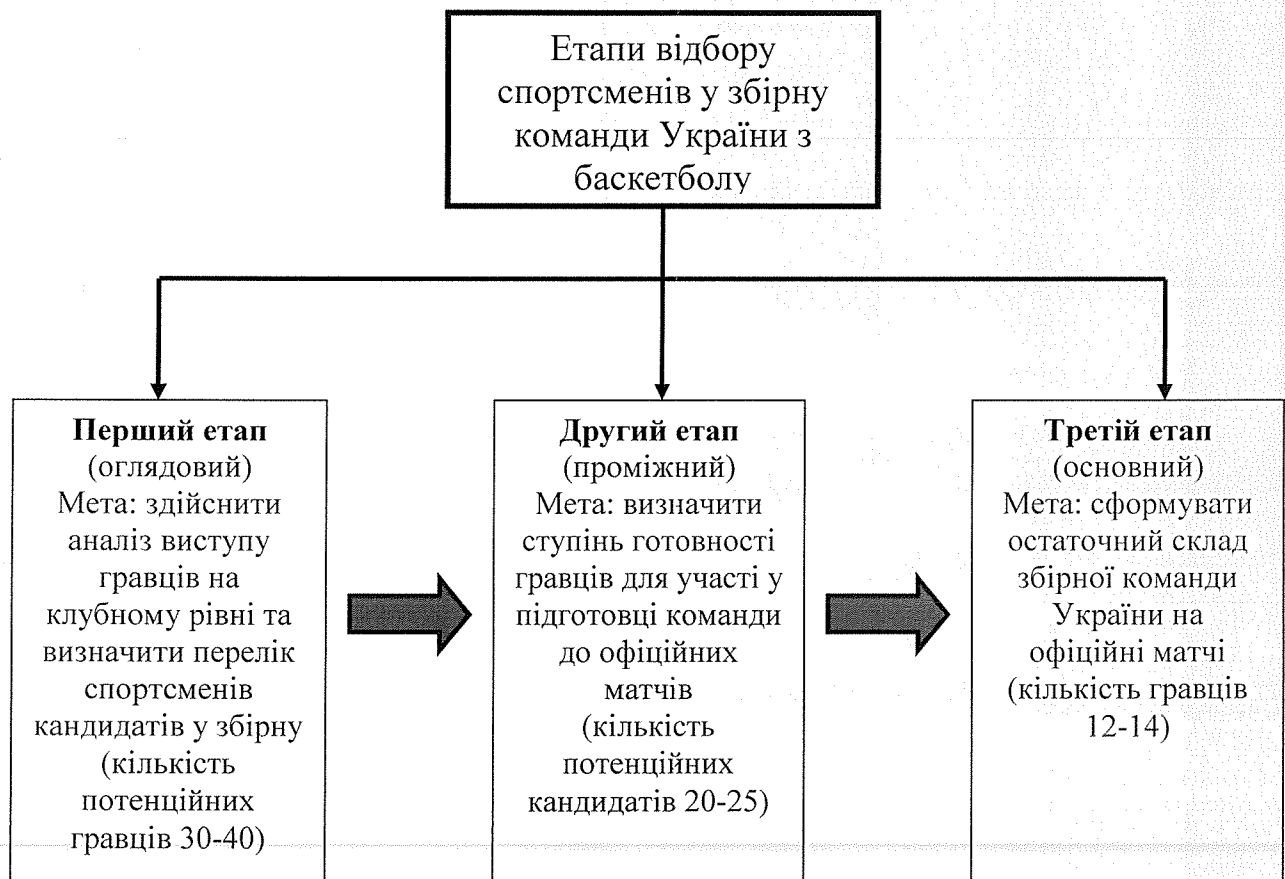


Рисунок 7. Етапна модель відбору баскетболістів до складу національної збірної команди з України протягом кожного року чотирьохрічного циклу

Під час проведення першого етапу відбору (оглядового) планується здійснити аналіз результатів виступу українських гравців, які виступають як у вітчизняних, так і у зарубіжних клубах. Головна увага буде приділятися таким важливим питанням, як регулярна ігрова практика за клуб, ефективність ведення змагальної діяльності, покращення спортивної

майстерності та відчутне зростання рівня спортивних результатів. Передбачається взяти на постійний контроль результати виступів 40 – 50 баскетболістів, які є потенційними кандидатами для участі за збірну команду України.

Другий етап традиційно планується проводити на початок тренувальних зборів команди у червні місяці. Головним завданням цього етапу відбору буде визначення стану готовності баскетболістів, наявності пошкоджень, які не дозволяють гравцеві повноцінно підготуватися до ігор за збірну, рівень мотивації та бажання виступати за національну збірну команду. В результаті проведення відбору на цьому етапі буде сформований попередній склад команди, який почне навчально-тренувальні збори до відбіркових ігор. Орієнтовна кількість гравців, яка залишатися після проведення другого етапу відбору складатиме 20-25 баскетболістів. Відбір буде здійснюватися з урахуванням ігрового амплуа гравців. На кожну ігрову позицію буде відібрано по чотири – п'ять гравців, що дозволить створити належні умови для конкурентної боротьби за місце в основному складі та об'єктивно співставити рівень підготовленості кожного із потенційних кандидатів для відбору у збірну команду.

Основний етап відбору дозволить визначати остаточний склад команди для участі у матчах головних змагань року. У якості критеріїв відбору буде використане широке коло показників, які дозволять всебічно оцінити переваги та недоліки кожного гравця та об'єктивно визначити можливості потенційних кандидатів до складу збірної команду. Критерії та окремі показники, що будуть використані в процесі відбору на різних його етапах можна в системному вигляді побачити на рисунку 8.

Для кожного групи показників розроблені відповідні нормативні величини (модельні характеристики), які дозволять визначити рівень майстерності та підготовленості спортсмена.

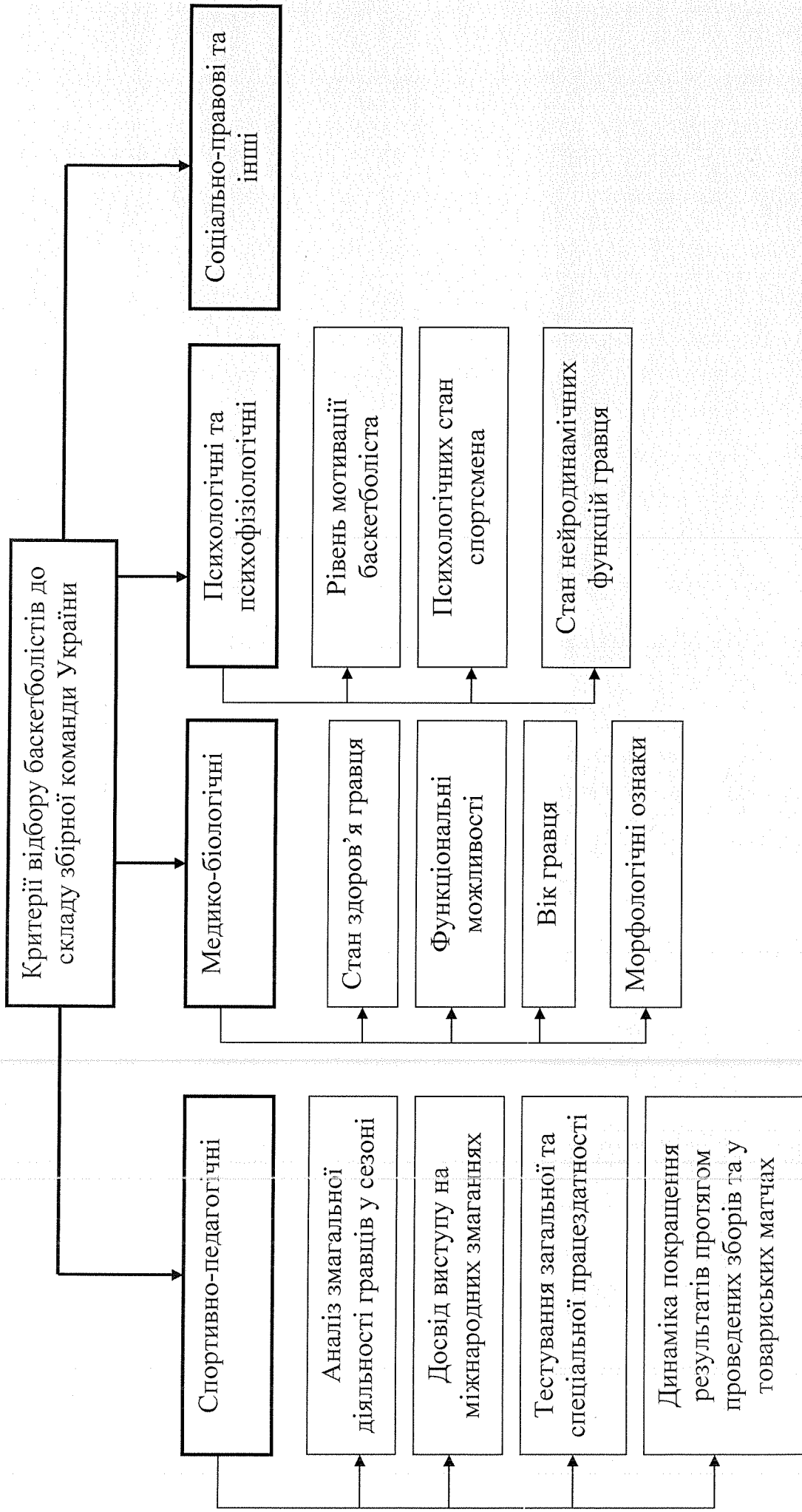


Рисунок 8. Критерії відбору баскетболістів до складу національної збірної команди з України

Навести всі данні під час підготовки цільової програми не представляється за можливе. У якості прикладу наведена технологія оцінювання змагальної діяльності для гравців, які претендують на потрапляння до складу збірної команди (рисунок 9).

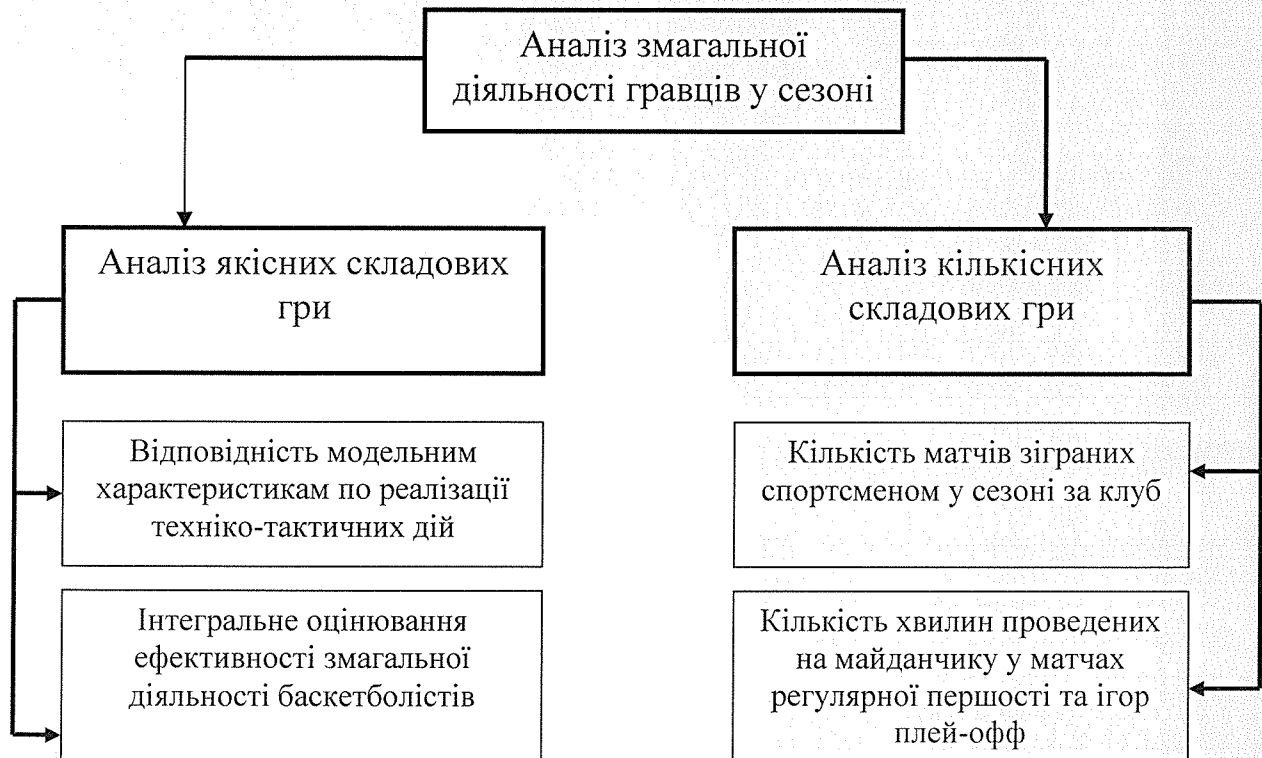


Рисунок 9. Аналіз ефективності загальної діяльності баскетболістів за результатами проведеного ігрового сезону

Під час аналізу результатів виступу кандидатів у збірну, аналізуються як кількісні, так і якісні показники. До уваги беруться данні ефективності виконання різних техніко-тактичних дій у матчах (перехоплення, підбирання, набрані очки та ін.). Значна увага також приділяється таким кількісним показникам, як зіграні матчі, проведені хвили на майданчику. Гравці, що мали достатню ігрову практику у своїх клубах, зазвичай потрапляють у збірну команду у набагато кращому змагальному стані. Нижче наведені конкретні модельні величини, які будуть використані для оцінювання ефективності реалізації техніко-тактичних дій баскетболістами, що виступають на позиції розігруючого гравця (таблиця 10.).

Таблиця 10

Шкала оцінювання ефективності техніко-тактичних баскетболістів національної збірної команди за хвилину ігрового часу (розігруючі гравці)

ПОКАЗАТЕЛЬ	Оцінка				Високий
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	
	Техніко-тактичні дії				
1. Загальний % влучань у гри	28,34 і нижче	28,35 – 33,64	33,65 – 44,25	44,26 – 49,55	49,56 і вище
2. 2-х очкові кидки, влучання	0,031 і нижче	0,032 – 0,051	0,052 – 0,092	0,093 – 0,110	0,111 і вище
3. 2-х очкові кидки, спроби	0,083 і нижче	0,084 – 0,118	0,119 – 0,187	0,188 – 0,221	0,222 і вище
4. 2-х очкові кидки %	30,74 і нижче	30,75 – 38,77	38,78 – 54,83	54,84 – 62,86	62,87 і вище
5. 3-х очкові кидки, влучання	0,017 і нижче	0,018 – 0,031	0,032 – 0,058	0,059 – 0,072	0,073 і вище
6. 3-х очкові кидки, спроби	0,077 і нижче	0,078 – 0,105	0,106 – 0,160	0,161 – 0,188	0,189 і вище
7. 3-х очкові кидки %	18,05 і нижче	18,06 – 25,16	25,17 – 39,37	39,38 – 46,48	46,49 і вище
8. штрафні кидки, влучання	0,032 і нижче	0,033 – 0,060	0,061 – 0,117	0,118 – 0,145	0,146 і вище
9. штрафні кидки, спроби	0,045 і нижче	0,046 – 0,079	0,080 – 0,148	0,149 – 0,182	0,183 і вище
10. штрафні кидки %	62,68 і нижче	62,69 – 70,49	70,50 – 86,11	86,12 – 93,92	93,93 і вище
11. результативні передачі	0,041 і нижче	0,042 – 0,082	0,083 – 0,163	0,164 – 0,204	0,205 і вище
12. перехоплення м'яча	0,016 і нижче	0,017 – 0,032	0,033 – 0,065	0,066 – 0,082	0,083 і вище
13. підбирання в захисті	0,032 і нижче	0,033 – 0,049	0,050 – 0,084	0,085 – 0,101	0,102 і вище
14. підбирання, в нападі	0,00082 і нижче	0,00083 – 0,009	0,0010 – 0,025	0,026 – 0,033	0,034 і вище
15. підбирання, сума	0,043 і нижче	0,044 – 0,061	0,062 – 0,103	0,104 – 0,123	0,124 і вище
16. втрати м'яча	0,119 і вище	0,118 – 0,100	0,099 – 0,061	0,060 – 0,042	0,041 і нижче
17. блок-шоты	0,0001 і нижче	0,00011 – 0,0004	0,00041 – 0,001	0,0011 – 0,0014	0,0015 і вище
18. фолы	0,153 і вище	0,154 – 0,131	0,132 – 0,086	0,087 – 0,064	0,063 і нижче
19. обшая сума очков	0,215 і нижче	0,216 – 0,287	0,288 – 0,430	0,431 – 0,502	0,503 і вище

Модельні показники функціональної підготовленості для гравців національної збірної команди можна побачити в таблиці 11.

Таблиця 11

Розвиток факторів функціональної підготовленості та їх рівень у баскетболістів різного ігрового амплуа, $M \pm m$ (Лисенко О.М. 2010)

Фактори	Захисники	Нападаючі	Центрові	P (t-test) <0,05
	1	2	3	
Формалізована оцінка рівня ФП, бал	235,08 ±2,35	215,57±2,58	206,64±2,63	1-2,3
Фактори функціональної підготовленості				
Аеробна потужність	49,42±2,47	43,06±2,08	45,18±1,96	
Анаеробна потужність	35,86±2,11	37,68±2,46	30,58±2,07	3-1,2
Стійкість	38,99±1,97	33,03±3,87	35,17±2,58	2-1,3
Рухливість	49,53±3,14	55,86±1,79	39,04±3,63	1-2,3;2-3
Економічність	46,93±3,06	39,95±3,69	44,22±2,51	2-1,3
Реалізація аеробного потенціалу	14,35±2,59	12,04±3,07	12,45±2,59	

Як можна побачити із таблиці, гравці різного амплуа мають відмінності в рівні прояву певних компонентів функціональної підготовленості. Подібні відмінності враховуються під час відбору гравців у збірну команду та оцінюванні їх функціональної підготовленості. В процесі відбору у команду також використовуються модельні показники і за іншими критеріями що були представлені вище.

Протягом 2016-2019 років, тренерським штабом національної збірної команди планується провести значний обсяг аналітичної роботи щодо перегляду виступів українських гравців за клубні команди та здійснити попередній висновок про потенційних кандидатів на потрапляння до складу збірної команди.

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів

Мета науково-методичної та медичної роботи – підвищення якості тренувального процесу та змагальної діяльності баскетболістів національної збірної команди України

Завдання:

- 1) оцінка рівня підготовленості, функціонального стану та резервних можливостей баскетболістів;
- 2) контроль за функціональним та психічним станом гравців;
- 3) оцінювання змагальної діяльності;
- 4) консультативна допомога у розробці практичних рекомендацій, щодо корекції тренувального процесу в підготовчому періоді;
- 5) участь у прийнятті рішень щодо визначення рівня підготовленості спортсменів для відбору до основного складу команди

Планується залучення до сумісної роботи комплексної наукової групи, яка буде складатися переважно із фахівців Національного університету фізичного виховання і спорту та наукових співробітників лабораторії теорії та методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів Науково-дослідного інституту НУФВСУ та ФБУ. Склад КНГ представлено у таблиці 12.

Таблиця 12

Склад комплексної наукової групи (КНГ) національної чоловічої збірної команди України з баскетболу

Штат КНГ	П.І.Б	Напрямок діяльності у складі КНГ	Завдання наукової діяльності, функціональні обов'язки у складі КНГ	Організація
Керівник комплексної наукової групи (КНГ)	Безмилов Микола Миколайович	Планування підготовки. Педагогічний контроль	Розробка стратегії підготовки команди до ігор. Розробка модельно-цільових показників для команди і гравців. Загальний висновок про підготовленість спортсменів	НУФВСУ

Заступник керівника КНГ, помічник тренера національної чоловічої збірної команди України з баскетболу	Юшкін Олег Олександрович	Педагогічний контроль	Розробка планів підготовки. Педагогічний контроль	ФБУ
Члени КНГ з функціональної діагностики	Лисенко Олена Миколаївна, Тайболіна Людмила Олександрівна	Визначення функціонального стану організму	Тестування функціональних можливостей гравців. Контроль за станом організму під час навантажень	НДІ НУФВСУ
Головний тренер національної чоловічої збірної команди України з баскетболу	Мурзін Євгеній Вікторович	Педагогічний контроль	Проведення педагогічних досліджень	ФБУ
Помічник тренера національної чоловічої збірної команди України з баскетболу, начальник команди штатної національної збірної команди України з баскетболу	Лохманчук Олександр Олександрович	Педагогічний контроль	Проведення педагогічних досліджень	ФБУ
Член КНГ з психодіагностики	Височіна Надія Леонідівна	Психологічне забезпечення	Психологічний супровід підготовки збірної. Визначення психологічного стану гравців та його корекція	НДІ НУФВСУ
Лікар, тренер-лікар штатної команд національної збірної команди України із баскетболу	Калінкін Сергій	Лікарський контроль	Поточне та оперативне обстеження стану здоров'я гравців. Організація харчування та відновлення спортсменів	ФБУ

Для проведення етапних, поточних та оперативних наукових досліджень планується використати наступні наукові методи та діагностичну апаратуру (таблиця 13)

Програма та методи тестування функціонального стану баскетболістів
національної збірної команди України

Форма науково-методичного забезпечення	Методи дослідження	Діагностична апаратура	Показники, що реєструються
Етапне комплексне обстеження (ЕКО)	Газоаналіз, спірометрія, ергометрія, хронометрія, пульсометрія	“Oxycon Pro”, “MetaMax”, стаціонарний, мобільний газоаналізатор та програмне забезпечення Viasys Healthcare, США – Німеччина	Швидкість та обсяг виконаної роботи. Аналізується комплекс фізіологічних показників, які характеризують функціональні можливості організму – аеробна та анаеробна потужність, економічність, рухливість та реалізація загального аеробного потенціалу за умов навантажень певного енергозабезпечення
	Біохімічні методи дослідження метаболізму в стані спокою та під час фізичних навантажень	LP-420 “Dr-Lange” – портативний біохімічний аналізатор (Dr. Bruno Lange Gmb Medical Division), Німеччина	Концентрація лактату, сечовини, глюкози, вільних жирних кислот, креатинфосфокінази, гемоглобіну, рівень гематокрити, кількість еритроцитів, гематологічні параметри
	Математичні методи аналізу варіабельності серцевого ритму	Cardio-Test (Windows 2000) – цифровий 12-ти канальний інтерпретуючий кардіограф, Україна	ЧСС, показники варіаційної пульсометрії і ритмографії та ін.
	Електрокардіографія	Cardio-Test (Windows 2000) – цифровий 12-ти канальний інтерпретуючий	Характер серцевого ритму, ЧСС, амплітуда та сума зубців (P,Q,R,S,T) і тривалість

		кардіограф, Україна	інтервалів (P-Q, QRS, S-T, Q-T, R-R, <QRS, <T), електрична позиція серця, індекс Макруза, індекс Соколова-Лайона для лівого та правого шлуночків, рівень метаболічного забезпечення міокарду тощо.
	Векторкардіографія	Cardio-Test (Windows 2000) – цифровий 12-ти канальний інтерпретуючий кардіограф, Україна	Параметри об'ємного електричного поля серця – величина моментних векторів деполяризації шлуночків початкового, головного та кінцевого, максимальний вектор реполяризації шлуночків та інші
	Психофізіологія (оцінка основних властивостей нейродинамічних функцій)	Діагностичний комплекс «Діагност-1» і програмне забезпечення, Україна	Функціональна рухливість, лабільність, динамічність, урівноваженість, сила нервових процесів – ЛП ПЗМР, ЛП СЗМР, РФРП, СНП, параметри РРО)
	Психологічне тестування	Психологічні тести та методики Люшера, Спілберегера- Ханіна, Цунга, Шварцландера, Елерса та ін.	Визначення психоемоційного стану гравців, рівня особистісної та ситуативної тривожності, мотивації до успіху на уникання невдач, рівня самооцінки та ін.
	Електроміографія у стані спокою, електроміографія при навантаженнях; Н- рефлексометрія;	Нейродіагностична система Vikingsselect (Viasys Healthcare), США	Основні параметри функціонального стану та властивостей нервово-м'язового

	визначення імпульсу за нервовими волокнами (4 процедури)	– Німеччина	апарату, потенціали окремих м'язів, потенціали головного мозку – MNC, SNC, ANS, F – wave, H-Reflex, Blink Reflex, QEMG, SFEMG, тощо
	Денситометрія (визначення щільності кісткової тканини)	Ультразвуковий денситометр, Sunlight Omnisense 7000, Medical LTD, Ізраїль	Мінеральна щільність кісткової тканини; кальцієвий баланс; схильність кісток до переломів; Z-критерій; T-критерій, наявність остеопенії чи остеопорозу
Оперативне обстеження (ОО)	Метод радіотелеметричної пульсометрії та GPS-навігації	POLAR – 810i, “Forerunner” – монітори серцевого ритму (портативні пульсометри), Фінляндія	Показники частоти серцевих скорочень з різною дискретністю, % максимальної частоти серцевих скорочень, показники варіаційної пульсометрії, зони інтенсивності за ЧСС
	Математичні методи аналізу варіабельності серцевого ритму	Cardio-Test (Windows 2000) – цифровий 12-ти каналний інтерпретуючий кардіограф, Україна	ЧСС, показники варіаційної пульсометрії і ритмографії та ін.
	Біохімічні методи дослідження метаболізму в стані спокою та під час фізичних навантажень	LP-420 “Dr-Lange” – портативний біохімічний аналізатор (Dr. Bruno Lange Gmb Medical Division), Німеччина	Концентрація лактату, сечовини, глюкози, вільних жирних кислот, креатинфосфокінази, гемоглобіну, рівень гематокрити, кількість еритроцитів, гематологічні параметри
	Аналіз змагальної діяльності	Відеоаналіз ігор за участю гравців збірної команди, аналіз статистичних	Кількісно-якісні показники реалізації техніко-тактичних дій у матчі, проведений час на

		протоколів зустрічей, пакет комп'ютерних програм STATISTACA 6.0. (Stat Soft) та Microsoft Office Excel	майданчику, визначення інтегральних критеріїв ефективності гри (EFF)
--	--	--	--

Науково-методичне забезпечення підготовки національної збірної команди буде здійснюватися в декілька етапів. Перший етап – проведення етапного комплексного дослідження гравців, які прибули до складу збірної команди (травень-червень) на базі НДІ НУФВСУ. На цьому етапі буде проведено широкомасштабне тестування резервних можливостей спортсменів та стану їхньої готовності на момент прибуття до збірної. Паралельно із діагностикою функціонального стану спортсменів буде проведено медичне обстеження з метою виявлення відхилень у стані здоров'я та наявності пошкоджень і травм.

Інформацію, яку планується отримати в результаті етапного комплексного дослідження (ЕКО), буде використано під час навчально-тренувального процесу та при формуванні індивідуальних програм фізичної підготовки гравців. Також результати першого етапу наукових досліджень стануть у нагоді під час відбору гравців при формуванні попереднього складу збірної команди, яка вирушить на навчально-тренувальний збір.

Оперативне обстеження буде здійснюватися на протязі всього періоду підготовки збірної команди України до офіційних матчів (червень-липень). Методи, які планується використати під час оперативних досліджень (радіотелеметрична пульсометрія, варіаційна пульсометрія та ін.) дозволяють отримати важливу інформацію щодо реакції організму спортсменів на навантаження та швидкість відновлювальних процесів. Своєчасна інформація про готовність спортсменів стане у нагоді під час корекції запланованих об'ємів навантажень.

Третій етап програми тестування (ЄКО) також планується проводити у в кінці липня місяця на базі НДІ НУФВСУ з метою оцінювання змін стану організму спортсменів та їх готовності до демонстрації високих спортивних результатів на офіційних змаганнях.

Необхідне апаратне забезпечення для здійснення науково-методичної роботи під час підготовки національної збірної команди України з баскетболу під час підготовки до Олімпійських Ігор 2020 року

№	Найменування пристрою	Кількість	Орієнтовна вартість
1	Командна система POLAR Team 2 PRO SYSTEM	1	158 975 грн.
2.	Ноутбук	1	11 214 грн.
3.	Принтер для ноутбука	1	2756 грн.

Використання командної системи POLAR Team 2 PRO SYSTEM дозволить отримувати показники ЧСС всіх гравців команди в режимі реального часу та аналізувати ефективність тренувальних навантажень (рис.10).



Рисунок 10. POLAR Team 2 PRO SYSTEM – система моніторингу ЧСС в ігрових командних видах спорту

Є позитивний досвід застосування вказаної технології для проведення досліджень в багатьох командних видах спорту (в США, Іспанії, Франції та ін.)

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців

Безпосередню підготовку національної збірної команди України до головних змагань кожного року чотирьох річного циклу будуть здійснювати:

1. державний тренер;
2. головний тренер;
3. тренерський штаб збірної (3-4 асистенти головного тренера);
4. лікар команди;
5. масажист;
6. комплексна наукова група (КНГ);
7. на різних етапах підготовки та участі команди на змаганнях можуть залучатися до роботи тренери клубних команд, представники федерації баскетболу, працівники освітніх та науково-дослідних установ.

Функціональні обов'язки тренерського складу збірної команди:

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

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

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

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

Лікар команди – відповідає за розробку програми проведення медичного та функціонального контролю. Здійснює профілактичні заходи, слідкує за якістю харчування (збалансованість, регулярність, калорійність та ін.). Відповідає за надання негайної медичної допомоги в результаті отриманих травм або інших причин. Слідкує за існуючими вимогами міжнародної антидопінгової організації, та у разі необхідності здійснює контроль і створює необхідні умови для роботи інспекторів антидопінгових лабораторій WADA. Складає перелік фармакологічних препаратів що можуть бути використані для стимуляції працездатності та процесів відновлення, і не є заборонними до вживання.

Станом на початок 2017 року орієнтовний склад тренерського штабу національної чоловічої збірної команди України з баскетболу має наступний вигляд (таблиця 14).

Таблиця 14

Штатна команда чоловічої національної збірної України з баскетболу

Посада	П.І.Б.	Наявність	Потреба
Державний тренер	Жержерунова Наталія Олександрівна	ТАК	ТАК
Головний тренер	Мурзін Євген Вікторович	НІ	ТАК
Провідний тренер	Четвертак Ольга Анатоліївна	ТАК	ТАК
Старший тренер	Олег Юшкін	НІ	ТАК
Начальник команди	Лохманчук Олександр	ТАК	ТАК
Тренер-лікар	Сергій Калінкін	ТАК	ТАК
Тренер-масажист		НІ	ТАК
Тренер-адміністратор		НІ	ТАК

Тренер – оператор		НІ	ТАК
Тренер з фізичної підготовки		НІ	ТАК
Тренер-механік		НІ	НІ
Спортсмен-інструктор		ТАК	ТАК

7. Фінансування підготовки та участі у змаганнях

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 5 серпня 2015 року № 573 "Про проведення експерименту щодо залучення Міністерством молоді та спорту України національних спортивних федерацій з окремих олімпійських видів спорту до організації і проведення спортивних заходів та внесення змін до постанов Кабінету Міністрів України від 8 липня 2009 р. № 695 і від 29 лютого 2012 р. № 152", Угоди про співпрацю № 2 від 16 вересня 2013 року та додатку до нього, наказу Держмолодьспорту від 29.12.2012 № 5262 "Про надання статусу національній спортивним федераціям", Федерації баскетболу України були делеговані повноваження щодо розвитку баскетболу, виключне право представляти цей вид спорту в Міжнародній федерації баскетболу (ФІБА) та на міжнародних спортивних змаганнях, на організацію та проведення всеукраїнських і міжнародних змагань на території України.

Всі заходи, що були включені головним тренером національної чоловічої збірної команди України до планів підготовки до офіційних міжнародних змагань були включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на відповідний рік і виконані в повному обсязі за рахунок бюджетних коштів наданих Мінмолодьспортом Федерації баскетболу України в рамках проведення експерименту з жовтня 2015 року.

Перед проведенням кожного заходу завчасно готувалися накази, виконувалася робота щодо підписання договорів з контрагентами, своєчасного подання звітів, Положень і Регламентів (спільно з ФБУ), робота зі структурними підрозділами облдержадміністрацій щодо організації та проведення відповідних заходів в регіонах України.

Відповідно до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на 2017 рік для фінансування заходів з баскетболу виділено 30 767 300 грн. з них 2 970 000 грн. на підготовку та участь національної чоловічої збірної команди України в офіційних спортивних заходах (сума на протязі року може корегуватися за потребою).

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

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	План		Виконан ня		План		Виконання		План		Виконан ня	
	Бюджетні видат-ки	Поза-бю- джетні кошти	Бюджетні вида- тки	Поза- бю- джетні кошти	Бюджетні вида-тки	Поза-бю- джетні кошти	Бюджетні вида-тки	Поза- бю- джетні кошти	Бюджетні вида-тки	Поза-бю- джетні кошти	Бюджетні вида- тки	Поза- бю- джетні кошти
2017	1850000	185000			1120000	112000			2970000	297000		
2018	200000	200000			1000000	100000			3000000	300000		
2019	200000	200000			1000000	100000			3000000	300000		
2020	200000	200000			1000000	100000			3000000	300000		

8. Матеріально-технічне забезпечення

Основними завданнями матеріально-технічного забезпечення є створення спеціалізованої бази на якій будуть проводити роботу всі складові збірних команд України. В арсеналі збірної команди України можна використовувати такі бази:

РУСБОП "Святошин";

Спорткомплекс "Олімп" (м. Южне);

Олімпійська база "Пуца Водиця";

Олімпійська база ДОНЦ "Конча Заспа";

Карапати, Турбази в м. Рахові, Ворохті;

ДП "Палац спорту" (м. Київ).

МТА (м. Київ).

КДЮСШ Пуца Водиця (для юнацьких збірних).

Але на жаль наявна матеріально-технічна база перебуває в незадовільному стані. В областях існують нестандартні спортивні зали, що

лише придатні для тренувань на шкільному рівні, при цьому вони залучаються для проведення баскетбольні змагань професійної, вищої ліги, проте лише в декількох є інформаційне табло, котре відповідає сучасним вимогам. У багатьох залах в неналежному стані перебувають побутові умови, освітлення, опалення, тощо Це призводить до зниження рівня майстерності гравців та тренерів. УСБ "Святошин", яка десятиліттями приймала навчально-тренувальні збори всіх вікових груп національних збірних, але з літа 2015 року ФБУ відмовилась від послуг УСБ "Святошин" в зв'язку з жахливим матеріально-технічним станом.

Також для успішної роботи з командами необхідно забезпечити їх спортивним інвентарем, спортивною формою та базами. Оснащення повинно відповідати сучасному рівню забезпечення навчально-тренувальних та реабілітаційних процесів.

Весь комплекс тренувальних баз повинен забезпечити повноцінну реалізацію цільової програми, яка включає в собі:

1. Спеціалізовану базу;
2. Тренувальну базу для проведення підготовчих та відновлювальних зборів в м. м. Рахові, Тисовці або Ворохті в умовах середньогір'я ;
3. Створення та удосконалення спеціалізованої бази для проведення НТЗ в м. Києві, ДОНЦ "Конча-Заспа" або "Олімп" м. Южне;
4. Якісне науково-методичне забезпечення підготовки національної збірної команди України здійснюється завдяки постійній роботі КНГ на навчально-тренувальних зборах та під час участі команди в найважливіших змаганнях в межах країни та за кордоном;
5. Екіпірувати для участі у фіналах чемпіонатів Європи потрібно всі збірні команди, які приймають в них участь (національні, молодіжні, юнацькі та кадетські).

Нова, сучасна спортивна база допоможе вирішити проблеми не тільки баскетболу, але й гандболу, волейболу, футболу, легкій атлетиці, стрільбі з луку та іншим.

На даний час збірні команди України з баскетболу використовують для підготовки МТА (м. Київ) , КДЮСШ Пуща Водиця (для юнацьких збірних) та ДП "Палац спорту".

На сьогодні в Україні дефіцит спортивних споруд, які відповідають вимогам Міжнародної Федерації баскетболу. Змагання можуть бути проведені лише у ДП "Палац спорту" та ФСК Олімп (м. Южне).

Для якісного проведення підготовки на вищевказаних базах вкрай необхідно розглянути питання спільно з Федерацією баскетболу України щодо придбання та облаштування спортивних споруд сучасним мобільним спортивним покриттям.

Зазначені недоліки не дають змоги повною мірою використовувати можливості баскетболу як видовища і засобу зміцнення здоров'я населення, що зумовлює необхідність пошуку нових підходів до визначення шляхів його подальшого розвитку.

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
1.ТОВ "Міжнародна тенісна академія"	Товариство з обмеженою відповідальністю	-

ПЕРЕЛІК

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

№ з/п	Найменування спортивного інвентарю	2017	2018	2019
1.	М'яч баскетбольний («MOLTEN»або аналог)	+	+	+
2.	Кільце професійне з амортизаторами	+		
3.	Сітка для баскетбольного кільця	+	+	+
4.	Щит баскетбольний	+		
5.	Насос з голкою	+		+
6.	Сумка для м'ячів	+	+	+

7.	М'яч набивний (медичинбол) від 1 до 10 кг	+		+
8.	Стійка для виконання вправ з м'ячем	+		+
9.	Корзина для м'ячів	+	+	+
10.	Скакалка	+	+	+
11.	Секундомір	+	+	+
12.	Бар'єр легкоатлетичний	+		+
13.	Фішка пластикова	+	+	+
14.	Пульсометр	+	+	+
15.	Макет баскетбольної дошки тренера з фішками	+	+	+
16.	Тактична дошка із фішками для баскетболу	+	+	+
17.	Гімнастичний м'який валик	+		+
18.	Джгут спортивний	+	+	+
19.	Драбина для тренувань (еластична)	+		+
20.	М'який килимок для фітнесу	+	+	+
21.	Еспандер гумовий	+	+	+
22.	Еспандер стрибковий	+	+	+
23.	Манішка для тренування	+	+	+

9. Антидопінгова діяльність

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

- закріплення на національному рівні етичних принципів баскетболу без допінгу та допомога у захисті здоров'я спортсменів;
- своєчасний перегляд списку заборонених препаратів, що постійно розширюється Всесвітнім антидопінговим агентством (WADA);
- створення та розвиток програм антидопінгової освіти та профілактичних програм в Україні з метою зміцнення практики спорту без допінгу у відповідності з етичними принципами;

- організація і проведення семінарів для тренерів та гравців збірної з питань антидопінгової діяльності. Розкриття основних положень боротьби міжнародних організацій із використання заборонених препаратів.
- координація та погодження дій, дисциплінарних процедур, санкцій та інших засобів боротьби з допінгом під час підготовки баскетболістів;
- підтримка та координація наукових досліджень у напрямку боротьби із використанням допінгу;
- розробка угод із FIBA, щодо проведення допінг-проб під час змагань та несподіваних проб в період підготовки спортсменів;
- формування власної незалежної політики антидопінгової діяльності, спрямованої на боротьбу із використанням допінгу в українському баскетболі, і забезпечення підтримки цієї діяльності міжнародними організаціями (Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародна федерація баскетболу, Всесвітнє антидопінгове агентство, керівництво країни та інших організацій).

Підготував: Мурзін Євгеній Вікторович

Дата 14.02.2017