

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра



І. Є. Гоцул

**Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з волейболу пляжного (жінки)
до участі 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 волейболу України	М. Г. Мельник
3	Директор ДНДІФКС	В. О. Дрюков
4	Радник Президента НОК України	М. П. Костенко
Розробники програми		
5	Державний тренер з волейболу та волейболу пляжного	А. А. Мінін
6	Головний тренер національної збірної команди України з волейболу пляжного (жінки)	Г. В. Середа

Вступ

Пляжний волейбол відносно молодий вид спорту. МОК лише в 1992 році надав йому статус олімпійського виду спорту. Вперше пляжний волейбол був представлений на Олімпійських Іграх в 1996 році в Атланті.

З кожним роком вид спорту набуває поширення та популярності, про що свідчить поява представників з нових країн в списках гравців, розширення програми європейських та світових чемпіонатів, виникнення нових форматів гри, таких як пляжний волейбол на снігу. Процес розвитку виду спорту підтверджується зростанням кількості членів Міжнародної конфедерації. На теперішній час налічується більше 218 національних федерацій, 5 континентальних конфедерацій волейболу та більше 2000 професійних гравців. Турніри проходять, як правило, на спортивних майданчиках, що вміщують тисячі глядачів, ігри транслюються через засоби масової інформації.

Головною метою Олімпійського циклу 2017-2020 рр. є: підготовка команд, здатних успішно виступати в фіналах чемпіонатів світу, Європи і відбіркових турах Континентального кубку;

- створення умов для завоювання жіночою збірною командою путівки на Олімпійські Ігри 2020 року у м. Токіо;
- створення фундаментальної бази для підготовки повноцінного резерву, що повинен забезпечити поетапне формування складу Національної збірної команди.

Відповідно до поставленої мети, можна виділити наступні задачі:

- формування основного складу національної збірної команди;
- ретельний відбір та підготовка боєздатного резерву;
- удосконалення планування та проведення тренувального процесу;
- досягнення необхідного рівня технічної, психологічної, тактичної підготовленості гравців, покращення їх функціональних можливостей;
- вихід команд до фіналів головних змагань.

1. Конкурентоздатність українських спортсменів

В сучасному світовому жіночому пляжному волейболі декілька країн, таких як США, Бразилія, Німеччина, Нідерланди, Швейцарія є лідерами. Гравці цих команд відрізняються оптимальними атлетичними даними, відмінною фізичною формою, високим рівнем техніко-тактичної майстерності, доброю психологічною стійкістю тощо. Безперечно, це пов'язано з багатоплановою системою підготовки спортсменів основного та резервного складів, з наявністю стабільного матеріально-технічного забезпечення всього процесу розвитку виду спорту в країні.

Аналіз запису ігор команд, що входять до першої десятки світового рейтингу, показує, що в сучасному жіночому пляжному волейболі переважають гравці із середнім зростом вище 180 см, спостерігається тенденція до ведення гри силовими прийомами (силова подача в стрибку, атака силовим нападаючим ударом, обов'язкова гра на блоці).

Україна ще жодного разу не завойовувала путівки на Олімпійські ігри, хоча жіноча збірна на етапі відбору 2013-2016 років була дуже близькою

до бажаного результату. Пари Давидова В. Щипкова Є. та Махно І. Махно Ір. на останньому етапі Континентального кубку (олімпійська кваліфікація) посіли друге місце і залишились всього за один крок від Олімпіади 2016 р. в м. Ріо-де Жанейро (Бразилія). Серед кращих результатів жіночої збірної команди України слід відмітити наступні: чотири золоті медалі на турнірах EEVZA в 2016 році, перше місце на європейському Сателіті в Латвії.

На 03.04.2017 року світовий рейтинг українських жіночих пар: Давидова-Щипкова -26 рейтинг, Махно-Махно – 58 рейтинг.

Імовірними причинами не досить успішних результатів національної збірної команди можна вважати наступні:

- недостатня організаційно-методична база;
- відсутність висококваліфікованих тренерів;
- недостатня популяризація виду спорту в Україні;
- майже повна відсутність професійних спортсменів, внаслідок чого відсутня конкуренція;
- відсутність матеріально-технічного забезпечення, в першу чергу критих стадіонів з пляжними кортами;
- низька або відсутня медико-фармакологічна та психологічна підтримка.

2. План-прогноз щодо участі жіночої збірної команди України в міжнародних змаганнях та Олімпійських Іграх.

Головною метою підготовки команди України з пляжного волейболу є завоювання ліцензії на Олімпійські Ігри 2020 у м. Токіо та гідний виступ, а також популяризація виду спорту в Україні. Для цього необхідно активно брати участь у змаганнях світової серії, здобувати право виступати на фіналах чемпіонату світу та Європи, що дасть можливість набрати необхідну кількість рейтингових очок для старту у відбірковому циклі 2019-2020 років до участі в Олімпійських Іграх.

№	Змагання	2017р.		2018р.		2019р.		2020р.	
		план	вик	план	вик	план	вик	план	вик
1	Олімпійські ігри 2020р.							5-17	
2	Турніри FIVB	17-33		13-25		9-17		5-12	
3	Турніри CEV	12-24		9-16		5-12		3-9	
4	Турніри Україна	1-3		1-3		1-3		1-3	

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

№	ППП	Дата народження	Регіон, назва команди	Спортивне звання	Результат ОІ 2016		Прогноз на ОІ 2020		Світ.рейтинг 03.04.17
					пл	вик	пл	вик	
1	Давидова В.	25/08/1987	Запоріжжя		-	-			26
2	Щипкова Є.	15/08/1987	Запоріжжя		-	-			26
3	Махно І.	15/10/1994	Київ		-	-			58
4	Махно Ір.	15/10/1994	Київ		-	-			58

3. Планування підготовки спортсменів-кандидатів на участь у XXXII Олімпійських Іграх 2020 р.

Високий рівень підготовки команд, щільний календар змагань, жорстка конкуренція, необхідність адаптуватись до зміни умов під час змагальної діяльності (зміна часових поясів, погодних та кліматичних умов), вимагає ретельного планування та організації тренувального процесу та участі в міжнародних та національних турнірах. Кращі пари світу тренуються протягом всього року на пісочних кортах та обов'язково проводять спаринги з командами інших країн.

Планування навчально-тренувального процесу відбувається за загальноновизнаними методами і розділяється на цикли:

- Багаторічна підготовка (Олімпійський цикл) 4 роки. Задача – підготовка до Олімпійських Ігор 2020 року.
- Макроцикли – 1 рік. Задачі та зміст кожного з річних етапів підготовки пов'язані з вирішенням проміжних задач, що визначаються ціллю підготовки спортсменів до головних змагань чотириріччя. Основною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що кожен наступний рік підготовки відрізняється від попереднього більш високим сумарним навантаженням та підвищенням долі спеціальної підготовки, а також розширенням змагальної практики. Річний цикл розділяється на три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний.
- Мезоцикли – відносно цілісні етапи підготовки (2-4 тижні), що дозволяють систематизувати тренувальний процес відповідно до задач певного періоду підготовки.
- Мікроцикли – серії занять (3-7днів), які забезпечують комплексне вирішення задач, що стоять на даному етапі підготовки.

Структура річного циклу підготовки жіночої збірної команди з пляжного волейболу

лист	груд	січ	лют	бер	квіт	трав	черв	лип	серп	вер	жовтень
Перехідний	підготовчий					змагальний					
	Загальнопідготовчий		Спеціальнопідготовчий								
Відновлення, Лікування, Активний відпочинок.	Підвищення рівня ЗФП, розвиток спортивно-технічних та психологічних якостей		Підвищення рівня СФП, збільшення вправ, наближених до змагальних. Підвищення психологічної стійкості.			Збереження та подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості, максимально повне її використання в головних змаганнях року (фінали чемпіонатів світу та Європи, світові тури 5* тощо).					

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			210		208		202		176	
Кількість тренувальних занять			426		448		440		348	
Кількість днів змагань			73		74		72		60	
Обсяг тренувальних навантажень (год.)			924		966		960		760	
Інтенсивність тренувальних навантажень	%	ЧСС								
	100	> 190	92		118		122		118	
	95	170-190	157		184		198		158	
	85	150-170	259		298		308		206	
	70	130-150	268		220		204		160	
	40	90-130	148		146		128		118	
Кількість змагальних навантажень (год.)			220		220		232		240	
Загальний обсяг навантажень (год.)			1144		1186		1162		1000	

Підготовка спортсменів на заключному етапі

Тренувальний процес чотирирічного олімпійського циклу спрямовується на роботу спортсменів, тренерів та інших спеціалістів за наступними напрямками:

- підвищення загальної та спеціальної фізичної готовності;
- підвищення якості та ефективності техніко-тактичних дій;
- покращення психологічної та морально-вольової підготовленості спортсменок;
- розробка та ефективне застосування методик відновлення та покращення працездатності;
- застосування методик контролю стану здоров'я, функціональних можливостей організму, рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної готовності гравців.

Олімпійський цикл поділяється на два етапи: етап попередньої підготовки та етап заключної підготовки до Олімпійських ігор.

Етап попередньої підготовки – 2017-2018 років здійснюється аналіз змісту та результатів олімпійського циклу 2013-2016 років, тенденцій розвитку пляжного волейболу на міжнародному рівні, вивчаються рекомендації зарубіжних фахівців у різних аспектах підготовки. Головною метою попереднього підготовчого етапу є отримання права на участь у головних змаганнях 2017-2018 років, а саме чемпіонату світу 2017 (Австрія), турах світової серії 5*, що приносять найбільшу кількість рейтингових очок.

Заключний етап підготовки – 2019-2020 років розділяється на два періоди:

1.Період підготовки та участь у відбіркових змаганнях. Цей період триватиме з 01січня 2019 року по липень 2020 року. Завдання цього періоду: цілеспрямована робота на підвищення рівня готовності кожного гравця, визначення індивідуального ігрового профілю спортсменів, доведення показників спортсменів до рівня модельних характеристик кращих спортсменів світу. На заключному етапі підготовки необхідне ретельне планування навчально-тренувального процесу, де провідне місце займають спаринг-ігри та НТЗ з провідними командами Європи та світу.

2. Період безпосередньої передзмагальної підготовки (липень 2020 року) спрямований на досягнення найвищого рівня готовності гравців в умовах країни проведення Олімпійських Ігор 2020р. в Японії. Тривалість проведення Олімпійських ігор з пляжного волейболу 13 днів, на відміну від етапів світової серії та турнірів Європи. Кількість ігор також відрізняється, одна гра в день чи через день (зазвичай, на світових та європейських турнірах спортсмени грають 2-4 гри на день), що ускладнює процес безпосередньої передзмагальної підготовки. Виїзд до олімпійського містечка планується за 10 днів до початку ігор, для завчасної адаптації команди до клімато-географічних умов. У цей час передбачається проведення тренувальних спаринг-ігор з командами, що беруть участь у змаганнях, пристосування до кортів. Перші дні передзмагальної підготовки доцільно провести в полегшеному режимі, далі тренувальний та життєвий режими повинні бути наближеними до графіку проведення змагань Олімпійських ігор. Це не дозволить знизити рівень функціональної та фізичної готовності та надасть впевненості та психологічної стабільності спортсменкам.

4. Система відбору кандидатів в Олімпійську жіночу збірну команду з пляжного волейболу

Склад збірної команди формується із числа кращих спортсменів, спроможних витримувати навантаження, підвищувати спортивну майстерність, гідно захищати честь країни у складі національної збірної команди України на чемпіонатах світу, світових турах, чемпіонатах Європи та Олімпійських іграх. Формування збірної команди України з волейболу пляжного здійснюється за принципом об'єктивності та колегіальності в прийнятті рішень тренерської підкомісії з волейболу пляжного Федерації волейболу України на основі результатів аналізу змагальної діяльності спортсменів з врахуванням специфіки виду спорту.

Головними критеріями відбору в основний склад олімпійської збірної команди України з волейболу пляжного є: найвищий особистий рейтинг FIVB (в який враховуються рейтингові очки турнірів FIVB, CEV, EEVZA та національних чемпіонатів) та призові міста на фіналі чемпіонату України.

Загальні вимоги до спортсменів, які входять до складу національної збірної команди:

- виконання індивідуальних планів підготовки;
- високий рівень фізичної та функціональної підготовки для виконання тренувальних та змагальних навантажень;

- наявність високого рівня морально-вольових якостей та психологічної підготовки;
- спортивна мотивація (бажання показати найкращий результат);
- досвід виступів на міжнародних турнірах;
- стан здоров'я та відсутність медичних протипоказань з врахуванням специфіки виду спорту;
- патріотична мотивація;

Склад команд для участі у міжнародних змаганнях серед юнаків-дівчат, юніорів-юніорок формується за підсумками участі у чемпіонаті України, Європи та світу у відповідних вікових категоріях.

Змагання	Основні критерії відбору
Чемпіонат світу серед спортсменів до 19 років	Чемпіонат Європи – 1-8 місце, Чемпіонат України 1-3 місце
Чемпіонат світу серед спортсменів до 21 року	Чемпіонат Європи – 1-8 місце, Чемпіонат України 1-3 місце
Чемпіонат Європи серед спортсменів до 22 років	Кращий рейтинг FIVB та за результатом участі в чемпіонаті України на момент подання заявки
Чемпіонат Європи серед спортсменів до 20 років	Чемпіонат України серед спортсменів до 20 років - 1-місце
Чемпіонат Європи серед спортсменів до 18 років	Чемпіонат України серед спортсменів до 18 років - 1-місце

Поповнення складу збірної команди буде здійснюватись послідовно, протягом наступних років, як закономірний процес, направлений на підтримку та посилення боєздатності команди за рахунок поступового введення молодих гравців. Відбір їх буде проводитись на основі аналізу змагальної діяльності комісією тренерів та спеціалістів КНГ.

Модельні характеристики жіночої збірної команди України з волейболу пляжного

Модельні характеристики розроблені на основі сучасної структури гри кращих жіночих команд світу та відображають її якісні та кількісні показники. Для ведення гри на найвищому рівні, гравці мають відповідати наступним вимогам:

1. мати відмінний рівень морфофункціональних показників;
2. мати високий рівень психологічної стійкості та морально-вольових якостей;
3. володіти великим арсеналом техніко-тактичної майстерності, а саме:
 - володіти різними видами подачі (силова, силова у стрибку, плануюча, плануюча у стрибку, укорочена, націлена);
 - якісний прийом м'яча з подачі суперника;
 - відмінне виконання передачі зверху, знизу з будь-якої точки майданчика;
 - володіти силовою атакою та великим арсеналом обманних атакуючих прийомів;
 - ефективно застосування блоку;
 - ефективна гра в захисті;
 - взаємодія між партнерами, здатність до комбінаційної гри;

- здатність приймати самостійні рішення (з урахуванням того, що тренери не мають права вести гру).
- 4. Професійне ставлення до всіх аспектів життя (тренування, відпочинок, харчування, дозвілля тощо), самодисципліна, постійне прагнення до саморозвитку, самовдосконалення.
- 5. Мати оптимальні антропометричні показники (бажано).
- 6. Мати ігровий досвід на міжнародному рівні (бажано).

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки збірної команди України з волейболу пляжного

Спортивно-педагогічне забезпечення	<p>1. Експертна функція:- визначення основних напрямів і тенденцій розвитку в пляжному волейболі в світі;</p> <p>- удосконалення системи спортивної підготовки.</p> <p>2. Управлінська функція:- прогнозування досягнень і виступів команд;</p> <p>- моделювання змагальної діяльності, техніко-тактичної, фізичної підготовленості спортсменів;</p> <p>- удосконалення системи відбору кандидатів в збірну команду;</p> <p>- програмування та планування змагальної діяльності та різних структурних утворень тренувального процесу;</p> <p>- здійснення комплексного контролю та надання рекомендацій щодо корекції змагальної діяльності, тренувальних програм, підготовленості та стану.</p> <p>3. Навчальна функція:- підвищення кваліфікації фахівців.</p>
Медико-біологічне забезпечення	<p>- відбір та селекція спортсменів, здатних витримувати великі фізичні та психоемоційні навантаження;</p> <p>- контроль за функціональним станом, загальною та спеціальною працездатністю, здоров'ям спортсменів, застосуванням ними фармакологічних препаратів;</p> <p>- профілактика травматизму;</p> <p>- корегування функціонального стану та відновлення спортсменів.</p>
Психологічне забезпечення	<p>- визначення індивідуально-психологічних властивостей, необхідних для досягнення успіху в пляжному волейболі;</p> <p>- оцінювання психічних процесів станів і якостей на різних етапах підготовки;</p> <p>- контроль рівня психічної діяльності, особистісних й емоційних проявів та особливості їх динаміки під впливом специфічних факторів спортивної діяльності, відповідності тренувального процесу психологічним можливостям спортсменів;</p> <p>- формуванням позитивних установок до психологічної допомоги, психічного здоров'я; попередження психічних захворювань;</p> <p>- проведення консультацій з питань психологічної підготовки;</p> <p>- корекція поведінки, функціональних станів; надання допомоги учасникам спортивної підготовки у вирішенні проблем або ускладнень психологічного характеру; допомога в досягненні максимальної (оптимальної) психічної працездатності.</p>
Інформаційне забезпечення	збір та надання необхідної вірогідної інформації для розроблення, ухвалення та реалізації управлінських рішень у системі спортивної підготовки.
Матеріально-технічне забезпечення	- поширення сучасного спорядження та устаткування у систему спортивної підготовки, набуття навичок по експлуатації новинок, їх адаптація до умов спортивної діяльності.

6. Кадрове забезпечення збірної команди України з волейболу пляжного

Орієнтація спорту України на досягнення високих результатів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи потребує відповідної підготовки тренерських кадрів з ґрунтовними знаннями основ раціональної підготовки спортсменів. Сучасна ситуація в сфері кадрового забезпечення така,

що переважна частина тренерів не володіє знаннями, передбаченими сучасними програмами для вищих навчальних закладів фізичного виховання, – теорії й методики спортивної підготовки, спортивної фізіології, біохімії, біомеханіки, медицини тощо. Крім того, відсутня необхідна кількість фахівців штатних команд (старшого тренера, тренера по роботі з молоддю, тренера лікаря, психолога, масажиста, статиста), що ускладнює організацію повноцінної роботи збірних команд та створює перепони в підготовці резерву.

Серед заходів, що сприяли б покращенню ситуації в сфері кадрового забезпечення можна виділити:

- здійснення багаторівневої системи підвищення кваліфікації, яка б сприяла професійному зростанню. Найбільш оптимальною є багаторічна система підвищення кваліфікації тренерів, яка включає три рівні: постійний самостійний, регулярна участь в організованих формах підвищення кваліфікації (курси та стажування), аналітична й науково-практична діяльність;
- розширення штату фахівців, що працюють зі збірними командами;
- взаємодія з фахівцями з суміжних наукових галузей;
- розробка системи заохочень та стимулювання молодого покоління тренерів волейболу пляжного.

Штатна команда національної збірної команди України з волейболу пляжного

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

7. Фінансування олімпійської підготовки та матеріально-технічне забезпечення

Фінансування підготовки жіночої збірної команди України з пляжного волейболу та участь на Олімпійських Іграх 2020 року пропонується за рахунок наступних джерел фінансування:

- Міністерство молоді та спорту України.
- Федерація волейболу України.
- Асоціації волейболу пляжного Києва та Запорізької області (та інших незаборонених законодавством коштів).
- Спортивні клуби, ШВСМ.

- Інші джерела фінансування.

Найбільш актуальні проблеми пляжного волейболу України:

- відсутність критих зимових стадіонів з пісочним покриттям. Один з таких залів будується зараз в Івано-Франківську, але це не вирішує питання підготовки збірних команд та резерву в цілому;

- відсутність спеціалізованих шкіл (академій) підготовки юнацької та молодіжної збірної команди України з пляжного волейболу. Майже всі країни, що входять до першої десятки світового рейтингу, мають подібні осередки цілеспрямованої різнобічної підготовки резерву національної збірної.

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

Інвентар та обладнання	2017	2018	2019	всього
Зимовий стадіон	1	1		2
Відеокамери	2	2		4
Ноутбук	2	2		4
М'ячі Mikasa VLS300	40	40	40	120
Екіпіровка для спортсменів, тренерів	12	12	12	36
Обладнання кортів (сітки, стійки, тренажери)	4	4		8

Висновки

Головною метою програми є висвітлення основних напрямків розвитку пляжного волейболу в Україні, формування системи відбору кандидатів до національної збірної команди, вдосконалення шляхів підготовки основного та резервного складу в олімпійському циклі.

Ефективна співпраця тренерського складу, наукових груп, фахівців-медиків та психологів, а також належне фінансове та матеріально-технічне забезпечення буде сприяти повноцінній підготовці кандидатів в збірну команду України та дасть змогу отримати ліцензії на участь в Олімпійських Іграх 2020 року в м. Токіо (Японія).

Підготувала: Серeda Галина Василівна