

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	4
2. Цель программы	5
3. Паспорт программа	6
4. Анализ текущей	9
<i>4.1. Состояние конькобежного спорта на сегодняшний день.</i>	9
<i>4.1.1. Сведения о проведенных в спортивном сезоне 2014-15гг. и планируемых спортивных мероприятиях. Конькобежный спорт.</i>	10
<i>4.2. Состояние шорт-трека на сегодняшний день.</i>	12
<i>4.2.1. Сведения о проведенных в спортивном сезоне 2014-15гг. и планируемых спортивных мероприятиях. Шорт - трек.</i>	13
<i>4.3. Состояние фигурного катания на коньках.</i>	14
<i>4.3.1. Сведения о проведенных в спортивном сезоне 2014-15гг. и планируемых спортивных мероприятиях. Фигурное катание на коньках.</i>	15
<i>4.4. Основные проблемами в развитие коньковых видов спорта.</i>	16
<i>4.5. Анализ сильных и слабых сторон, возможностей и угроз в развитии коньковых видов спорта.</i>	18
<i>4.6. Пути решения</i>	18
5. Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборной команды РК по конькобежному спорту и шорт-треку в Олимпийских циклах 2015-2018гг., 2019-2022гг.	21
6. Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборной команды РК по фигурному катанию на коньках в Олимпийских циклах 2015-2018гг., 2019-2022гг.	22
7. План схема годичного цикла подготовки сборной команды РК в олимпийских циклах 2015-2018 гг. и 2019-	23

2022 гг.

8.	Отбор спортсменов и формирование спортивных сборных команды РК по коньковым видам спорта.	27
9.	Научно-методическое, медико-биологическое, медицинское и антидопинговое обеспечение сборных команд РК по коньковым видам спорта.	29
	<i>9.1. Научно-методическое обеспечение.</i>	29
	<i>9.2. Медико-биологическое и медицинское обеспечение.</i>	35
	<i>9.3. Антидопинговое обеспечение.</i>	38
10.	Тренировочные условия и используемые спортивные базы при подготовке сборных команд РК по коньковым видам спорта.	41
11.	Организационная структура спортивной сборной команды РК.	43
12.	Повышение квалификации тренеров и специалистов.	44
13.	Материально-техническое и финансовое обеспечение подготовки спортивной сборной команды РК коньковым видам спорта.	47
14.	Обеспечение инвентарем, оборудованием и экипировкой сборных команд РК по коньковым видам спорта.	48
15.	Аббревиатура.	49

1. ВВЕДЕНИЕ

Целевая комплексная программа является документом, определяющим стратегию и тактику развития системы конькобежного спорта, фигурного катания на коньках, шорт-трека (далее коньковых видов спорта) в Республики Казахстан, подготовки команд, финансирование, материально-техническое, кадровое и методическое обеспечение, разработку принципов отбора кандидатов в состав сборных команд Республики Казахстан.

Целевая комплексная программа раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности казахстанского спорта на международной спортивной арене.

Актуальной проблемой является усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений. Завоевание высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для страны заявить о себе на международном уровне. В этой связи в целевой комплексной программе сформулирована основная задача развития спорта высших достижений на долгосрочный период – вхождения в тройку призеров спортивных сборных команд страны на Играх Олимпиад в неофициальном общекомандном зачете.

Решение этой задачи возможно при всесторонней поддержке единой государственной политики в сфере спорта высших достижений, внедрении современных форм и методов олимпийской подготовки в сборные команды Казахстана спортивными федерациями.

Программные принципы управления полностью оправдывают себя с точки зрения системного планирования и решения основных задач, так как обеспечивают рациональное распределение необходимых усилий и ресурсов на главных направлениях. В результате повышается экономическая и организационная эффективность, обеспечивается необходимый контроль.

Социальный заказ как экономико-правовая форма реализации программ подготовки сборных команд Казахстана, обеспеченных в основном за счет средств республиканского бюджета, является наиболее эффективной формой развития олимпийской подготовки по видам спорта.

К социальному заказу в полной мере относятся «Целевые комплексные программы подготовки казахстанских спортсменов к играм Олимпиад» и другим крупнейшим международным соревнованиям.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Основной целью Программы является создание условий для повышения эффективности управления спортом путем развития инфраструктуры коньковых видов спорта в Республике Казахстан.

Целевая комплексная программа – основной (директивный) документ, увязанный по срокам, средствам и методам реализации мероприятий (организационных и методических), обеспечивающий решение приоритетных задач подготовки спортсменов сборной команды Республики Казахстан по коньковым видам спорта к XXIII- XXIV Олимпийским играм 2018 года в г. Пхёнчхан (Республика Корея) и 2022 года в г. Пекин (Китай).

Основными принципами разработки «Целевой комплексной Программы подготовки спортсменов сборных команд Республики Казахстан по коньковым видам спорта к XXIII- XXIV Олимпийским играм 2018 года в г. Пхёнчхан (Республика Корея) и 2022 года в г. Пекин (Китай) являются:

- согласованность целей и задач программы с прогнозами спортивной результативности, направленностью этапов подготовки спортсменов сборной команды, выполнением мероприятий единой комплексной подготовки, разработкой передовых технологий подготовки, состоянием ближайшего спортивного резерва, темпами развития коньковых видов спорта;
- обоснованность по ресурсам (в том числе объемам финансирования) и срокам осуществления комплекса мероприятий научно-методического, медицинского, антидопингового и материально-технического обеспечения подготовки сборных команд;
- достижения намеченных программой промежуточных и конечных результатов в установленные сроки.

Целевая комплексная Программа подготовки спортсменов сборных команд Республики Казахстан по коньковым видам спорта к XXIII- XXIV Олимпийским играм 2018 года в г. Пхёнчхан (Республика Корея) и 2022 года в г. Пекин (Китай) состоит из 2 этапов с периодом по 4 года подготовки и участия в Играх (олимпийский цикл).

Примечание: В Программу могут быть внесены изменения и дополнения в соответствии с достижением промежуточных целей (реализованных мероприятий) и индикаторов эффективности решения задач подготовки спортсменов сборных команд Казахстана по коньковым видам спорта к XXIII - XXIV Олимпийским играм 2018 года в г. Пхёнчхан (Республика Корея) и 2022 года в г. Пекин (Китай).

3. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Развитие коньковых видов спорта в Республике Казахстан на 2015 – 2022 годы»
Основной разработчик	"Национальная Федерация конькобежцев" Республики Казахстан
Основание для разработки	<ul style="list-style-type: none">- Закон Республики Казахстан «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 7 декабря 2009 года № 220-IV;- Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорта» от 3 июля 2014 года № 228-V;- постановление Правительства «Об утверждении Правил выплат пожизненного ежемесячного материального обеспечения спортсменам и тренерам, установлении их размеров и признании утратившими силу некоторых решений Правительства Республики Казахстан» от 19 декабря 2014 года № 1324;- постановление Правительства Республики Казахстан «Об утверждении перечня международных спортивных соревнований, размеров и Правил выплат денежных поощрений чемпионам и призерам международных спортивных соревнований, тренерам и членам сборных команд по видам спорта (национальных сборных команд)» от 19 декабря 2014 года № 1345;- приказ Председателя Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры «Об утверждении Правил формирования составов сборных и штатных сборных команд Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд)» от 25 июля 2014 года № 289;

	- приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении Стратегического плана Министерства культуры и спорта Республики Казахстан на 2014 – 2018 года» от 10 декабря 2014 года № 131.
Цель:	Создание условий для повышения эффективности управления спортом путем развития инфраструктуры коньковых видов спорта в Республике Казахстан
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие коньковых видов спорта в ранее не культивируемых регионах страны; - Подготовка и повышения квалификации тренерского состава, технического персонала и судейских кадров; - Повышение эффективности подготовки и выполнение плана задания по завоеванию квот для участия на Олимпийских играх в 2018 году (XXIII зимние Олимпийские игры, г. Пхенчхан (Корея), в 2022 году (XXIV зимние Олимпийские игры, г. Пекин (Китай))
Целевые индикаторы:	Получение квот для выступления на Олимпийских играх в 2018 году (XXIII зимние Олимпийские игры, г. Пхенчхан (Корея), в 2022 (XXIV зимние Олимпийские игры, г. Пекин (Китай))
Сроки реализации	2015 – 2022 годы
Ожидаемые результаты:	<ul style="list-style-type: none"> - Увеличение географии развития коньковых видов спорта; - Увеличение контингента занимающихся. - Увеличение квалифицированных тренеров и судей; - Снижение затрат на привлечение зарубежных судей для проведение международных соревнований на территории Казахстана, в рамках проведения Всемирной

	<p>Универсиады 2017; - Повышение качества проведение республиканских соревнований;</p>
<p>Источники финансирования</p>	<p>Финансовое обеспечение подготовки спортивных сборных команд Республики Казахстан по коньковым видам спорта осуществляется на основе принципа консолидации средств бюджета Республиканского Общественного Объединения «Национальная Федерация конькобежцев», республиканского бюджета, бюджета субъектов Республики Казахстан и иных источников, не противоречащих законодательству Республики Казахстан.</p>

4. АНАЛИЗ ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ

На сегодняшний день коньковые виды культивируются в большинстве регионах РК.

Конькобежный спорт - 8 областей и городов (Восточно-Казахстанская, Карагандинская, Павлодарская, Северо-Казахстанская, Костанайская, Актюбинская, Астана, Алматы).

Шорт-трек - 9 областей и городов (Восточно-Казахстанская, Карагандинская, Западно-Казахстанская, Южно-Казахстанская, Костанайская, Атырауская, Алматинская, Астана, Алматы).

Фигурное катание на коньках - 12 областей и городов (Карагандинская, Уральск, Шымкент, Кызылорда, Павлодар, Кокчетав, Актобе, Атырау, Костанай, Усть-Каменогорск, Астана, Алматы).

30 казахстанских судей по коньковым видам спорта входят в состав судей ISU и востребованы на международных стартах за рубежом.

4.1. Состояние конькобежного спорта на сегодняшний день.

На Зимних Олимпийских играх в конькобежном спорте разыгрывается 12 комплектов медалей.

После успешного проведения 7-х Зимних Азиатских игр 2011, Казахский конькобежный спорт получил новый импульс в развитии.

Азиада подарила столице Казахстана **Ледовый дворец «Алау»**. В последние годы перед Азиадой Чемпионаты республики и Кубки РК проводились в г. Челябинск (Россия), на стадионе «Уральская молния».

С появлением «Алау», Конькобежный спорт Казахстана пережил второе рождение.

На сегодняшний день в активе казахстанских конькобежцев: Золото Дениса Кузина, 2 серебряные медали Дмитрия Бабенко, и командная бронза на 7-х Зимних Азиатских играх.

Впервые в истории независимого Казахстана Золотая медаль Дениса Кузина на Чемпионате мира Сочи 2013. Золотая и серебряная медали Кузина на Спринтерском чемпионате мира 2014г.

Олимпиада "Сочи 2014", Денис Кузин и Роман Креч заняли 7-е места на дистанциях 1000 и 500 метров соответственно, что является лучшим достижением за всю историю выступления мужчин на Олимпийских играх. Екатерина Айдова бронзовая медаль на Кубке мира 2015г. г. Эрфурт (Германия). 2 бронзовые медали Сизовой Марии на Чемпионате мира среди студентов Алматы 2014г. Бронзовая медаль Мезенцева Федора на Чемпионате мира среди студентов Алматы 2014г.

Медали с юниорских чемпионатов мира и Кубков мира среди юниоров: Дарисиль Эссамамбо, Артем Крикунов, Станислав Палкин.

Сегодня в 8-ми областях и городах Казахстана работает 47 тренеров по конькобежному спорту.

Контингент занимающихся порядка 1100 человек, из них на сегодняшний день действующих:

ЗМС – 1 чел.

МСМК – 17 чел.

МС – 26 чел.

4.1.1. Сведения о проведенных в спортивном сезоне 2014-15гг. и планируемых спортивных мероприятиях.

Конькобежный спорт.

В прошедшем спортивном сезоне совместно с ДШНК и СР, Министерством образования проведены следующие спортивные мероприятия международного и республиканского масштаба, как среди любителей, так и среди спортсменов профессионалов:

1	Чемпионат РК по отдельным дистанциям по конькобежному спорту	24-26 октября 2014 года	Сборные команд областей и городов. кол. чел -129 чел
2	Кубок РК по конькобежному спорту	19-20 ноября 2014 г.	Сборные команд областей и городов. кол. чел. -118 чел.

3	Чемпионат РК по конькобежному спорту спринтерское многоборье	21-24. января 2015 года	Сборные команд областей и городов. кол. чел. -150 чел.
4	Чемпионат РК по конькобежному спорту спринтерское многоборье	21-24. января 2015 года	Сборные команд областей и городов. кол. чел. -150 чел.
5	Кубок Казахстана по конькобежному спорту	16-19 февраля 2015 года	Сборные команд областей и городов. Кол-во – 150 чел.
6	ISU Sprint Speed Skating Championships	28 февраля -1 марта 2015 года	Национальные сборные стран Кол-во- 60 чел., зрители -4.100
7	II зимний молодежные игры РК по конькобежному спорту	4-5 марта 2015 года	Сборные команд областей и городов. Кол-во – 115 чел.
8	Открытое первенство ЛД «Алау» по конькобежному спорту	18-19 марта 2015 года	Сборные команд областей и городов. Кол-во – 141 чел.
9	Чемпионат РК по конькобежному спорту	26-27 марта 2015 года	Сборные команд областей и городов. Кол-во – 90 чел.
10	«Alau ice marathon -2015» Среди профессионалов	28 марта 2015 года	Сборные команд областей и городов. Кол-во – 21 чел.
11	«Alau ice marathon -2015» Среди любителей	28 марта 2015 года	Среди любителей Кол-во – 61(9) чел.
12	VII Спартакиада школьников и учащихся колледжей РК	1-2 апреля 2015 года	Сборные команд областей и городов. Кол-во – 98 чел.

Два года подряд проводятся соревнования для любителей – «Alau ice marathon». Участие принимают любители массовых катаний без ограничений по возрасту. Соревнования проводятся в два этапа, этап предварительного отбора на протяжении праздничных дней в марте, и финал в день **профессионального «Alau ice marathon»**, который является финалом спортивного сезона.

Планируется организовать совместные детские соревнования по конькобежному спорту «Матчевая встреча «Алау» - «Уральская молния» (Челябинск).

4.2. Состояние шорт-трека на сегодняшний день.

На Зимних Олимпийских играх в шорт-треке разыгрывается 8 комплектов медалей.

В 2011 г на зимних Азиатских играх в Астане мужская и женская эстафетные команды РК по шорт-треку завоевали бронзовые медали, а на лицензионных ЭКМ 2013 г. наша мужская эстафетная команда завоевала право участвовать на XXII зимних Олимпийских играх 2014, Сочи (Россия). На Олимпийских играх команда отобралась в финал и в финале завоевала 5 место!

На чемпионате мира по шорт-треку среди юниоров в 2014 г. в г. Эрзурум (Турция) Денис Никиша был третьим на 500м. На Чемпионате мира среди юниоров в г. Осака (Япония) также был третьим на 500 м, Крестова А. была 6, женская юниорская команда также стала шестой.

Лучшие условия для развития шорт-трека созданы в ЗКО на базе ДЮСШ «Ледовый Дворец Спорта». Шорт-трек здесь идёт как профилирующий вид. Хорошо идёт подготовка резерва на катках гг. Костаная и Рудного.

После Азиады 2011 г. в г. Астане активизировалась работа по шорт-треку на базе комплексной ДЮСШ №2 по зимним видам спорта, на базе ЛД «АЛАУ», а в сентябре 2012 г. открылось отделение зимних видов в школе-интернате для одаренных в спорте детей.

Все ледовые тренировки Столичные Шорт-трековики проводят на льду ЛД «Алау» и делят его с хоккеистами и фигурным катанием, поэтому с дальнейшим ростом контингента занимающихся и количества тренеров возможна нехватка времени для ледовых тренировок. Что станет

сдерживающим фактором для дальнейшего развития и популяризации шорт-трека.

Сегодня в Республике работает **37** тренеров по шорт-треку, контингент порядка 800 спортсменов.

4.2.1. Сведения о проведенных в спортивном сезоне 2014-15гг. и планируемых спортивных мероприятиях.

Шорт - трек.

№	Наименование	Дата/место	Уч. организации
1	Чемпионат Республики Казахстан среди юниоров	февраль (г. Астана)	Сборные команды регионов РК
2	Чемпионат Республики Казахстан	март (г. Астана)	Сборные команды регионов РК
3	Тренерско-судейский семинар	март	Сборные команды регионов РК
4	Лагерь ИСУ 1 этап	июль (Европа)	Национальная сборная РК (юниоры)
5	Летний ЧРК	август	Сборные команды регионов РК
6	Кубок РК	сентябрь-октябрь	Сборные команды регионов РК
7	Лагерь ИСУ 2 этап	октябрь (Европа)	Национальная сборная РК (юниоры)
8	Чемпионат Республики Казахстан среди юниоров	декабрь	Сборные команды регионов РК
9	Кубок РК	декабрь	Сборные команды регионов РК
10	Чемпионат Республики Казахстан по дистанциям	17 – 20 декабря	Сборные команды регионов РК

Планируется организовать совместные детские соревнования по шорт-треку «Матчевая встреча «Алау» - «Уральская молния» (Челябинск).

4.3. Состояние фигурного катания на коньках.

На Зимних Олимпийских играх в фигурном катании разыгрывается 5 комплектов медалей.

В настоящий момент в Казахстане определился действующий лидер Денис Тен. В 2011 г. на зимних Азиатских играх в Астане в мужском одиночном катании Денис Тен завоевал золотую медаль, на Чемпионате мира 2013г. стал серебряным призером. На зимней Олимпиаде 2014 года занял почетное 3 место. В 2015 году завоевал титул Чемпиона 4 Континентов с рекордной суммой баллов в сумме 2х программ. На Чемпионате мира 2015 года стал бронзовым призером. Второй номер нашей сборной в одиночном мужском катании Абзал Рахимгалиев. В женском одиночном катании и танцах на льду большие надежды возлагаются на Элизабет Турсынбаеву и танцевальную пару Али Ильяс и Узурова Карина, которые в настоящее время выступают в разряде юниоров.

В подготовке резерва для сборной команды РК активно принимают участие практически все регионы за исключением тех регионов, в которых фигурное катание только начинает свое становление (Костанайская обл. (г. Костанай), Актюбинская обл., Мангыстауская обл., ВКО (г. Усть-Каменогорск)).

На сегодняшний день в республике работает 55 тренеров.

Контингент занимающихся 1700 детей.

Из них:

ЗМС – 1 чел.

МС – 9 чел.

КМС – 35 чел.

Фигурное катание на коньках является одним из самых популярных зимних видов спорта в Казахстане, о чем свидетельствует статистика. 1769 фигуристов. В сравнении с конькобежным спортом и шорт-треком, согласно отчетов государственных тренеров, конькобежцев в стране 1171 чел., шорт-трекистов 804чел.

4.3.1. Сведения о проведенных в спортивном сезоне 2014-15гг. и планируемых спортивных мероприятиях.

Фигурное катание на коньках.

№	Наименование	Дата	участинки
1	Кубок РК и Чемпионат РК среди ДЮСШ, СДЮСШ, ЦПОР, СШИОСД		100 спортсменов из 6 регионов
2	Республиканский турнир среди школьников по фигурному катанию на коньках.	13-14 ноября 2014г.	Кол-во – 77 чел.
3	Чемпионат Республики Казахстан среди старших юношей	с 20-25 ноября в г. Караганда	75 спортсменов из 6 регионов
4	Чемпионат Республики Казахстан	19-22 декабря 2014 г. Кызылорда	50 человек из 6 регионов
5	Кубок Республики Казахстан	10 -13 февраля в г. Сатпаев	6 команд: 54 спортсмена
6	2-е зимние Молодежные игры РК.	г. Астана 03 - 06 марта 2015г	8 команд: 58 спортсменов
7	Спартакиада РК среди школьников	г. Астана 20-22 марта 2015г	6 регионов
8	Открытое первенство ЛД «Алау» по фигурному катанию на коньках	8-9 апреля 2015 года	Омск, Караганда, Шымкент, Германия, Астана. Кол-во – 64 чел.

Сегодня существует проблема проведения соревнований в связи повышенной субъективностью в части судейства при проведении соревнований. Так как судейство осуществляется тренерами, чьи дети учувствуют в соревнованиях, в связи с отсутствием должного количества независимых судей.

Временным решением этой проблемы является проведение на протяжении двух лет подряд соревнования «Открытое первенство ЛД «Алау». В этих соревнованиях принимают участие спортсмены из различных стран и регионов РК. Судейство обеспечивают профессиональный судья и технический

контролер ISU, из России. Используется современная система судейства с выводом всей информации о соревновании на видео табло.

Во всех трех видах так же систематически проводятся соревнования областного, городского масштаба в областях РК и городах республиканского значения.

Как в предстоящем, так и в последующих сезонах планируется проведение спортивных мероприятий совместно с городскими предприятиями управлений физической культуры и спорта областей и городов РК. Календарь из года в год моделирует, похожее, количество стартов. Хотя возможны изменения выше приведенного календаря состоявшихся мероприятий и корректировка с учетом Международных стартов. Также учитывается решение тренерского совета о целесообразности переноса или включение дополнительных стартов в календарь мероприятий.

4.4. Основными проблемами в развитие коньковых видов спорта являются:

Во всех трех видах наблюдается острая нехватка кадров. Если квалификацию имеющихся тренеров федерация планомерно повышает по средствам обучения и передачи передовой информации из сборной РК, в которой работают тренеры консультанты из Кореи, России, Голландии, то отсутствие желания работать тренером, у завершающих карьеру спортсменов, из-за низкой заработной платы, решить можно только на уровне правительства. И эта острейшая проблема всех зимних видов спорта. Причиной тому низкая заработная плата, особенно начинающих тренеров и тренеров, работающих на наборе.

Следствием выше названных проблем следует низкий охват населения коньковыми видами спорта, вследствие чего поиск и отбор талантов для спорта высших достижений сильно суживается. В этом кроется ограничивающий момент по увеличению контингента занимающихся и поиск тех талантливых от природы детей, которые способны добиться результатов на мировом уровне.

Конькобежный спорт.

Еще один сдерживающий фактор отсутствие материально-технической базы в регионах. Сегодня только спортсмены и тренеры Астаны находятся в выигрышном положении имея тренировочную базу в ЛД «Алау», остальным же, в соревновательном периоде, приходится систематически находиться на

УТС в г. Астане из-за отсутствия на местах стандартных крытых 400м конькобежных стадионов. При этом выезжают на ледовые сборы, как правило, сборные команды областей. Остальной же контингент не имеет полноценной ледовой подготовки.

Шорт-трек.

Так же сдерживающим фактором в развитии шорт-трека в РК является слабая материально-техническая база. Время вносит свои коррективы и порой очень тяжело угнаться за всеми новшествами.

Существующие в Казахстане ледовые арены в основном ориентированы на хоккей с шайбой, а сегодня, когда скорости в шорт-треке возросли, соответственно выросло количество случаев травмирования спортсменов при падении и в момент контакта с защитными неподвижными матами. Современные ледовые арены для шорт-трека монтируются без хоккейных бортов, и защита осуществляется подвижными матами, которые в момент удара сдвигаются и тем самым смягчают удар и улавливают спортсменов. Без защитных матов по требованиям техники безопасности нельзя проводить учебно-тренировочный процесс и научить детей быстро бегать – они боятся разгоняться, боятся скорости, и сам процесс обучения на выигрыш в соревнованиях теряется сам по себе.

Для проведения международных соревнований помимо безопасности трека необходимо наличие фотофиниша и системы видео повтора для объективного судейства.

Фигурное катание на коньках.

В связи высокой популярностью и большим числом желающих заниматься фигурным катанием ощущается острая нехватка тренерских кадров любой квалификации. К этому прибавляется проблема нехватки ледовых площадок, а точнее нехватка тренировочного времени на имеющихся ледовых катках из-за большого количества желающих заниматься фигурным катанием.

Сегодняшний штат тренеров и количество льда, используемое для фигурного катания, не могут обеспечить всех желающих заниматься фигурным катанием.

4.5. Анализ сильных и слабых сторон, возможностей и угроз в развитии коньковых видов спорта.

Сильные стороны	Слабые стороны
Географическое увеличение масштабов развития коньковых видов спорта в регионах страны	Конкуренция среди регионов, малое количество занимающихся
Результат национальной сборной команды	Слабое финансирование расходов спортсменов на учебно-тренировочных сборах
Увеличение спортивного резерва	Рост бюджетных расходов
Увеличение количества занимающихся	Слабые материально-технические базы; Недостаток специализированных спортивных сооружений;
Качество выступлений сборной команды в международных соревнованиях	Малое количество тренеров (специалистов)
Возможности	Угрозы
Использование действующих объектов по коньковым видам спорта	Неэффективное использование инфраструктуры спорта
Укрепление материально-технической базы – обеспечение инвентарем и оснащение спортивным оборудованием	Отток спортивного резерва
Обеспечение повышения квалификации и переподготовки, а также увеличение количества тренеров (специалистов)	Низкий уровень спортивного резерва, уменьшение количества занимающихся

4.6. Пути решения:

Оптимизация тренерских кадров: аттестация тренеров, проведение обучающих семинаров, привлечение молодых перспективных кадров. На основании проделанной работы стимулирование прогрессирующих специалистов, показывающих качественную работу.

Увеличение количества занимающихся в детских секциях по средствам организации Информационно-ознакомительной работы:

- Организация трансляций Чемпионатов Казахстана по коньковым видам в сети интернет на канале YOUTUBE.

- Популяризация спортсменов-олимпийцев, участников международных соревнований. Использование образа олимпийцев как лидеров мнений и образец для подражания молодежи. Это особенно важно, когда спорт становится не только частью здорового образа жизни, но и социальным лифтом, позволяющим сделать карьеру, и добиться результатов на самом высоком уровне.

- Организация мастер-классов для журналистов и комментаторов, освещающих коньковые виды спорта.

Определение приоритетных блоков подготовки: Юношеские Олимпийские игры 2016г., Универсиада в Алматы 2017, Олимпийские Игры-2018, Олимпийские Игры-2022

Создание в Астане на базе Ледового Дворца «Алау» школы повышения квалификации для тренеров из регионов. Создание высококласной школы конькобежного мастерства, специализирующейся на поиске и воспитании перспективных детей от первого года обучения до команды мастеров.

Привлечение в сборные команды специалистов в области спортивной медицины. В том числе – спортивных психологов.

По итогам первой задачи будут достигнуты следующие показатели:

- Увеличение количество регионов в 2016 году – 8, в 2018 году – 9, в 2022 году 10 регионов;

- Количество учащихся в школах-интернатах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦПОР, и ЦОП в:

2015 году фигурное катание – 1700 человек, шорт-трек 830 человек, конькобежный спорт – 1100 человек,

2016 году – фигурное катание – 1750 человек, шорт-трек 860 человек, конькобежный спорт – 1140 человек,

2017 году – фигурное катание – 1800 человек, шорт-трек 900 человек, конькобежный спорт – 1180 человек,

2019 году – фигурное катание – 1900 человек, шорт-трек 930 человек, конькобежный спорт – 1260 человек,

2020 году – фигурное катание – 2000 человек, шорт-трек 970 человек, конькобежный спорт – 1300 человек,

2022 году – фигурное катание – 2100 человек, шорт-трек 1030 человек, конькобежный спорт – 1400 человек.

По итогам второй задачи будут достигнуты следующие показатели:

Количество квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей, а также судей физкультурно-спортивных организаций работающих в коньковых видах спорта в:

2015 году фигурное катание – 55 человек, шорт-трек 37 человек,
конькобежный спорт – 47 человек,

2016 году – фигурное катание – 58 человек, шорт-трек 40 человек,
конькобежный спорт – 50 человек,

2017 году – фигурное катание – 61 человек, шорт-трек 43 человек
конькобежный спорт – 53 человек,

2019 году – фигурное катание – 64 человек, шорт-трек 46 человек
конькобежный спорт – 56 человек,

2020 году – фигурное катание – 67 человек, шорт-трек 49 человек
конькобежный спорт – 59 человек,

2022 году – фигурное катание – 71 человек, шорт-трек 52 человек
конькобежный спорт – 62 человек.

Повышение эффективности подготовки и выполнение плана задания по завоеванию квот для участия на Олимпийских играх в 2018 году (XXIII зимние Олимпийские игры, г. Пхенчхан (Корея), в 2022 году (XXIV зимние Олимпийские игры, г. Пекин (Китай).

- Для решения 3 задачи необходимо провести учебно-тренировочные сборы согласно календарному плану спортивно-массовых, основных республиканских и международных мероприятий, который планируется ежегодно, а также участвовать на всех этапах кубка мира согласно календаря ISU. По итогам третьей задачи будут достигнуты следующие показатели:

- завоевание квот на участие в Квалификационных соревнованиях полным составом, что даст возможность выставить полную команду на пред олимпийских квалификационных кубках мира и других соревнованиях, по результатам выступления на которых определяется количество квот на Олимпийские игры.

5. Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборных команд Республики Казахстан по коньковым видам спорта в Олимпийских циклах 2015–2018 гг. и 2019–2022 гг.

Таблица 1

Объем тренировочной нагрузки спортсменов сборных команд Республики Казахстан по коньковым видам спорта в Олимпийских циклах 2015–2018 гг. и 2019–2022 гг.

Показатели	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.
Дней занятий	310	320	330	320
Дней занятий по СП	210	215	220	215
Количество занятий по СП	305	322	330	322
Количество официальных стартов	12	13	14	13
Количество тренировочных стартов	10	11	12	11
Объём СП (в часах)	700	750	775	750
Объём ОФП и СФП (в часах)	365	365	365	365
Теоретическая подготовка (в часах)	280	300	320	300
Психологическая подготовка (в часах)	50	70	80	70
Совершенствование (в часах)	300	380	380	380
ИТОГО: (в часах)	1695	1865	1920	1865

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; СП – специальная подготовка

6. Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборной команды Республики Казахстан по фигурному катанию на коньках в Олимпийских циклах 2015–2018 гг. и 2019–2022 гг.

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки спортсменов сборной команды Республики Казахстан по фигурному катанию на коньках в Олимпийских циклах 2015–2018 гг. и 2019–2022 гг.

Показатели	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.
	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.
Дней занятий	287	292	300	292
Дней занятий по СФП	266	271	279	271
Количество занятий по СФП	532	542	558	542
Количество официальных стартов	8	8	9	8
Количество тренировочных прокатов (9мес. 2 раза в день)	468	468	468	468
Объем СФП (в часах)	798	813	837	813
Объем хореографии (в часах)	266	271	279	271
Объем ОФП (в часах)	287	292	300	292
Психологическая подготовка (в часах)	40	40	45	40
ИТОГО: (в часах)	1391	1416	1416	1416

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; СП – специальная подготовка

7. План годовичного цикла подготовки сборной команды Республики Казахстан по коньковым видам спорта в Олимпийских циклах 2015–2018 гг. и 2019-2022 гг.

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса определяется знанием суммарных затрат времени воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена в границах различных этапов подготовки, состава средств, суммарных параметров нагрузок для достижения поставленных задач (таблица 3, 3.1).

Одним из эффективных вариантов распределения нагрузки в течение календарного года является разделение годового цикла на несколько этапов с одинаковой содержательной структурой. Такое построение обеспечивает развитие физических качеств в их комплексе, повторение в эффективной методической последовательности, основных тренировочных воздействий в каждом макроцикле на более высоком функциональном и нагрузочном уровне, а также целенаправленное использование функционального потенциала спортсменов. Этим достигается высокий кумулятивный тренировочный эффект, создаются предпосылки для совершенствования комплексной соревновательной готовности.

Основные принципы планирования тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки:

- соответствие величины нагрузок индивидуальным адаптационным возможностям спортсмена;
- концентрация тренировочных нагрузок по направленности воздействия находится в соответствии с этапом подготовки;
- ударные дозы нагрузок различных по величине, интенсивности и преимущественному воздействию должны быть разведены по времени.

По целевой направленности спортивные соревнования могут быть классифицированы как: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования направлены на совершенствование рациональных технико-тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств.

Контрольные соревнования направлены на определение и оценку уровня подготовленности спортсмена.

Подводящие соревнования направлены на формирование модели соревновательной деятельности спортсмена, которую намерены реализовать в условиях главного старта года.

Отборочные соревнования направлены на комплектование состава команды, отбор участников для непосредственного участия в главных соревнованиях.

Главные соревнования направлены на демонстрацию спортсменом всего своего потенциала во имя победы, достижения максимально высокого места и личного достижения.

8. ОТБОР СПОРТСМЕНОВ И ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО КОНЬКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

В соответствии с законом от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте», Приказом Председателя Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры от 25 июля 2014 года № 289 «Об утверждении Правил формирования составов сборных и штатных сборных команд Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд по видам спорта)» и порядка утверждения этих списков» списки кандидатов в спортивные сборные команды Республики Казахстан по видам спорта ежегодно формируются спортивными федерациями и утверждаются уполномоченным органом в области физической и культуры спорта Республики Казахстан.

Списки действуют с 1 января по 31 декабря текущего года, и формируются по итогам выступлений спортсменов в прошедшем спортивном сезоне на официальных международных спортивных соревнованиях и официальных Казахстанских спортивных соревнованиях.

Возрастные группы для спортсменов – кандидатов в спортивные сборные команды Республики Казахстан определяются в соответствии с Единой спортивной классификацией, утвержденной в порядке, установленном законодательством Республики Казахстан.

Основной задачей сборных команд Казахстана по коньковым видам спорта является завоевание медалей на XXIII зимних Олимпийских играх в г. Пхёнчхан (Республика Корея) и XXIV зимние Олимпийские игры в г. Пекин (Китай), а так же на чемпионатах мира и этапах кубка мира предстоящего четырехлетия. Исходя из поставленных задач, в основной состав сборных команд Казахстана включаются спортсмены в следующем порядке:

1. Чемпионы Казахстана и серебряные призеры чемпионата Казахстана (для фигурного катания необходимо так же владение предписанными элементами фигурного катания)

2. Спортсмены, занявшие на основных соревнованиях сезона:

1–3 место на чемпионате мира, на Этапах кубках мира, на Этапах Гран-при.

Для всех членов сборных команд Казахстана и резерва обязательным является:

- выполнение запланированных объёмов подготовки согласно индивидуальным планам;
- сдача контрольных нормативов по СП и СФП согласно индивидуальным планам;
- ежедневное заполнение форм учёта средств и объёмов подготовки;
- соответствие требованиям, предъявляемым к спортсменам по уровню состояния здоровья и функциональной готовности по индивидуальным критериям.

Основные требования к формированию Олимпийской сборной команды включают:

- высокие стабильные достижения (результаты), показанные в серии основных отборочных соревнований;
- наивысший уровень спортивной подготовленности, технико-тактического мастерства и функционального состояния на заключительном этапе подготовки к зимним олимпийским играм 2018 и 2022 годам.

Система отбора и формирования сборной команды Казахстана ориентируется на реализацию следующих принципов:

– *Принцип целевой направленности* спортивного результата на высшие мировые достижения. Ориентация на целевую направленность к высшим спортивным достижениям обеспечивает выход на модельный результат (высшее спортивное достижение) в сроки проведения олимпийских игр.

– *Принцип объективности*. Предполагает всесторонний анализ спортивных результатов (достижений) на главных отборочных соревнованиях (серии соревнований), объективной информации о специальной подготовленности, функциональном состоянии и состоянии здоровья, представленных в официальных заключениях тренеров и специалистов;

– *Принцип гласности*. Реализуется на практике широким оповещением всех спортсменов, тренеров и специалистов о критериях, принципах и требованиях отбора, разработанных и принятых казахстанскими федерациями по видам спорта, а также порядка формирования сборных команд для участия в различных соревнованиях, в том числе и Олимпийских играх.

9. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ, МЕДИЦИНСКОЕ И АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО КОНЬКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

9.1. Научно-методическое обеспечение

В соответствии с «Порядком материально-технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Республики Казахстан за счет средств республиканского бюджета», научно-методическое обеспечение включает в себя основные мероприятия: систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок, обследования соревновательной деятельности, этапные комплексные и текущие обследования.

Недостатки в системе научно-методического обеспечения:

На современном этапе, для достижения высоких спортивных результатов необходимо обеспечение сборных команд мобильным научно-исследовательским комплексом, данные комплексы предназначены для оценки различных сторон подготовленности спортсменов:

- физической, технической, психологической, работоспособности в разных зонах мощности, а так же для оценки различных сторон двигательных способностей и спортивной одаренности.

Это необходимо для моделирования и корректировки спортивной подготовки, разработки современных эффективных методик и технологий подготовки, и своевременной реабилитации спортсменов.

На современном этапе соревновательной деятельности, связанной с плотным графиком тренировочного процесса и соревнований необходима экспресс-диагностика функционального состояния спортсменов в естественных условиях тренировочного и соревновательного процессов. Необходим оперативный контроль за функциональным состоянием спортсмена и срочное восстановление после экстремальных нагрузок перед последующими стартами.

В настоящее время отсутствует правовое регулирование между Комплексной научной группой (далее - КНГ), Олимпийским комитетом, уполномоченный орган в области физической и культуры спорта Республики Казахстан, так как на сегодняшний момент не решен вопрос о командировании сотрудников КНГ в сборные команды и их финансовое обеспечение (за счет

чьих средств вызываются члены КНГ на УТС, сохранение его заработной платы на местах и обеспечение соц.пакета).

Крайне часто, необходимое научно-исследовательское оборудование является стационарным и не представляется возможным его использованием в полевых условиях. А так же невозможность его обеспечения расходными материалами.

Рекомендация: необходим мобильный передвижной (лабораторный) научно-исследовательский комплекс.

Основные задачи системы научно-методического обеспечения:

- выявление тенденций в видах спорта, научное предвидение путей развития основных факторов системы подготовки, прогнозирование спортивного результата, необходимого для успеха;
- моделирование и анализ соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности спортсменов;
- программирование подготовки;
- контроль за ходом подготовки, физическим и функциональным состоянием спортсменов и разработка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса (целесообразно использовать унифицированные методы обследования, позволяющие сравнивать данные, сопоставимые в родственных видах спорта);
- обеспечение участников олимпийской подготовки необходимой метеорологической информацией.

Направленность работы:

- определение наиболее значимого соревнования сезона (может быть несколько соревнований) и дальнейшая оценка соревновательной деятельности для сравнения показателей с модельными характеристиками;
- оценка тренировочного эффекта и его корректировка с учетом индивидуализации способностей спортсмена после каждого этапа целенаправленного тренировочного воздействия (этапный контроль);
- оценка тренировочного эффекта и его корректировка с учетом индивидуализации способностей спортсмена в микроструктуре тренировочного процесса (текущий контроль).

Необходимо два раза в год осуществлять углубленное медицинское обследование (УМО), позволяющее выявить и определить признаки:

утомления, переутомления, развивающуюся патологию, или подтвердить отсутствие этих признаков у спортсменов.

Допуск спортсменов к тренировочному процессу осуществляют специалисты спортивной медицины узких врачебных специализаций, по направлениям физического состояния спортсменов.

Для контроля и коррекции тренировочного процесса осуществляются этапные комплексные обследования спортсменов (ЭКО), текущие обследования (ТО), и проводится оценка соревновательной деятельности (ОСД) спортсменов.

Обследования ЭКО осуществляются после каждого периода подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный. Остальные мероприятия (ТО, ОСД) планируются с учетом календаря спортивных соревнований.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов осуществляет специалист-психолог (психофизиологические параметры, психологический статус спортсменов).

Информационное обеспечение подготовки спортсменов осуществляют: судьи, тренеры, главный тренер сборной команды Республики Казахстан и Президент Федерации.

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД) спортсменов проводится, как правило, на официальных соревнованиях (главных и основных) и позволяет дать оценку:

- точности принятия решений и психологической устойчивости спортсменов при нахождении в ключевых точках соревнований (принятие старта; время опоздания на старт; прохождение поворотов; ответная реакция спортсмена на окружающую соревновательную обстановку; включающую в себя: соперник, климатические условия и т.д.);
- надежности и стабильности при прохождении дистанций соревнований;
- устойчивость поведения и соответствия физических возможностей, необходимых при действиях в экстремальных ситуациях (падение, задержка старта и т.д.),
- устойчивость состояния здоровья при воздействии экологических-негативных факторов окружающей среды.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО) спортсменов

Выступления на крупных международных стартах, включая Олимпийские игры, является для спортсмена результирующей составляющей для решения личностных, экономических, социально-политических и иных проблем.

В подготовительном периоде на первый план становятся взаимоотношения между спортсменом и тренером, врачом и менеджером команды.

При этом высокое качество спортивной подготовки обеспечивается научно-методическим комплексом.

Оценка уровня степени подготовленности и перспективности спортсменов, проводится на основе анализа:

- данных стандартного медицинского обследования (СМО);
- показателей углубленного медицинского обследования (УМО);
- показателей психологического тестирования;
- данных контроля тренировочной деятельности (КТД);
- результатов обследования соревновательной деятельности (ОСД).

Медицинское обследование должно состоять из:

1. врачебного осмотра специалистов;
2. лабораторных исследований;
3. функционально-диагностических исследований.

Применяемые основные методы исследования:

- электрокардиография;
- компьютерная томография (по показаниям);
- ультразвуковое исследование сердца, внутренних органов, периферических сосудов;
- холтеровское мониторирование;
- мониторирование артериального давления;
- спироэргографические исследования;

- миографические исследования;
- биохимические, иммунологические и др. методы исследования.

Результаты, полученные в ходе обследования, позволят дать заключение о влиянии физических нагрузок на координационные возможности спортсменов, их общее физическое состояние и оценку работоспособности.

Текущий контроль включает:

- педагогические наблюдения за динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок;
- пульсометрия, во время учебно-тренировочных занятий;
- визуальный и инструментальный анализ техники выполнения двигательных действий;
- физиологический и биохимический контроль реакции организма на стандартные тренировочные нагрузки;
- наблюдение врача команды и вспомогательного персонала за состоянием здоровья спортсменов в ходе тренировочных занятий, лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий.

Основной акцент в подготовке сборной команды к Олимпиадам-2018 и 2022гг., привлечение к участию в подготовке высококвалифицированных специалистов: научно- исследовательского и медицинского персонала.

Основные направления тренировочного процесса:

- повышение общефизической и специальной выносливости, с учетом индивидуализации;
- повышение качества выполнения технических элементов;
- изучение и знание климатических условий, где проводятся соревнования (высокогорье, равнина);
- изучение правил соответствующего конькового вида спорта и применение их в ситуациях подачи протестов;
- психологическая подготовка, выработка навыков аутотренинга, глубокой концентрации, самомотивации;
- приобретение соревновательного опыта (особенно молодежного состава) путем многократного участия в международных соревнованиях различного уровня;

– выработка навыков анализа соревновательной практики, умения выделять собственные проблемные зоны, ставить цели и задачи для устранения этих зон.

Для успешного выступления на Олимпийских Играх (2018 и 2022 гг.) необходимо уделить дополнительное внимание следующим факторам: научно-методическому обеспечению, медико-биологическому обеспечению, восстановительным мероприятиям и режиму активного отдыха спортсменов.

Анализируя опыт быстро развивающихся азиатских стран (Китай), настало время Республики Казахстан создать центры научно-методического информационного обеспечения подготовки сборных команд Республики Казахстан по видам спорта. Которые бы аккумулировали в себе все новое в спортивной индустрии, и задачами таких центров должно быть:

сбор и анализ данных уровня спортивного мастерства, физического состояния основного и резервного состава, данных анти-допингового контроля;

информационно аналитическое обеспечение деятельности по всем вопросам подготовки сборной команды;

подготовка, разработка и внедрение рекомендаций по вопросам подготовки сборных команд к Олимпийским Играм;

проведение комплексных обследований сборных команд, анализ полученных данных и сравнение их с промежуточными целевыми показателями. И на основании этого внесение корректировок в тренировочный процесс;

проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом индивидуализации;

создание материально-технического и кадрового потенциала для эффективного научно-методического и медицинского сопровождения подготовки спортсменов сборных команд Казахстана;

обеспечение разработки методических рекомендаций по внедрению в учебно-тренировочный процесс инновационных технологий тренировки;

- рекомендации по спортивному питанию;

- разработка нормативно-правовых актов;

9.2. Медико-биологическое и медицинское обеспечение

Медико-биологическое обеспечение сборной команды осуществляется врачами и массажистами работниками «ЦСМиР» Казахстана. На основании годового плана подготовки и поставленных задач, врачами сборной команды составляются индивидуальные годовые схемы фарм. обеспечения и индивидуальные медицинские карточки каждого спортсмена сборной команды, на основании чего составляются и выполняются годовые заявки на мед. обеспечение, а также графики проведения УМО, лечения, реабилитации и восстановления спортсменов. Врачам сборной команды ставится задача по результатам УМО, ТО и оперативного контроля выявить и устранить все лимитирующие факторы со стороны здоровья спортсменов, выработать предложения по повышению уровня их работоспособности и эффективности восстановления. Систематически требуется обновление мобильного оборудования для врачей и массажистов сборных команд для проведения экспресс-диагностики состояния спортсменов на УТС и соревнованиях, а также физиотерапевтического оборудования для профилактики и лечения травм и заболеваний (аппараты ЭКГ, оценки состояния ССС, аппараты для прессо - и магнитотерапии и т.д.).

Необходимо периодическое повышение квалификации специалистов блока медико-биологического обеспечения и дальнейшего оснащения сотрудников высокоэффективной техникой имеющей положительный эффект в подготовке спортсменов сборных команд:

- физиотерапевтическое оборудование для профилактики и лечения заболеваний и травм (физиотерапевтические комбайны, аппараты криотерапии, ударноволновой терапии, прессотерапии и лимфодренажа, компрессионные ингаляторы);
- аппаратура для оценки функционального состояния спортсмена (ЭКГ аппарат, программное обеспечение для оценки variability ритма сердца, каллипер для оценки состава массы тела, портативный биохимический анализатор показателей крови спортсменов: гемоглобин, гематокрит, мочевины, КФК, тестостерон, кортизол, глюкоза, рН крови и лактат).

Для улучшения качества МБО необходимо:

- улучшать качество фармакологического обеспечения спортсменов сборной команды. Обеспечение сборных команд медикаментами необходимо

адаптировать к календарю спортивных мероприятий по коньковым видам спорта;

- наладить работу службы спортивных психологов согласно уровню спортивной подготовки и квалификации спортсменов;

Для поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы в любой заданный отрезок времени спортсмена, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях, проводятся восстановительные мероприятия, после интенсивных физических нагрузок и перенесенных травм.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

При заболеваниях и повреждениях необходимыми условиями восстановления спортсмена являются адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику инвентаря двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитываются клиническое течение заболевания или особенности повреждения, функциональный статус.

Для эффективности медико-биологического обеспечения, необходимо привести в соответствие нагрузки. Не более 10 спортсменов на одного врача и не более 7 спортсменов на одного массажиста.

Средства повышения работоспособности и восстановления, используемые при подготовке сборных команд Республики Казахстан по коньковым видам спорта:

ручной массаж, вибромассаж, электростимуляция, сауна;
ультрафиолетовое облучение, ванная различного состава, сегментарный массаж.

Диетология:

Исходя из климатических условий, длительности соревнований, вопросы питания для спортсменов включают в себя следующее:

потребление энергии соответствующее затратам;

контроль массы тела (соотношение жировой массы, мышечной)

гидратация.

Восполнение энерготрат должно регулироваться специалистом диетологом в соответствии с индивидуализацией спортсменов (скорость протекания биохимических процессов).

Основными критериями эффективности системы медико-биологического и медицинского обеспечения являются: охват спортсменов сборной команды по виду спорта мероприятиями МБО и МО (количество спортсменов соотнесенных с общей численностью сборной команды, в %); выполнение календарного плана прохождения УМО (фактическое выполнение к общему объему мероприятий, в %); количество спортсменов имеющих отклонения в состоянии здоровья (количество спортсменов соотнесенных с общей численностью сборной команды, в %); материально-техническое и кадровое обеспечение системы МБО и МО (фактическое количество, соотнесенное с потребностями сборных команд по коньковым видам спорта, в %).

Психофизиологическое обеспечение спортсменов.

Организация психофизиологического обеспечения сборных команд Республики Казахстан по коньковым видам спорта должно осуществляться врачом физиологом, психологом. Основная цель психофизиологического исследования в процессе УМО является диагностика:

- психофизиологических свойств и психоэмоциональных состояний, подвижности нервных процессов по возбуждению и торможению;
- психических процессов: восприятия в пространстве, двигательной памяти, координации движений, мышления;
- психологических свойств личности: надежности в экстремальной ситуации, психоэмоциональной устойчивости, стабильности, саморегуляции, эмоциональной реактивности, самооценки и ее адекватности;

- оценка функционального состояния высшей нервной системы, центральной нервной системы;
- оценка динамики состояния тренированности;
- оценка профиля личности.

9.3. Антидопинговое обеспечение

Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд согласно Закону Республики Казахстан «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 7 декабря 2009 года № 220-IV, а также «Об утверждении Правил организации деятельности комплексной научной группы по подготовке сборных команд Республики Казахстан по видам спорта» Приказ Министра туризма и спорта Республики Казахстан от 19 сентября 2011 года № 02-02-18/183. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 17 октября 2011 года № 7258, включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов, в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

Закон о ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Закон Республики Казахстан от 7 декабря 2009 года утверждены антидопинговые правила. Правила, соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Казахстанскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Казахстанских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Казахстанские спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в казахстанских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Казахстанских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;
- предоставление в соответствии с Казахстанскими антидопинговыми правилами необходимой WADA информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
- уведомление спортсменов в соответствии с Казахстанскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;
- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта, в отношении спортсменов;
- информирование о примененных санкциях в уполномоченный органа в области физической и культуры спорта Республики Казахстан, органы исполнительной власти соответствующих субъектов Республики Казахстан, международную спортивную федерацию по соответствующему виду спорта;
- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Казахстанскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

Внутренние регламентирующие документы казахстанских спортивных федераций должны предусматривать обязательное принятие условий казахстанских антидопинговых правил ответственным лицом казахстанской спортивной федерации.

В настоящее время применение допинга стало одной из самых актуальных проблем сборных команд Казахстана по видам спорта. Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящей от допинга, Национальная Федерация конькобежцев всячески способствует реализации информационно-образовательной программы по профилактике использования допинга в спорте. Программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и персонала спортсменов.

Основной целью Программы является профилактика применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов сборных команд Казахстана в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

10. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСЛОВИЯ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СПОРТИВНЫЕ БАЗЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО КОНЬКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Основной задачей учебно-тренировочного процесса в олимпийских циклах для спортсменов сборных команд Республики Казахстан является выход на уровень результатов лучших спортсменов мира и возможное его превышение. Тренировка направлена на достижение максимальной готовности к зимним олимпийским играм 2018г., а также 2022 г. и характеризуется значительным объемом и высокой интенсивностью. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Важной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки.

Основная задача подготовки – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов в олимпийском цикле являются следующие:

- перспективное планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на республиканских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Практика показывает, что спортсмены хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия и, как правило, ранее применяемые варианты планирования тренировочных нагрузок, методы и средства тренировочного воздействия не только не позволяют добиться прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне.

Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения соревновательных упражнений.

Важным в планировании тренировочного процесса является учет индивидуальных особенностей спортсменов, задач на предстоящий сезон, возможностей научно-методического и материально-технического обеспечения подготовки.

При подготовке резерва сборных команд основой организации будет являться централизованная подготовка.

Отдавая предпочтение централизованной подготовке на благоустроенных спортивных базах, ведущим спортсменами, тем не менее, будет разрешено вести индивидуализированную подготовку, согласно согласованных индивидуальных планов.

11. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО КОНЬКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

С целью оптимизации взаимодействия и повышения уровня ответственности за результаты совместной работы руководителей, тренеров и специалистов, обеспечивающих эффективность подготовки и участия в соревнованиях спортсменов сборной команды Казахстана по виду спорта необходимо рациональное формирование и утверждение организационной структуры сборной команды.

Важным элементом в организационной структуре необходимо выделить наличие административной группы в лице начальников основной и молодежной команд, тренера-администратора и тренера-механика, призванной снять большой объем рутины с тренерского состава и высвободить время для эффективного планирования и организации тренировочной деятельности.

Утверждение рациональной схемы взаимодействия сборной команды разграничит ответственность, определит основные направления подготовки сборной команды к зимним олимпийским играм 2018 г. и 2022 г. с учетом уровня результата в конкретной дисциплины.

12. ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ

Современная система подготовки и воспитания спортсменов сборной команды Казахстана по виду спорта предъявляет высокие требования к профессиональному уровню тренеров и специалистов, объему их фундаментальных знаний и практических навыков в области теории и методики спортивной тренировки, педагогики, спортивной физиологии, биомеханики и других областей знания.

Система подготовки и повышения профессиональной квалификации тренеров и специалистов сборной команды включает:

- повышение уровня профессионального образования тренеров на основе расширения теоретических и методических знаний о подготовке спортсменов высшей квалификации путем реализации тематического плана программы «Повышения квалификации тренеров по конькобежному спорту, шорт - треку и фигурному катанию»;
- совершенствование тренерского мастерства и практических навыков подготовки спортсменов высокой квалификации путем стажировок в рамках централизованной подготовки сборных команд Республики Казахстан по видам спорта;
- переподготовка в специализированных институтах по профилю работы – для врачей, массажистов, психологов;
- изучение и анализ материалов и отчетной документации специалистов комплексной научной группы;
- расширение специальных знаний на конференциях, семинарах, тренерских советах сборных команд Республики Казахстан по видам спорта по актуальным вопросам спортивной подготовки;
- изучение специальной литературы и методических рекомендаций по важнейшим вопросам спортивной подготовки сильнейших спортсменов с учетом новейших данных, в том числе зарубежных;
- изучение итоговой информации и промежуточных результатов выполнения мероприятий целевой комплексной программы по виду спорта;
- проведение ежегодного семинара-совещания ведущих специалистов по видам спорта, на котором заслушиваются и обсуждаются отчеты ведущих тренеров,

специалистов КНГ, врачей и др. специалистов, разрабатывается стратегия подготовки сильнейших спортсменов и ближайшего резерва.

Планируется проведение ежегодных научно-практических и методических конференций тренеров с целью подготовки, повышения и обобщения накопленного опыта, поиска новых идей подготовки спортсменов, изучая опыт завоевания Олимпийских медалей другими видами спорта.

Проведение круглых столов, лекций и встреч со спортсменами и тренерами имеющих опыт завоевания медалей на Олимпийских играх во времена СССР. Изучение опыта централизованной подготовки.

Осуществление сотрудничества с национальными федерациями по коньковому видам спорта других стран, иными международными объединениями в решении актуальных проблем, обмен опытом работы, направляет тренеров с целью изучения новых направлений в развитии мирового спорта.

Повышение квалификации тренеров является приоритетным направлением. Необходимо составить программы подготовки и вести учебу по повышению квалификации по двум основным составляющим: тренер детской школы и тренер сборной команды Республики Казахстан.

Планируются совместные сборы, стажировка тренеров и спортсменов сборных команд на базах подготовки зарубежных спортсменов (Голландия, Германия, Норвегия, Белоруссия, Канада, Китай, Россия). Привлечение к работе со спортсменами иностранных специалистов из России, Голландии, Кореи, Канады, Америки и других стран. А также совместная подготовка спортсменов в Республики Казахстан и за рубежом, обмен тренерами и специалистами.

Для повышения эффективности обучения в системе повышения квалификации тренеров и специалистов необходимо внедрять современные формы обучения: анализ конкретных ситуаций, творческие дискуссии, применение технических средств обучения (Интернет), компьютерное моделирование и пр.

Тренеры, имеющие своих учеников в сборной команде в обязательном порядке должны приглашаться для стажировки на учебно-тренировочные сборы в сборную команду Республики Казахстан по виду спорта, с целью повышения квалификации.

На сегодняшний день для тренеров конькобежного спорта и шорт-трека проводятся семинары в том числе и с привлечением иностранных специалистов. Так в октябре 2015г. семинар для тренеров шорт-трека проводил Канадский специалист Реми Белью-Тинкер, семинар по конькобежному спорту проводил призер олимпийский игр в Лиллехамере, Чемпион Мира - Сергей Клевченя.

Специалисты по фигурному катанию на коньках ежегодно в октябре месяце проходят семинар судей по программе ИСУ (Международный Союз Конькобежцев), получая сертификат на предстоящий сезон.

13. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО КОНЬКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Материально-техническое и финансовое обеспечение подготовки спортивных сборных команд Республики Казахстан по коньковым видам спорта осуществляется на основе принципа консолидации средств бюджета общественного объединения «Национальной Федерации конькобежцев» Республики Казахстана, республиканского бюджета, бюджета субъектов Республики Казахстан и иных источников, не противоречащих законодательству Республики Казахстан.

Расходы республиканского бюджета на реализацию мероприятий, предусмотренных комплексной целевой программой, осуществляется за счет и в пределах средств, предусмотренных уполномоченным органом в области физической и культуры спорта Республики Казахстан в республиканском бюджете на соответствующий финансовый год, в соответствии с предусмотренными объемами финансирования по виду спорта согласно Порядку финансирования за счет средств республиканского бюджета на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенный в Единый календарный план республиканских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Нормам расходов средств на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенный в Единый календарный план республиканских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и Порядку материально технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Республики Казахстан за счет средств республиканского бюджета.

14. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНВЕНТАРЕМ, ОБОРУДОВАНИЕМ И ЭКИПИРОВКОЙ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО КОНЬКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Эффективность подготовки сборной команды Казахстана по виду спорта к крупнейшим международным соревнованиям в значительной степени определяется полноценным обеспечением спортсменов, тренеров и специалистов команды высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой.

Обеспечение спортсменов, тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта необходимыми условиями для тренировок.

Сегодня федерация продолжает улучшать условия для тренировочного процесса. Систематически производится помощь при организации УТС для сборных команд РК, молодежной команды РК.

В результате на УТС направляется большее количество спортсменов, организовывается доп. питание, Медицинский контроль тренировочного процесса.

Периодически приобретается спортивный инвентарь. Так в прошлом спортивном сезоне ведущим спортсменам молодежного состава были изготовлены индивидуальные ботинки для коньков по слепку ног. Закуплены лезвия коньков.

Для развития регионов было предоставлено 220 пар новых современных коньков клапов.

Сборной команде РК предоставлены профессиональные велосипеды оборудованные системой SRM для измерения мощности выполняемой работы.

В нынешнем сезоне федерация обеспечивает летнюю подготовку для ведущих и перспективных спортсменов Республики как в части организации УТС, совместно с предприятиями, подведомственными управлениям спорта областей РК, так и в части качества процесса. Для этого создана молодежной команды РК по конькобежному спорту, тренер консультант Сергей Клевченя (неоднократный Чемпиона мира, и призер Олимпийских Игр).

15. АББРЕВИАТУРА

ВАДА	-	Всемирное антидопинговое агентство;
КНГ	-	Комплексная научная группа;
КФК	-	Креатинфосфокиназа крови;
МБО	-	Медико-биологическое обеспечение;
МО	-	Медицинское обеспечение;
ОСД	-	Оценка сравнительной деятельности;
РК	-	Республика Казахстан;
ССС	-	Сердечно-сосудистая система;
ТО	-	Текущие обследования;
УМО	-	Углубленное медицинское обследование;
ЭКО	-	Этапные комплексные обследования;
pH	-	Водородный показатель.

Этапы годичного цикла подготовки сборной команды Республики Казахстан по конькобежному спорту и шорт-треку в Олимпийских циклах 2015–2018гг., 2019-2022 гг. Таблица 3

Время подготовки	Апрель	Май, июнь	Июль, август, сентябрь		октябрь	ноябрь, декабрь, январь, февраль, март	
Этапы подготовки	Реабилитационный	Обще-подготовительный	Специально подготовительный	Предсоревновательный	1-й соревновательный	Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям	2-й соревновательный
Основные задачи	Лечебно-восстановительные мероприятия. Планирование нагрузки на год.	Повышение уровня ОФП; набор аэробной базы, подготовка опорно-двигательного аппарата, теоретическая подготовка	Выполнение больших объемов специальной подготовки.	Настройка специальной подготовки на максимальную скорость.	Накопление соревновательного опыта; проверка готовности; выполнение промежуточных заданий; отбор стартового состава на главные соревнования сезона.	Короткий реабилитационный сбор; совершенствование СП; проверка спец.подготовки на максимальную скорость; активная адаптация к смене суточных и климатических условий.	Выполнение заданий по главным стартам сезона.
Контрольные обследования	■- СЗ	■- ОФП, ФП, ОД, СП (тактика)	■- СФП, СП (техника маневрирования)	■- СП (скоростная техника)	■- СП (скоростная техника), ФП, ПП, Р	■- СЗ, ФП, ПП, СП	■- Р, ПП

Условные обозначения: Р – результат на международных соревнованиях; СЗ – состояние здоровья; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ФП – функциональная подготовка; ПП – психологическая подготовка; СП – специальная подготовка

Этапы годичного цикла подготовки сборной команды Республики Казахстан по фигурному катанию на коньках в Олимпийский цикл 2015 -2018 гг., 2019-2022 гг.

Таблица 3.1

Время подготовки	Апрель-Май	Июнь-Сентябрь		Октябрь-Декабрь	Январь-Март
Этапы подготовки	Переходный, реабилитационный	Подготовительный, специально-подготовительный	Предсоревновательный	1-ый соревновательный	2-ой соревновательный
Основные задачи	Необходимо решить вопросы углубленного мед. Обследования. Лечебно-восстановительные мероприятия. Планирование нагрузки на год. Постановка программ	Основной упор делается на повышение общефизических и специально-физических качеств, развитие функциональных возможностей организма	Работа над коррекцией и отработкой программ, совершенствование техники фигурного катания	На данном этапе будет решаться вопрос стабильного исполнения программ в соревновательном режиме	Подготовка к основным стартам сезона Чемпионат 4-х Континентов, Чемпионат Мира
Контрольное обследование	СЗ	ОФП, СФП, ФП	СФП постановка и коррекция программ	СИП, ПП, СФП	Р, ПП, СИП

Условные обозначения: СЗ – состояние здоровья; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ФП – функциональная подготовка; ПП – психологическая подготовка; Р – результат на МС; СИП – стабильное исполнение программ.