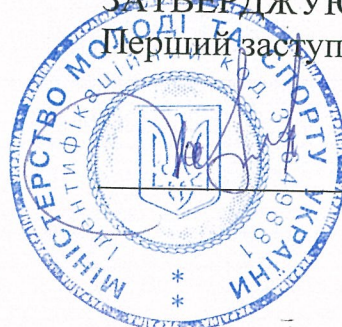


МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра



І. Є. Гоцул

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

ПОГОДЖЕНО:

1	Директор департаменту олімпійського спорту	Р. Я. Вірастюк
2	Президент федерації тенісу	С. М. Лагур
3	Директор ДНДІФКС	В. О. Дрюков
4	Радник Президента НОК України	М. П. Костенко
Розробники програми:		
5	Державний тренер	Л. Л. Бурма
6	Головний тренер	М. Ю. Філіма
7	Керівник КНГ	М. В. Ібраїмова

1. КОНКУРЕНТНОЗДАТНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ

Характерною особливістю функціонування системи спорту на сучасному етапі є інтенсивний розвиток спорту найвищих досягнень. Теніс як вид спорту не є виключенням з цього правила. Основними тенденціями розвитку тенісу в світі є ріст популярності, розширення географії проведення тенісних турнірів, будівництва тенісних баз та академій, збільшення кількості тенісистів-професіоналів, вирівнювання класу гри тенісної еліти.

Усе це призводить до різкого підвищення конкуренції в найвизначніших змаганнях, оновленню світових досягнень. В основі цих досягнень лежить постійне вдосконалювання організаційних, матеріально-технічних і особливо науково-методичних основ спортивної підготовки. Однак, не дивлячись на важливість перерахованих компонентів процесу підготовки спортсменів, прогрес спорту передусім визначає удосконалення системи спортивного тренування. На сьогодні в тенісі відзначається різкий приріст обсягу тренувальної та змагальної діяльності. Разом з цим практика показує, що надмірне збільшення обсягу веде до перенапруження функціональних систем організму, росту травматизму, зменшенню строків виступів на рівні найвищих досягнень тощо. В наслідок цього для досягнення бажаних результатів необхідна раціональна побудова багатолітньої підготовки, яка зумовлена доцільним сполученням різноманітних її видів, роботи різноманітної переважної спрямованості, динамікою навантажень, збалансованості відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності й мобілізації функціональних резервів, використанні нетрадиційних засобів підготовки, а також розробці програм підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей тенісистів. На сучасному етапі український теніс знаходиться на шляху інтеграції до загальної міжнародної системи тенісу, а його тенденції розвитку відповідають загальним тенденціям розвитку тенісу в світі. В Україні відзначається збільшення показників розвитку масового спорту, зменшується кількість штатних тренерів, що приводить до зниження показників розвитку спорту найвищих досягнень. В результаті цього виникає необхідність удосконалення системи підготовки як висококваліфікованих тенісистів, так і тренерів.

На Іграх Олімпіади у Японії в турнірі з тенісу будуть розіграні 5 комплектів медалей;

- в одиночному розряді (чоловіки, жінки);
- у парному розряді (чоловіки, жінки);
- у змішаному розряді (мікст).

На заключному етапі підготовки спортсменів до Ігор XXXII Олімпіади необхідно врахувати багато різних чинників, таких як організаційні, спортивно-методичні, матеріально-технічні тощо. Найбільш важливі – планування учбово-тренувального процесу та навантажень протягом періоду підготовки, наявність та стан тренувальних баз, раціональна побудова різних структурних утворень тренувального процесу, режим праці та відпочинку,

система спеціального харчування, використання відновлювальних процедур тощо. Велику увагу має бути приділено контролю за ефективністю процесу підготовки спортсменів, управлінню тренувальним процесом та низці інших не менш важливих факторів, у тому числі й психоемоційних.

Аналіз результатів виступу українських тенісистів на головних стартах у 2016 р., показав, що українські тенісисти у змозі боротися за медалі в будь-яких розрядах. Чоловіча збірна вдало виступає у Кубку Девіса, знаходиться в Першій Світовій групі, росте рейтинг ведучих тенісистів-чоловіків О. Долгополова, та І. Марченко які впевнено увесь 2016 р. тримаються в 100 найсильніших тенісистів світу, Е. Світоліна, Л. Цуренко також знаходяться у світовому рейтингу і входять до 100 найкращих гравців світу.

В умовах постійного підвищення конкуренції в світі важко прогнозувати результати виступу на міжнародних турнірах, в яких приймають участь гравці з першої сотні всесвітнього рейтингу. Високий рівень результатів більшості учасників цих змагань є наслідком удосконалення методів тренування, інвентарю, технічної та тактичної майстерності, а також заходів для підготовки збірних команд. Але головним критерієм прогнозування в тенісі є стабільність знаходження того чи іншого гравця в першій сотні всесвітнього рейтингу – це показник майстерності та стабільності.

До таких спортсменів у 2016 році належать: О. Долгополов, Світоліна Е., Л. Цуренко, І. Марченко.

Щодо рівня конкуренції на Іграх XXXI Олімпіади у Бразилії, він був дуже високим, тому що зростає престиж Олімпійських Ігор в тенісному суспільстві, та останні Олімпіади збирають кращих гравців з усього світу, які посідають найвищі місця в всесвітньому рейтингу. Було завойовано 9 ліцензій, приймали участь сім спортсменів Е.Світоліна, Л.Цуренко, Л.Кіченко, Н. Кіченко, Д.Молчанов, І.Марченко, Л.Савчук. Е.Світоліна посіла почесне 5 місце у одиночному розряді. Успіх в Іграх XXXI Олімпіади обумовлений великою кількістю чинників, які важко врахувати і що впливають на перемогу в найважливіших змаганнях.

Аналіз виконання планових завдань по роках що до участі спортсменів України з тенісу на головних змаганнях та Олімпійських іграх

№ з/п	Розряд	Прізвище спортсмена	Стать	Вік	Рейтинг у світі на 01.12.16	Результати виступів на головних змаганнях року (місце)			
						АО	РГ	Вім	США
1	Одиночний	Долгополов О.	ч	29	66	OC1	OC1	OC2	OC1
2		Стаховський С.	ч	30	95	OC2	OC2	OC1	OC3
3		Марченко І.	ч	29	87	OC1	OC2	OC3	OC2
1		Світоліна Е.	ж	23	13	OC1/4	OC1/8	OC4	OC4
2		Цуренко Л.	ж	28	54	OC2	OC3	OC2	OC2
3		Бондаренко К.	ж	30	89	KB2	KB3	KB3	KB3
1	Парний	Долгополов О.	ч	29	85	K32	K32	----	K64
2		Стаховський С.	ч	30	47	K32	K32	K32	K16
3		Марченко І.	ч	29	94	----	----	----	----
1		Бондаренко К.	ж	30	157	K64	K64	----	K32
2		Цуренко Л.	ж	28	217	----	----	Квал3	----
3		Світоліна Е.	ж	23	120				

Рейтинг жіночої та чоловічої збірних команд з тенісу у світі серед національних збірних на 01.12. 2016

№ з/п	Стать	Середній вік	Рейтинг у світі на 01.12.16
1	Чоловіки	28	18
2	Жінки	24	11

Результат виступу чоловічої збірної України у Кубку Девіса в 2016 році: Україна виграла у Литви у 1-й Світовій групі Євро-африканської зони та залишилась у 1-й Світовій групі Євро-африканської зони.

Результат виступу жіночої збірної України у Кубку Федерацій в 2016 році: - увійшли у Світову групу Кубку Федерацій.

Таким чином, в цілому виступи тенісистів збірної команди України у головних змаганнях 2016 року можна вважати задовільними.

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

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		Турніри Великого шолому		Турніри Великого шолому		Турніри Великого шолому		Олімпійські ігри	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
1	Світоліна Е.	1/8		1/4		1/2		3-5	
2	Цуренко Л.	1/16		1/8		1/4		9-13	
3	Долгополов О.	1/32		1/16		1/8		9-13	
4	Марченко І.	1/32		1/16		1/8		9-13	

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

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	ФСТ, відомство	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Світовий рейтинг	Результат на ОІ 2020 (план)
					план	вик.		
1	Долгополов О.	1988	Україна		-	-	66	9-13
2	Марченко І.	1987	Україна		1/ 64	1/ 32	87	9-13
3	Світоліна Е.	1994	Україна		5	5	13	3-5
4	Цуренко Л.	1989	Україна		1/ 64	-	54	9-13

2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-КАНДИДАТІВ НА УЧАСТЬ В ІГРАХ XXXII ОЛІМПІАДИ 2020 РОКУ. СИСТЕМА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

Побудова підготовки створюється з особливостями календаря змагань з тенісу. Передбачається щорічне 4-циклове планування, зумовлене проведенням турнірів Великого Шолому, а також турнірів чемпіонської серії WTA та ATP. В кожному макроциклі виділяються 3 періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Макроцикл закінчується головними змаганнями макроциклу, а заключний макроцикл - головними змаганнями року. Періодизація спортивного тренування у першому макроциклі – з листопада по січень. Перший підготовчий період включає себе 2 етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий, що складаються з втягуючого базового, спеціально-підготовчого та перед змагального мезоциклів. В цьому періоді увага приділяється фізичній, техніко-тактичній та психологічній підготовленості тенісистів. Планується участь тенісистів у контрольних і підготовчих змаганнях. Змагальний період складається з кількох мезоциклів. Передбачається удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечення інтегральної підготовки і здійснення безпосередньої підготовки та участь у основних змаганнях. Перехідний період включає в себе відновлювальний мезоцикл направлений на відновлення фізичного та психічного потенціалу тенісистів після тренувальних та змагальних навантажень попередніх періодів.

Тривалість різноманітних періодів та етапів в межах наступних макроциклів, визначається етапом багаторічної підготовки тенісиста, а також індивідуальними можливостями гравця.

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	312		313		312		313	
Кількість тренувальних занять	482		480		485		487	
Кількість тренувальних годин	600		650		700		720	
Кількість днів змагань	168		170		180		190	
Обсяг тренувальних навантажень (год, км.)	900		950		950		950	
Кількість змагальних навантажень, кількість турнірів	24		24		24		24	
Загальний обсяг навантажень (год, км)	1200		1200		1200		1200	
Контрольні нормативи	ЕКО, озд		ЕКО, озд		ЕКО, озд		ЕКО, озд	

3. ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ НА ЗАКЛЮЧНОМУ ЕТАПІ

Після завершення Відкритого Чемпіонату США 2019 р. починається підготовка спортсменів в річному циклі 2019/2020 рр..

Загальна характеристика процесу підготовки спортсменів у 2019 р.

ПОКАЗНИКИ	РОКИ
Основні завдання і переважна спрямованість підготовки	2019 р. Досягнення максимального рівня специфічної адаптації і забезпечення спеціалізованої підготовки до змагань. Розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості) Психологічна підготовка спортсмена різними засобами.
Кількість і терміни макроциклів підготовки	2019 р. Передбачається трициклове планування в річному циклі підготовки
Приблизне співвідношення обсягу загальної, допоміжної та спеціальної підготовки	Спеціальна - 70-75 %, допоміжна - 10-15 %, загальна – 20-10 %.
Основні параметри тренувальної роботи та змагальної практики:	2019
- кількість днів	280
- кількість тижнів	40
- кількість днів відпочинку	45
- загальний обсяг роботи, год.	1100-1200
- кількість днів занять	250
- кількість тренувальних занять	420-470
- кількість змагань	20-26
- обсяг роботи впродовж дня, год.	від 2-3 до 5-6
- максимальний тижневий обсяг, год.	30-40
- мінімальний тижневий обсяг, год.	17-20

У олімпійському циклі передбачається трициклова побудова річної підготовки.

1-ий макроцикл 17 жовтня 2019 р. – 29 січня 2020 р.;

2-ий макроцикл 30 січня – 3 червня 2020р.;

3-ий макроцикл 4 червня - 12 серпня 2020 р.;

В основу моделі покладена трициклова система побудови річної підготовки.

Структура річного циклу 2019 р. передбачає 3-циклове планування, зумовлене проведенням турнірів Великого Шолому: Відкритої першості Австралії, Відкритої першості Франції, Вімблдонського турніру.

В першому макроциклі передбачається підвищення базових компонентів підготовленості та підвищення спеціальних компонентів підготовленості. Метою другого та третього макроциклів було максимальне підвищення спеціальних компонентів та виведення спортсмена на високий рівень готовності у головних змаганнях.

В кожному макроциклі виділяються 3 періоди: перехідний, підготовчий, змагальний. Макроцикл закінчується головними змаганнями макроциклу.

Періодизація спортивного тренування у 1-му макроциклі – 17 жовтня 2019 р. – 29 січня 2020 р. В цьому періоді основна увага приділялась фізичній, технічно-тактичній та психологічній підготовленості тенісистів. Головний старт - Відкрита першість Австралії.

Тривалість різноманітних періодів та етапів в межах як цього, так і наступних макроциклів, визначається етапом багаторічної підготовки тенісиста, а також індивідуальними можливостями гравця. Періодизація спортивного тренування у другому макроциклі – 30 січня – 3 червня 2019 р. Основне завдання – підготовка до ґрунтового сезону, гра на ґрунті та головний старт – Відкритий Чемпіонат Франції. Періодизація спортивного тренування у третьому макроциклі – 4 червня - 12 серпня 2019р. Мета третього макроциклу – досягнення піку спортивної форми. Головні старты – Вімблдон (червень 2019р.) та Олімпіада XXXII у Токіо (серпень 2020р.).

Протягом трирічного циклу підготовки рекомендується проводити оперативний, поточний контроль, схема застосування якого представлена в наступних розділах програми.

Трициклове планування з досягненням піку спортивної форми до 3 – 4 головних стартів сезону. Заплановані в річному циклі три макроцикли істотно відрізняються за тривалістю і змістом. Перший макроцикл носить в основному базовий характер. У другому макроциклі тренувальний процес стає більш специфічним, передбачає спрямовану підготовку до виступу у відповідальних змаганнях циклу. У третьому макроциклі, націленому на досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень сягає максимальних величин.

4. СИСТЕМА ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ В ОЛІМПІЙСЬКУ ЗБІРНУ КОМАНДУ ТА СТАРТОВІ СКЛАДИ

Боротьба за олімпійські ліцензії на заключному етапі почнеться з 1 червня 2019 року, і буде продовжуватись до 11 червня 2020 року.

На Іграх XXXII Олімпіади у Японії в турнірі з тенісу будуть розіграні 5 комплектів медалей;

- в одиночному розряді (чоловіки, жінки);
- у парному розряді (чоловіки, жінки);
- у змішаному розряді (мікст).

До участі в іграх XXXII Олімпіади будуть допущені 64 найсильніші тенісисти світу в одиночному розряді (чоловіки, жінки): 56 гравців отримають Direct Acceptance в одиночних зустрічах на Олімпійському тенісному змаганні 2020, базуючись на всесвітньо-визнаному комп'ютерному рейтингу станом на 11 червня 2020 р., з максимальною кількістю по 4 гравці від НОКу в кожній категорії, 6 фінальних місць в кваліфікації (місця ITF), 2 місця визначені Тресторонньою Комісією. Місця фінальної кваліфікації мають бути визначені ITF для одиночних змагань, базуючись на наступних факторах:

- 1) всесвітньо-визнаний рейтинг;
- 2) чи представлений НОК у Тенісному Змаганні;
- 3) кількість гравців на місці;
- 4) географічне місцезнаходження.

Парні змагання: 32 пари у парному розряді (чоловіки, жінки): 24 пари Direct Acceptance, 8 місць фінальної кваліфікації. ITF буде обирати парні команди з числа номінацій на парні ігри, отриманих від НОК для Direct Acceptance, враховуючи всесвітньо-визнаний індивідуальний і парний комп'ютерний рейтинг станом на 11 червня 2020 р. та кількість імена гравців, що вже зараховані для участі в одиночних змаганнях. Максимум 4 гравці, 2 парні команди, від будь-якого НОКу можуть приймати участь в чоловічих та жіночих парних змаганнях. Будь-які з парних гравців, що мають рейтинг 10 або вище, базуючись на всесвітньо-визнаному рейтингу станом на 11 червня 2020 р., матимуть пряме кваліфікування в парне змагання за умови:

- 1) їхній номінований партнер має визнаний світовий або парний рейтинг станом на 11 червня 2020р.;
- 2) вони і їхній були номіновані як парна команда відповідним НОК, а також
- 3) номінація не збільшує загальну кількість учасників з країни до більше, ніж шести.

ITF обере інші чоловічі та жіночі парні команд із числа заявок, отриманих від НОКів, враховуючи наступні чинники, доки не буде призначено всього 172 місця для участі в Олімпійському тенісному змаганні:

- 1) визнаний світовий рейтинг;
- 2) чи представлений НОК в Тенісному Змаганні;
- 3) кількість гравців на місці;
- 4) географічне місцезнаходження.

Будь-який заявлений і зарахований на одиночні змагання гравець, автоматично матиме право приймати участь в чоловічих, жіночих та мікстових, парних змаганнях.

Мікст: 16 команд для змагання серед мікстів будуть визначатися наступним чином: 12 Direct Acceptance, 4 місця фінальної кваліфікації (місця ITF). Команди мікстів буде обрано з гравців, заявлених на індивідуальні та/або парні змагання, і таким чином будуть вже на місці, а формами заявки, які мають бути надані ITF до 11.00, 31 липня 2020 р. На підставі світового індивідуального і парного рейтингу станом на 11 червня 2020 р. Максимум 4 гравці, 2 пари, від кожного НОКу можуть приймати участь в змаганнях міксту.

Не пізніше 14 червня 2020 р. ITF має підтвердити НОКам імена гравців, які прямо потраплять як в одиночну та і/або парну основну сітку, беручи за основу світовий рейтинг на 11 червня 2020 р. В цей же час ITF надішле форму заявки на призначення фінальних кваліфікаційних місць (місця ITF). Не пізніше 21 червня 2020 р. НОК мають повідомити ITF, які з їхніх гравців, що мають право приймати участь, обрані для одиночних та парних змагань. Не пізніше 28 червня 2020 р. ITF повідомляє НОКи про фінальні кваліфікаційні місця. Таким чином, відбір кандидатів до національної збірної команди буде здійснюватись шляхом отримання кількості рейтингових очок та позицією в світовому рейтингу на 11 червня 2019 року. На сьогодні 4 спортсмени О. Долгополов, І. Марченко, Е. Світоліна, Л. Цуренко зберігають шанси на пряме потрапляння до основної сітки Олімпійських ігор.

5. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Цільова мета підготовки збірної команди України з тенісу та участі на Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. – призове місце у одній з категорій.

Наукове, методичне забезпечення підготовки полягає у розробці програми психологічної, фізичної, функціональної підготовленості тенісистів. Розробка критеріїв оцінки стану підготовленості та готовності до основних змагань.

Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки національних збірних команд України здійснюють Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України (за згодою), ДЗ «Український медичний центр спортивної медицини МОЗ України», заклади фізичної культури і спорту, інші організації.

Сучасна система науково-методичного забезпечення підготовки до Ігор Олімпіади повинна сприяти суттєвому підвищенню якості роботи за такими основними напрямками:

створення і реалізація ступеневої системи спортивного відбору, що забезпечує залучення до підготовки спортсменів, які мають високий потенціал найвищих досягнень на світовому рівні;

вдосконалення ступеневої системи багаторічної підготовки, орієнтованої виключно на досягнення найвищих результатів на Іграх Олімпіади і чемпіонатах світу, спрямованої на спортивне довголіття;

побудова спортивної підготовки, що дозволяє поєднувати успішний виступ у великій кількості змагань з ефективною підготовкою до головних змагань кожного року і виходом на пік готовності під час Ігор Олімпіади;

планування гранично допустимих обсягів та інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності протягом року, що безпосередньо передує Іграм Олімпіади;

розробка структури заключного 5-8-тижневого етапу безпосередньої підготовки до Ігор Олімпіади, орієнтованого на досягнення «піку» готовності до моменту старту в них (динаміка навантаження, позатренувальні та позазмагальні фактори, засоби відновлення, психологічна готовність тощо);

формування програм спеціального харчування, фармакологічного та фізіотерапевтичного забезпечення, які стимулюють протікання адаптаційних реакцій, підвищення ефективності тренувальних і змагальних засобів та одночасно гарантують від виникнення проблем, пов'язаних з проходженням допінг-контролю;

формування і реалізація методики оперативного, поточного і етапного контролю ефективності адаптаційних реакцій на тренувальні та змагальні навантаження з метою корекції та оптимізації побудови різних структурних утворень тренувального процесу - занять, мікроциклів, мезоциклів;

впровадження сучасних комплексів оцінки ефективності спортивної техніки та її корекції в реальному масштабі часу як найважливішого чинника вдосконалення технічної майстерності спортсменів та підвищення їх результативності;

розробка програм подолання тимчасового стресу, викликаного далекими перельотами, зміною часового поясу, перебуванням в іншій кліматичній та географічній зоні;

постійне вивчення досягнень світової науки і практики, їх апробація і впровадження в різні ланки системи підготовки спортсменів України до Ігор Олімпіади.

Психологічна підготовка - одне з найважливіших завдань у тренувальному процесі, що включає розвиток специфічних якостей: сили волі, швидкості рухових реакцій, сміливості, рішучості, наполегливості, кмітливості, емоційної стійкості тощо.

Більшість спортивних фахівців світу вважають, що одним із головних умов для досягнення перемоги стає психічний стан спортсмена: мобілізаційна готовність, стабільність, воляова настанова, агресивність, спроможність контролювати свій психічний стан і швидко реагувати на зміну зовнішньої обстановки. Тому виховання спеціальних психічних якостей повинно посідати значне місце в підготовці спортсмена на всіх етапах спортивного вдосконалювання.

Модельні показники загальної функціональної підготовленості кваліфікованих тенісистів

№ з/п	Назва модельних характеристик	Стать	Рівень оцінки стану функціональної підготовленості				
			високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
1	Аеробні можливості PWC170 (кгм/хв/кг)	чол.	>27	>24,5<27	>21,5<24,5	>19<21,5	<19
		жін.	>21	>19<21	>17,5<19,5	>16<17,5	<16
2	Аеробні можливості МСК (кгм/хв/кг)	чол.	>62,5	>60<62,5	>57,5<60	>55<57,5	<55
		жін.	>57,5	>55<57,5	>53,5<55	>50<53,5	<50
3	Алактатні анаеробні можливості Wмам (кгм/хв/кг)	чол.	>70	>63<70	>47<63	>40<47	<40
		жін.	>60	>53<60	>37<53	>30<37	<30
4	Гліколітичні анаеробні можливості	чол.	>60	>55<60	>45<55	>40<45	<40
		жін.	>50	>45<50	>35<45	>30<35	<30

Модельні показники оцінки стану психофізіологічних функцій кваліфікованих тенісистів

№ з/п	Показники	Стать	Рівень оцінки стану функціональної підготовленості				
			високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
11	Проста зорово-моторна реакція, мс	чол.	≤182	183-226	227-292	293-330	≥331
		жін.	≤186	187-230	231-297	298-337	≥338
2	Складна зорово-моторна реакція, мс	чол.	≤335	336-390	391-463	464-501	≥502
		жін.	≤340	341-396	397-471	472-510	≥511
3	Функціональна рухливість нервових процесів, подр.за 1 хв.	чол.	≥140	120-130	100-110	80-90	≤70
		жін.	≥130	100-110	90-100	80-70	≤60
4	Сила нервових процесів, % помилок	чол.	≤3,7	3,8-6,7	6,8-9,0	9,1-12,4	≥12,5
		жін.	≤3,5	3,6-7,1	7,2-9,8	9,9-13,5	≥16,6
5	Помилка сприйняття часу, с	чол.	≤3,9	4,0-6,4	6,5-9,8	9,9-12,5	≥12,4
		жін.	≤4,2	4,3-6,8	6,9-10,5	10,6-13,7	≥13,8
6	Обсяг уваги, %	чол.	≥98	97-95	94-83	82-76	≤75
		жін.	≥95	94-90	85-80	79-74	≤73
7	Обсяг короткострокової пам'яті, %	чол.	≥67	66-51	50-41	40-34	≤33
		жін.	≥65	64-49	48-39	38-31	≤30
8	Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	чол.	≥4,5	4,4-3,2	3,1-2,1	2,0-0,9	≤0,8
		жін.	≥4,3	4,2-3,0	2,9-2,0	1,9-0,7	≤0,6
9	Ситуативна тривожність, у.о.	чол.	≤27	28-33	34-39	40-45	>45
		жін.	≤25	26-31	32-41	42-48	>49
10	Особистісна тривожність, у.о.	чол.	≤29	30-35	36-44	45-50	>51
		жін.	≤33	34-39	40-46	47-54	>55

Психологічна підготовка в тенісі спрямована на:

- розвиток та вдосконалення таких психічних процесів як увага, мислення та їх характеристик;
- вироблення вміння контролювати і регулювати свої емоції, стримувати себе, постійно контролювати рівень свого психоемоційного напруження та підтримувати його оптимальний рівень в ході спортивної боротьби;
- розвиток навичок регуляції свого передстартового психічного стану (швидко заспокоюватися, розслаблятися або мобілізуватися в разі необхідності);
- формування оптимального рівня мотивації, цілеспрямованості, рішучості та впевненості у собі;
- розвиток психоемоційної стійкості до збиваючих факторів, вміння долати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, що можуть виникати в різні періоди підготовки та під час змагань.

Методи регуляції психоемоційних станів:

- методи саморегуляції та самонавіювання, що викликають підвищення тону м'язів, оптимальну готовність до змагання;
- спеціально організована розминка (заспокійливого або мобілізуючого характеру);
- психофізіологічні впливи: спеціальний масаж або самомасаж (тонізуючого або заспокійливого характеру), довільна регуляція ритму дихання;
- довільне переключення уваги на подразники різного емоційного значення (кольори, звуки);
- цілеспрямована зміна напряму думок;
- спеціальні психологічні прийоми впливу з боку тренера через другу сигнальну систему (переконання, підтримка, підбадьорювання, стимулювання за допомогою слів, раціоналізація);
- моделювання тренером певних форм поведінки, ситуацій, близьких до змагальних; концентрація уваги на певному завданні або ситуації;
- настроювання на оптимальне використання техніко-тактичних та фізичних можливостей;
- комплексні методи релаксації й мобілізації у формі аутогенного, психом'язового тренування, ідеомоторного тренувань.

Здатність до саморегуляції спортсменом свого емоційного стану необхідно систематично розвивати, тенісист має володіти декількома комбінаціями кількох прийомів регулювання свого стану в залежності від конкретних умов у відповідності до своєї

індивідуальності.

Етапний контроль

Під час проведення етапного контролю визначається взаємозв'язок кумулятивного тренувального ефекту, що виражається в прирості показників, які характеризують різні сторони підготовленості спортсменів, із виконанням тренувальних і змагальних навантажень конкретним спортсменом.

Основні завдання під час проведення етапного контролю:

- визначити рівень підготовленості спортсменів після проведеного етапу підготовки;
- перевірити відповідність між досягнутим і запланованим рівнями підготовленості;
- розробити рекомендації щодо корекції подальшого плану підготовки.

Етапний контроль передбачає визначення зміни стану спортсмена під впливом тривалого періоду тренування з наступною корекцією тренувального плану, тому програма етапного контролю повинна бути комплексною, із використанням педагогічних, медико-біологічних і психологічних методів обстеження. Іншими словами, інформація, яку отримано під час проведення етапного контролю, повинна відповісти на запитання: чого не вистачає спортсмену для досягнення поставленої мети?

Програма етапного контролю повинна передбачати обстеження, як у природних, так і в лабораторних умовах. На сьогодні вона містить:

1. Аналіз виконаних спортсменом тренувальних і змагальних навантажень.
2. Оцінку рівня підготовленості спортсмена, що відображує функціональний стан, спеціальну фізичну і технічну підготовленість.

Поточний контроль

Мета поточного контролю - спостереження за динамікою розвитку адаптаційних процесів в організмі спортсмена і своєчасна корекція тренувального процесу.

Проведення поточного контролю ґрунтується на оцінці витривалості до тренувальних і змагальних навантажень, виявленні індивідуальної реакції на тренувальні впливи.

Для контролю за поточним станом спортсмена й оцінки його необхідно використовувати комплекс тестів, що відображують стан різних систем організму, у першу чергу, таких, як серцево-судинна і нервово-м'язова.

Під час проведення поточного контролю вирішуються такі завдання:

1. Визначення стану здоров'я спортсменів.
2. Оцінка ступеню відновлення після попередніх навантажень.
3. Облік і аналіз тренувальних і змагальних навантажень.
4. Визначення в мікроциклах оптимального співвідношення між тренувальними заняттями.

Оперативний контроль

Мета оперативного контролю – експрес-оцінка стану, у якому перебуває спортсмен після виконання вправи, серії вправ, тренувального заняття, а також термінова оцінка техніки виконання вправи і поведінки (тактики) спортсмена.

Оперативний контроль спрямований переважно на оптимізацію програм тренувальних занять шляхом оцінки термінового тренувального ефекту.

Проведення оперативного контролю в тренувальному занятті повинне вирішувати такі завдання:

1. Відповідність виконуваних вправ їхнім моделям.
2. Відповідність виконуваних вправ характеру їх послідовності, умовам чергування вправ із відпочинком; розміру навантаження, вирішенню поставлених педагогічних завдань у тренувальному занятті.

Необхідну інформацію під час проведення оперативного контролю можна одержати за допомогою фізіологічних, біохімічних і біомеханічних методів. Однак організація оперативного контролю повинна передбачати використання лише тих показників, реєстрація яких не вимагає громіздкої і складної апаратури, тривалої підготовки.

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

Найменування збору / змагання	Вид обстеження	Місце проведення	Термін проведення 2017-2020	Склад виконавців
Відкрита першість Австралії	етапний	Мельбурн, Австралія	січень	Тренер, тренер з НМЗ
Навчально-тренувальний збір	оперативний	Київ, Україна	березень	Тренер, тренер з НМЗ, тренер-лікар
Планове обстеження	поточний	Київ, Україна	квітень	Співробітники НІ НУФВСУ
Відкрита першість Франції	етапний	Париж, Франція	травень	Тренер, тренер з НМЗ
Вімблдон	етапний	Лондон, Англія	червень	Співробітники ЦСМ і НІ НУФВСУ
Планове обстеження	поточний	Київ, Україна	червень	ПМО, ЕКО
XXXII Олімпіада	етапний	Лондон	липень	Тренер, тренер з НМЗ

Організація поглиблених медичних обстежень (ПМО) провадиться 2 рази на рік.

Задачі:

- оцінка стану здоров'я, функціонального стану окремих систем і організму спортсмена в цілому;
- визначення необхідних лікувально-профілактичних заходів;
- надання рекомендацій щодо тренувального процесу.

Організація етапних комплексних обстежень (ЕКО) та оцінка змагальної діяльності (ОЗД).

ЕКО проходять спортсмени збірних команд 3 рази на рік, а ОЗД - 4 рази на рік на найважливіших етапах підготовки.

Задачі:

- визначити рівень різних сторін підготовленості спортсменів (з урахуванням фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості та стану здоров'я);
- порівняти фактичні та заплановані модельні характеристики і виконання плану тренувальних і змагальних навантажень;
- надання рекомендацій щодо корекції тренувального процесу.

Організація поточних (ПО) та оперативних обстежень (ОО).

Задачі:

- поточний та оперативний контроль за станом спортсменів;
- індивідуалізація тренувальних навантажень з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

6. ФІНАНСУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Фінансування олімпійської підготовки здійснюється з консолідованого бюджету за рахунок залучення коштів державного та місцевого бюджетів, коштів федерацій, фізкультурно-спортивних товариств, спонсорів та з інших джерел, не заборонених чинним законодавством України.

Для успішної підготовки та участі збірної команди України з тенісу у Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. необхідні кошти у розмірі – 20 млн. грн. (підготовка та участь у змаганнях Великого Шолому, Кубків Девіса, Кубків Федерацій). Кошти в основному необхідні на проведення навчально-тренувальних зборів, участі в змаганнях з метою підготовки до XXXII Олімпійських ігор у Японії.

Для якісної підготовки спортсменів, здатних досягти міжнародного рівня і реально

претендувати на завоювання олімпійських медалей, необхідно вирішити питання про створення Тенісного центру олімпійської підготовки в м. Київ. Повинні бути корти з різним покриттям (хард, ґрунт, трава) в достатньої кількості, спеціалізований зал для спеціальної фізичної підготовки; басейн, сауна, масажний кабінет, кімната для відпочинку та відновлення спортсменів.

7. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
ПП «КАМПА», м. Буча	Приватна	
ТОВ «СЕЛЕНА», м. Черкаси	Приватна	
ТОВ "МТА", м. Київ	Приватна	

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

Інвентар та обладнання	2017	2018	2019	2020	всього
1. Ракетки	40	40	40	20	140
2. М'ячі	400	400	400	200	1400
3. Струни для ракеток (бабіна)	4	4	4	4	16
4. Обмотка для ракетки	80	80	80	40	260

8. АНТИДОПІНГОВА ДІЯЛЬНІСТЬ.

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

Антидопінгова діяльність в Україні проводиться Національним антидопінговим центром спільно з Національним олімпійським комітетом та національною федерацією з тенісу.

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

Список медикаментів, які будуть призначатися спортсменам та використовуватися на Іграх Олімпіади, попередньо узгоджений з Національним антидопінговим центром на предмет відсутності в ньому субстанцій, включених до Забороненого Списку WADA. Передбачається проведення семінарів з спортсменами та тренерами з питань запобігання використанню заборонених препаратів у тенісі.