

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования
"Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва"

УТВЕРЖДАЮ
директор КГАУ ДО ХКСШОР

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 6561dd5d791a7d3d72aa78f38b2441da
Владелец Толстолужский Константин Вениаминович
Действителен с 11.12.2023 по 05.03.2025

К.В. Толстолужский

"19" апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЕННИС»**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1301

г. Хабаровск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	5
1.1.	Общие положения, цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы, срок реализации Программы	5
1.2.	Характеристика вида спорта «Теннис», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	7
1.2.1.	История развития тенниса	7
1.2.2.	Характеристика теннисных кортов	8
1.2.3.	Система спортивных соревнований по виду спорта «Теннис»	9
1.2.4.	Характеристика вида спорта «Теннис», входящих в него спортивных дисциплин	11
1.2.5.	Особенности вида спорта «Теннис»	13
1.3.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	14
1.4.	Анализ комплектования отделения вида спорта «Теннис» Учреждения	18
II.	Нормативная часть	19
2.1.	Структура учебно-тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды, уровни и другое)	19
2.2.	Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис	23
2.3.	Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	29
2.4.	Режим учебно-тренировочной работы Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также	30
2.5.	соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»	34
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	37
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий	46
2.8.	Годовой план спортивной подготовки	47
2.8.1.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	48
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	56
2.10.	Требования и планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	59
2.11.	Планы мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	64
III.	Методическая часть	99
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.	99

3.1.1.	Основные принципы построения тренировки	100
3.1.2.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	102
3.2.	Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	111
3.3.	Методические рекомендации по технико-тактической подготовке теннисиста	115
3.3.1.	Техническая подготовка	115
3.3.2.	Рекомендации по тактическому построению игры	115
3.3.3.	Технико-тактическая подготовка	116
3.3.4.	Обучение технике игры	121
	Обучение ударам справа и слева по отскочившему мячу	126
	Обучение подаче	128
	Обучение ударам с лёта и полулета	129
	Обучение «свече» и ударам над головой	132
	Обучение укороченным ударам	132
3.3.5.	Изучение и закрепление техники и тактики игры (для групп начальной подготовки)	133
3.3.6.	Совершенствование техники и тактики игры (для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства)	135
3.3.7.	Совершенствование техники и тактики игры (для групп высшего спортивного мастерства)	138
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	138
3.5.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	139
3.5.1.	Биохимический контроль специальной и общей подготовленности спортивного резерва по теннису	140
3.5.2.	Гематологический контроль функционального состояния спортивного резерва при занятиях теннисом	142
3.5.3.	Психологическое сопровождение подготовки теннисистов	144
IV.	Система спортивного отбора и контроля	152
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»	152
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки	154
4.2.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	156
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки	159
4.4.	Сроки проведения контроля	161

4.5.	Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, и рекомендации по организации их проведения	162
4.5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	167
4.5.2.	Принципы тактического построения игры и игровые задания для оценки тактической подготовки	171
4.5.3.	Методические указания по организации тестирования	177
V.	Перечень материально-технического обеспечения Программы	181
5.1.	Перечень помещений используемых для реализации Программы	181
5.2.	Перечень оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы, а также требования к ним.	181
5.2.1.	Дополнительные требования к инвентарю и оборудованию.	181
VI.	Перечень информационного обеспечения	186
VII.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	189
VIII.	Приложения	189

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения, цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы, срок реализации Программы

Представленная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки Краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» по виду спорта «теннис» (далее - Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2014 года № 980 и другими нормативно-правовыми актами в соответствии с действующим законодательством.

Программа является нормативным, локальным актом Краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» (далее – Учреждение) и предназначена для использования тренерами при проведении учебно-тренировочного процесса.

Коррективы в программу вносятся о мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Программа базируется на методологических подходах к реализации государственного задания, учитывает ситуацию в теннисе, в России и направлена на решение приоритетных задач спорта высших достижений в Учреждении, а именно систематическая плановая многолетняя подготовка спортсменов и участие в соревнованиях для достижения наилучших спортивных результатов.

Цели, задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- подготовка спортивных резервов для сборных команд края –кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 спортивного разряда, спортсменов разрядников;
- методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития теннисного спорта;
- подготовка из числа занимающихся тренеров-общественников и судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь родителям в воспитании детей.

Планируемые результаты реализации программы:

На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повысить уровень общей физической и специальной физической подготовки;
- приобрести основы техники и тактики по виду спорта «теннис»;
- приобрести опыт участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепить здоровье;
- отобрать перспективных юных спортсменов для дальнейшей физической подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- сформировать устойчивый интерес и повысить спортивную мотивацию к занятиям видом спорта «теннис»;
- повысить уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формировать физические качества с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- научиться соблюдать режим учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- начать овладевать навыками самоконтроля;
- приобрести опыт регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достигнуть уровень стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах спортивной подготовки;
- овладеть основами теоретических знаний о виде спорта «теннис»;
- овладеть знаниями антидопинговых правил;
- укрепить здоровье.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- сформировать мотивацию на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повысить уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повысить функциональные возможности организма;
- сформировать навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- продемонстрировать стабильность высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобрести опыт спортивного судьи по виду спорта «теннис»;
- овладеть знаниями антидопинговых правил;

- сохранить здоровье.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранить мотивацию на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повысить уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повысить функциональные возможности организма;

- закрепить навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также соблюдения периодов отдыха и ведение дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- достигнуть результаты уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранить здоровье.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Срок реализации программы

Срок реализации программы четыре года (олимпийский цикл) с 2023 года по 2027 год до утверждения новых федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

1.2. Характеристика вида спорта «Теннис», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

1.2.1. История развития тенниса.

Теннис — вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. «В теннисе, в конечном счёте, побеждает тот, кто большее число, раз и удачнее перебросит мяч через сетку», – считает пятикратный победитель Уимблдона Бьерн Борг.

Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

У многих народов в далёкие времена существовали игры с маленьким мячом, который с помощью ладони или различных специальных предметов перекидывался через подобие сетки.

Дань уважения к таким играм отдавалась в Древнем Египте и Карфагене, Китае и Японии, в странах Юго-Восточной Азии, в государстве древних ацтеков, некогда населявших территорию современной Центральной Америки, в античной Греции.

В 1874 г. англичанину Уолтеру Уингфелду был выдан патент на изобретение новой игры «сферистики», которая уже в следующем году была опробована в нескольких соревнованиях и затем переименована в «лаун-теннис» (по-английски «лаун» – газон, лужайка). Вот почему именно 1875 г. принято считать годом рождения современного тенниса.

У отечественного тенниса есть своя историческая дата – 18 августа 1878 году. В этот день инициативной группой, куда вошли приверженцы тенниса из Петербурга, Москвы, Харькова и Риги, был принят «Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России».

У современного тенниса есть официальное название «лаун-теннис» (англ. lawn [lɔ:n] — лужайка) для отличия от реал-тенниса (или «жё-де-пом», во французском варианте названия) — более старой разновидности, в которую играют в закрытых помещениях и на совершенно другом типе корта. Теннис является олимпийским видом спорта.

1.2.2. Характеристика теннисных кортов.

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой — корте (рис. 1). Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Длина корта — 23,77 м, ширина — 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон — боковые линии. За границами разметки — дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведённых только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведённой посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесённые на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твердые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игрока. Наиболее распространёнными в настоящее время являются так называемые «жёсткие», или «хард» - корты, как правило, на бетонной основе с синтетическим покрытием, создающие быстрый отскок мяча, и «мягкие», «медленные», — обычно грунтовые корты. Нельзя не отметить знаменитые травяные корты, на которых проводится самый престижный турнир – Уимблдонский. Они относятся к кортам с быстрым отскоком мяча, но их широкому распространению препятствует очень сложная и дорогая технология подготовки и содержания кортов.

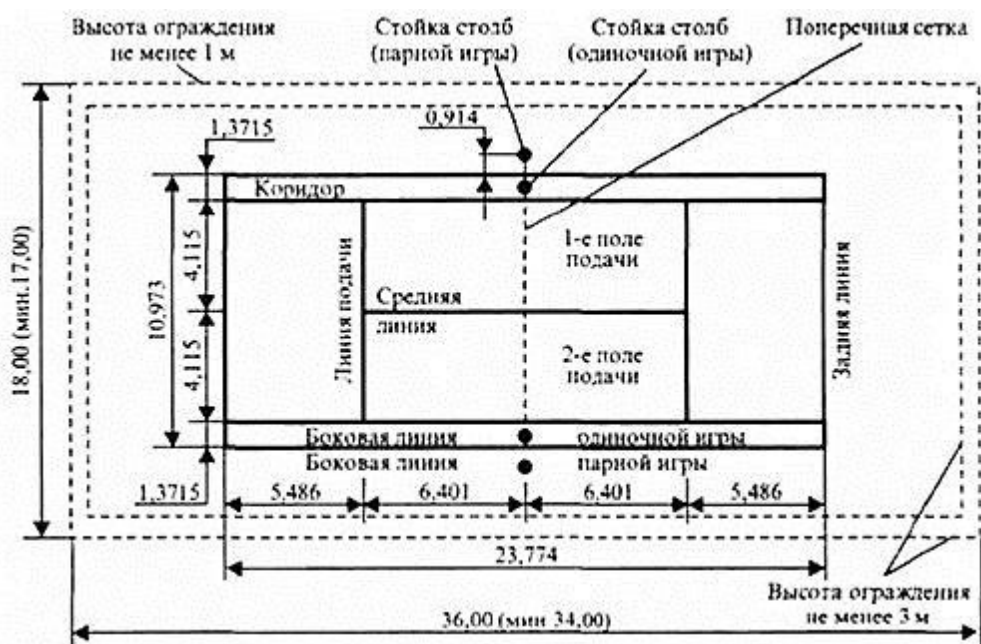


Рис. 1. Теннисная площадка

Стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м x 12,8 м, и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

1.2.3. Система спортивных соревнований по теннису.

Российский теннисный тур – система спортивных соревнований по теннису в Российской Федерации, проводимых Ассоциацией теннисистов «Российский теннисный тур» (далее - РТТ) под руководством Общероссийской общественной организации «Федерация тенниса России» (далее - ФТР).

Соревнования Российского теннисного тура.

Все соревнования по теннису, организуемые в Российской Федерации и странах, имеющих соглашение о сотрудничестве с ФТР, при участии РТТ, подразделяются на:

- международные турниры ITF и TE (категория МТ), проводимые в соответствии с календарями и регламентами соответствующих международных организаций (федераций, ассоциаций);
- федеральные турниры (категория ФТ), к которым относятся личные и командные чемпионаты, кубки и первенства Российской Федерации, а также всероссийские спортивные соревнования «Кубок Российского теннисного тура», включенные в ЕКП Минспорта России, проводимые ФТР;
- командные турниры РТТ, к которым относятся командные первенства Федеральных округов и субъектов Российской Федерации;
- личные турниры РТТ в одиночном разряде, для которых устанавливается 6 категорий в зависимости от уровня и статуса турнира (категории I-VI);
- личные турниры РТТ в парном и смешанном парном разрядах, для которых устанавливается 4 категории в зависимости от статуса турнира (категории I-IV);

- турниры РТТ серии «АЛТ-Тур» (категория V-VI);
- турниры РТТ выходного дня в одиночном, парном и смешанном парном разрядах (категория VI-VII).

Турнир Российского теннисного тура - спортивное соревнование определенного названия среди мужчин (юниоров, юношей) или женщин (юниорок, девушек) в одной возрастной группе в одном виде программы (личный или командный) соревнований в одном разряде, включенное в Календарь РТТ.

Возрастные группы турниров

Турниры Российского теннисного тура 2023 года проводятся в 6 возрастных группах:

- «Взрослые»;
- «До 19 лет»;
- «До 17 лет»;
- «До 15 лет»;
- «До 13 лет»;
- «9-10 лет».

Возможность участия игрока в турнире той или иной возрастной группы определяется годом рождения (независимо от дня и месяца) по документу, удостоверяющему личность: свидетельству о рождении – для лиц, не достигших 14 лет; гражданскому паспорту – для лиц, достигших 14 лет, и старше; удостоверению личности и военному билету – для военнослужащих; иностранному паспорту – для иностранцев.

Переход игроков, участвующих в международных турнирах ТЕ, ITF и во всех турнирах ФТР и РТТ, в следующую по старшинству возрастную группу производится автоматически через каждые два года с 1 января соответствующего года. 6. Ограничения по участию игроков в турнирах

Возрастные ограничения к участию в турнирах РТТ не допускаются игроки моложе 9 лет.

Возрастные ограничения для игроков РТТ в 2023 году по участию в турнирах старших возрастных групп (разрешенные категории отмечены знаком «+»)

Таблица № 1

Возраст игрока РТТ (по году рождения)	9-10 лет	До 13 лет	До 15 лет	До 17 лет	До 19 лет	Взрослые
9 лет	+	+				
10 лет	+	+				
11 лет		+	+			
12 лет		+	+	+		
13 лет*			+	+	+	
14 лет*			+	+	+	+

* - участие игроков, которым исполняется 13 лет, в турнирах возрастной группы «До 19 лет», и участие игроков которым исполняется 14 лет, в турнирах возрастной группы «Взрослые», допускается только при достижении данными игроками соответствующего возраста на первый игровой день ОТ турнира РТТ (*по дате рождения*).

1.2.4. Характеристика вида спорта «Теннис», входящих в него спортивных дисциплин.

Как вид спорта теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Дисциплины вида спорта – ТЕННИС
(номер - код – 0130002611Я)

Дисциплины	Номер-код
Одиночный разряд	0130012611Я
Парный разряд	0130022611Я
Смешанный парный разряд	0130032611Я
Командные соревнования	0130042811Я
Пляжный теннис – парный разряд	0130052811Л
Пляжный теннис – смешанный парный разряд	0130062811Л

Соревнования по теннису проводятся, как правило, по «олимпийской» системе, т.е. с выбыванием проигравшего игрока. При небольшом числе участников и достаточном количестве кортов возможно использование и «круговой» системы, где все участники играют между собой. Разнообразие соревнований диктует и различные модификации этих двух классических форм.

Гейм начинается с подачи, при которой подающий от средней отметки корта направляет мяч по диагонали в соответствующий квадрат – «поле» подачи. При подаче спортсмен имеет право на две попытки. После удачной попытки происходит розыгрыш очка. Теннисист проигрывает в ситуации, когда мяч дважды ударяется о корт на его стороне до выполнения им удара, посылается за линии площадки или попадает в сетку.

Матч состоит из трёх сетов (партий) у женщин и в большинстве соревнований у мужчин. В самых значимых турнирах мужчины играют до пяти сетов. Для победы в трёх сетовом матче необходимо выиграть два сета, в пяти сетовом – три сета. Сеты состоят из геймов (игр). Победа в сете присуждается игроку, первому выигравшему шесть геймов, но при обязательной разнице в счёте в два гейма. Такие правила могут привести к счёту в сетах, например 22:20 или даже 64:62, и затянуть матч на неопределённое время. Для более жёсткого регламентирования времени проведения встреч во многих соревнованиях, особенно в закрытых помещениях, матч ограничивается так называемым «тай-брейком». При счёте 6:6 тринадцатый гейм разыгрывается до семи очков при необходимой разнице в два очка.

Внутри гейма счёт начисляется, как и многие десятилетия назад. Первые два выигранные мяча приносят по 15 очков, следующий мяч даёт 10 очков. При равенстве счёта 40:40 или как обычно говорят «ровно», счёт ведётся на «больше» - «меньше» до разницы в два очка.

На многих официальных соревнованиях введена система розыгрыша одного очка после счета «ровно». Принимающий выбирает поле приёма подачи.

В матче могут участвовать два (одиночная встреча) или четыре (парная встреча) человека. Парная встреча, в которой соперниками являются мужчина и женщина, называется микст. Командное соревнование состоит из одиночных и парных встреч. Классическим примером командного соревнования может являться Кубок Дэвиса, который проводится вот уже 100 лет.

В крупных соревнованиях каждый матч обслуживает целая бригада судей, но в рядовых встречах обходятся услугами одного судьи на «вышке».

Для повышения зрелищности матчей, особенно в условиях телевизионного вещания, традиционно белый цвет теннисной формы соседствует с разноцветной стильной продукцией ведущих мировых фирм.

Теннисная индустрия идёт вперёд семимильными шагами. Так, ракетки по классу делятся на любительские, клубные и профессиональные, но внешне практически ничем не отличаются друг от друга. Самыми популярными фирмами, снабжающими теннисистов ракетками, одеждой, обувью, струнами для натяжки ракеток и различными теннисными аксессуарами, являются **Wilson, Prince, Head, Yonex**.

Крупные соревнования проводятся как на специально построенных для этих целей стадионах, так и в самых больших спортивных универсальных залах. Примером этому может служить проведение Кубка Кремля в Москве, где на время проведения турнира в распоряжение теннисистов отдаётся самое современное спортивное сооружение – Дворец спорта «Олимпийский». Большую роль в популяризации тенниса сыграло телевидение, благодаря которому элитарная игра стала достоянием миллионов людей во всем мире.

Современный теннис, обладая, как правило, широким диапазоном технических приёмов, придерживается определённой тактической направленности действий (стиля игры). Выбор стиля игры во многом определяется индивидуальными особенностями психики, организма и подготовленности теннисиста, характером обучения в детском возрасте, необходимости выступать на кортах с разным покрытием.

Различаются следующие, наиболее распространённые виды тактической направленности действий:

1. универсальный;
2. остро атакующий с преимущественным завершением розыгрыша очка у сетки;
3. остро атакующий с преимущественным завершением розыгрыша очка у задней линии;
4. контратакующий;
5. защитный.

Теннис настолько сложен и многообразен, что, говоря об обеспечении его успешности, было бы целесообразнее судить не об отдельных, пусть и очень информативных качествах, а выделять факторы успеха, т.е. своеобразные группировки качеств и свойств, относящихся к различным сферам личности и организма спортсмена. Исследования позволили выделить главные из них: факторы

«быстродействия», «обеспечения точности действий», «ориентировки» и «стабильности».

Введение розыгрыша решающего гейма позволило конкретизировать некоторые параметры матча. Так, максимальное количество геймов в матче из трёх партий – 39, а в матче из пяти – 65.

В теннисе невозможно точно предугадать характер, количество и последовательность действий, которые спортсмен должен будет выполнить в течение матча. Это зависит от технической подготовленности игрока, уровня его мастерства, а также тактического плана, которого будут придерживаться противники во время матча.

Теннис является одним из самых сложных и в то же время увлекательных видов спорта, так как включает в себя физические, психологические и интеллектуальные аспекты.

1.2.5. Особенности вида спорта «Теннис».

Игра в теннис имеет свои *особенности*, в их числе:

- комплексность воздействия на организм занимающихся, то есть одновременное совершенствование основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и функций организма (дыхания, кровообращения и др.);

- неопределенность действий к передвижению при неопределенной, внезапной смене игровой обстановки, требующая быстрых и рациональных решений. Самостоятельность и инициатива в выборе игровых действий в сочетании с тактической дисциплиной, создающие благоприятные условия для проявления индивидуальных особенностей игроков;

- высокая эмоциональность и увлекательный характер игры;

- неопределенность длительности матча, количества действий по общей величине нагрузки (различное количество геймов, длительность розыгрыша и т.д.), трудности в регулировании физической нагрузки, обусловленные изменяющимся характером игровой обстановки.

Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча.

- варьирование степени усилий. Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные, по интенсивности передвижения;

- чередование длительности усилий и отдыха. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д.

Среди факторов, влияющих на длительность усилия (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить также вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.).

- опосредованное выполнение ударного действия. Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие);

▪ особенности, связанные с условиями проведения турниров (открытие площадки, закрытые помещения, разный тип покрытий, наличие внешних факторов т.п.).

Средняя продолжительность розыгрыша отдельного очка в теннисе равна приблизительно 8–15 секундам, пауза отдыха между ними длится около 12–15 секунд, общая продолжительность всего матча колеблется в больших пределах – от 40 минут до 2 часов, а в ряде случаев и более. Таким образом, игра в теннис представляет собой продолжительную прерывистую (игра – отдых) физическую нагрузку переменной интенсивности. Нагрузка при игре в теннис может быть регламентирована на основе договоренности или с учетом самочувствия игроков, что способствует реализации принципа доступности этого вида спорта для людей разного возраста.

Игра в теннис носит преимущественно динамический характер и, посему, является действенным средством укрепления сердечно-сосудистой системы.

Значительно реагирует на мышечную деятельность при игре в теннис дыхательная система. При игре в теннис частота дыхания может достигать 30–40 раз в минуту, в результате чего увеличивается потребность в кислороде (до 2 литров в минуту у женщин и 2,5 литров у мужчин). Под влиянием занятий теннисом в состоянии покоя дыхание становится более редким и более глубоким, возрастает жизненная емкость легких.

Игровая деятельность теннисиста связана с постоянной необходимостью оперативно приспосабливаться к изменяющимся условиям игры. Это предьявляет особые требования к зрительному анализатору. В частности, особое значение имеет так называемое пространственное зрение, позволяющее точно определять месторасположение соперника на площадке.

1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Анализ работы тренеров Учреждения, научно-методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие *особенности развития тенниса*:

- совершенствование Правил международных соревнований, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
- повышение уровня подготовленности теннисистов в странах с традиционно высоким уровнем развития тенниса и появления на мировой арене классных спортсменов из «традиционно не теннисных стран»;
- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на награды в крупнейших турнирах;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- противоречие между постоянным ростом сложности соревнований, объективной необходимостью увеличения ритма игры несоответствующими этому уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;

- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация учебно-тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связей;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов в годичном цикле подготовки;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- интенсификация НИР по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса, позволяющих повысить эффективность освоения сложных комбинаций и развития необходимых физических качеств;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки;
- централизация подготовки национальных сборных команд.

Система спортивной подготовки теннисистов определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата.

Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки теннисистов основывается, прежде всего, на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высшего класса чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне в рамках сборной страны.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, ***подготовка высококвалифицированных теннисистов, как система, обладает и специфическими принципами:***

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а теннис является уникальной моделью сверх напряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психо - функциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы теннисистов. Участвуя в соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробирование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки.

Вариативность соревновательной деятельности теннисистов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. *Принцип индивидуализации*, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и, непременно, мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки теннисистов должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на каждой тренировке. Кроме того, для каждого теннисиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. *Принцип оптимальности* тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Так, теннисист может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. *Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности*

Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур

соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для теннисистов высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объемах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности теннисистов обеспечивается, прежде всего, элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооруженного как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и, прежде всего, направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности воспитанника.

Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки теннисистов позволяют определить *свойства, характеризующие систему подготовки спортсменов в теннисе: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.*

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику тенниса, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

С учетом специфики вида спорта – теннис, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов:

- в зависимости от условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Особенности осуществления спортивной подготовки по теннису, на основании Программы спортивной подготовки учитываются при составлении:

- годовых учебных планов спортивно – тренировочной деятельности по этапам подготовки;
- плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.4. Анализ комплектования отделения вида спорта «Теннис» Учреждения.

Разработке программы предшествовал анализ итогов работы отделения тенниса Учреждения и Краевого государственного автономного учреждения «Центр спортивной подготовки сборных команд Хабаровского края» (далее – ЦСП) в официальных региональных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях за период с 2012 по 2019 год, анализ ситуации в отечественном спорте, с учетом происходящих изменений в правовой и нормативной базе.

Открытие отделения тенниса в Учреждении связано с упразднением структурного образовательного подразделения спортивной направленности «Детско-юношеская спортивная школа по теннису в краевом государственном бюджетном учреждении «Хабаровский краевой центр спорта» с переводом педагогических работников для продолжения трудовой деятельности в КГКУ ДОД «Хабаровская краевая специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва», в 2011 году. В первый год отделение было укомплектовано группами НП 1-2 годов обучения.

В отделении работает четыре штатных тренера, под руководством которых проходят спортивную подготовку 85 человек, том числе:

- на спортивно-оздоровительном этапе 70 человек;
- на учебно-тренировочном этапе 12 человек;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 3 человека.

Настоящий анализ сделан для лучшей направленности и управляемости системой многолетней подготовки спортсменов СШОР по состоянию на 2023 год.

Общее количество спортсменов в Учреждении, на момент разработки программы (по тарификации 2023 года) 105 человек.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура учебно-тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды, уровни и другое)

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;

- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по теннису;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятию теннисом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей. Также в тренировочный процесс состоит из:

- структуры тренировочного занятия;*
- структуры микроцикла (малого цикла);*
- структуры мезоцикла (средний цикл);*
- структуры макроцикла (большой цикл);*
- этапов спортивной подготовки;
- уровней, периодов.

- *соревновательный процесс* – система соревнований, оптимизирующая систему сопровождения тренировки, учитывающая организацию и проведение спортивных мероприятий, формируемая учреждением на основе ЕКП региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также

используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Система многолетней подготовки спортсмена представляет собой единую организованную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся уровней, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений. Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ. Их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи подготовки, основные средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

Система многолетней подготовки теннисистов делится на 5 этапов — спортивно-оздоровительный этап – весь период, этап начальной подготовки до 3 лет, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства без ограничения, этап высшего спортивного мастерства без ограничения.

В Учреждении спортивная подготовка преимущественно осуществляется, на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки, что видно из анализа комплектования отделения тенниса в 2023 году. Этот момент учитывался в разработке структуры многолетней подготовки теннисистов учреждения.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. Программа спортивной подготовки по теннису придерживается преемственности при переходе на этапы подготовки (таблица 3). Длительность реализации программы зависит от способностей и возраста спортсменов.

Структура многолетней спортивной подготовки в СШОР

Таблица № 3

Уровни	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Периоды
Базовой подготовки	Спортивно-оздоровительный	СО	Весь период
	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Углубленный (максимальной реализации индивидуальных возможностей)	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	ТЭ (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Цель, задачи и преимущественная направленность:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО):

- привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;
- улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;
- овладение основными техническими приемами тенниса.

2. Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;

- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;

- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

3. Учебно-тренировочный этап (начальной спортивной специализации) до двух лет, (углубленной спортивной специализации) свыше двух лет:

До двух лет

- Повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;

- определение индивидуального стиля ведения игры;

- приобретение соревновательного опыта.

Свыше двух лет

- дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;

- совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;

- накопление соревновательного опыта;

- совершенствование индивидуального стиля игры;

- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;

- овладение инструкторско-судейской практикой;

- изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста

4. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- достижение максимально возможных спортивных результатов (участие в турнирах FUTURES, CHALLENGERS, Всероссийских соревнованиях, чемпионатах/первенствах России, федеральных округов, края) на основе:

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;

- увеличения объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности;

- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд края.

5. Этап высшего спортивного мастерства:

Основная цель – достижение максимально возможных спортивных результатов

(участие/выигрыш турниров «Большого шлема», турниров АТР, WTA, других турниров мировой классификации), Кубков, чемпионатов России на основе:

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;
- увеличения объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности;
- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния спортсменов. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки спортсменам следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд России (и (или) занятые места на всероссийских соревнованиях).

Общим для всех этапов спортивной подготовки является овладение знаниями об антидопинговых правилах.

2.2. Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки, возраста лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, Учреждение руководствуется приложением № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

*Приложение №1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «теннис»*

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис

Таблица № 4

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	Не устанавливается

В настоящей программе спортивной подготовки дается детальная характеристика и особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта и этапов (по годам) спортивной подготовки. Установлены минимальные и максимальные требования по возрасту для зачисления и количеству лиц в группах, а также требования для зачисления на этап, год спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта (таблица № 5).

Таблица № 5

Этапы подготовки	Период	Год подготовки на этапе	Мин. возраст для зачисления в группу (лет - год рождения)	Макс. возраст для зачисления в группу (лет - год рождения)	Мин. наполняемость групп	Макс. наполняемость групп	Требования по выполнению разрядных нормативов, званий ЕВСК для зачисления на этап, год подготовки
Начальной подготовки	До года свыше года	1	7	9	8	8	-
	Свыше года	2	7	9	8	8	-
Учебно-тренировочный этап	Начальной специализации	1	9	9	6	6	-
		2	10	11			3 юн. р-д и выше
	Углубленной специализации	3	11	12	6	6	2 юн. р-д и выше
		4	12	13			1 юн. р-д и выше
		5	13	14			3 сп. р-д
Совершенствование спортивного мастерства	1 год	13	13	Без ограничений	2	2	2 сп. р-д
	2 год						1 сп. р-д
	Свыше двух лет						КМС
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	Без ограничений	1	4	МС

Комплектование групп спортивной подготовки проводится в соответствии с нормативами их численного и качественного состава по результатам отборочных или контрольно-переводных испытаний:

- сдача контрольно-переводных нормативов по технической подготовленности проводится 2 раза в год: в ноябре-декабре и в мае-июне;

- сдача контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности проводится 1 раз в год;

- выполнение разрядных требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (далее – ЕВСК);

- результаты участия в соревнованиях.

Комплектование учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства производится по итогам контрольно-переводных испытаний при условии выполнения их нормативных требований (таблица 9).

Требования к уровню спортивной подготовки

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Требования для зачисления	Критерии оценки выполнения программы спортивной подготовки*					
		Спортивный разряд	Состав сборной команды		Кол-во стартов	Уровень соревнований	Диапазон занятых мест на соревнованиях
			Края	РФ			
Учебно-тренировочный этап							
1-ый год	-	3 юн. р-д	-	-	ФССП	Городские, региональные, межрегиональные, всероссийские	В соответствии с ЕВСК
2-ой год	3 юн. р-д	2 юн. р-д	+		ФССП		
3-ий год	2 юн. р-д	1 юн. р-д	+		ФССП		
4-ый год	1 юн. р-д	3 сп.р-д	+		ФССП		
5-ый год	3 сп. р-д	2 сп. р-д	+		ФССП		
Этап совершенствования спортивного мастерства							
1-ый год	2 сп. р-д	1 сп. р-д	+	-	ФССП	Городские, региональные, межрегиональные, всероссийские	В соответствии с ЕВСК
2-ой год	1 сп. р-д	КМС	+	-	ФССП		
3-ий год и далее	КМС	КМС	+	-	ФССП		
Этап высшего спортивного мастерства							
Без ограничений	МС	МС положительная динамика спортивных результатов	+	ос.	ФССП	Городские, региональные, межрегиональные, всероссийские	В соответствии с ЕВСК

Характеристика этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки – это этапы развития спортсмена. Развитие спортсмена – долгосрочный подход.

Многолетнее планирование в теннисе охватывает период подготовки около 20 лет (с 7—10 лет до 31—33 лет). Достижение высоких результатов в оптимальном возрасте во многом зависит от правильно спланированной многолетней подготовки. Своих лучших результатов спортсмен достигает после многолетней тренировки в возрасте 20—28 лет, таким образом, 10 лет непрерывной подготовки совпадают с периодом интенсивного возрастного развития.

В развитии спортсмена структура и характер тренировок в каждый момент увязывается с тем моментом, в котором находится спортсмен на пути своего развития

Долгосрочный подход к развитию спортсмена – это систематизированный подход к достижению оптимальных условий для тренировок и участия в соревнованиях и восстановления в течение всей карьеры спортсмена. Он признает различия в потребностях и возможностях новичков и тех, кто уже давно занимается теннисом. Эта истина, не зависящая от возраста, в котором спортсмен начал заниматься теннисом и подчеркивающая важность того, чтобы тренер понимал возрастные особенности, как и особенности в развитии каждого тренируемого тренером спортсмена.

Этап начальной подготовки

Это первый этап на пути развития спортсмена, который должен стать структурированным и увлекательным введением в вид спорта «теннис».

Это этап ознакомления со всеми видами тенниса, а также освоения основных технических и тактических навыков и умения участвовать в соревнованиях.

На этом этапе спортсмены учатся тому, как нужно тренироваться, и до них нужно донести важность проведения активной, динамичной разминки. Они также должны понимать важность здоровой диеты, включая рациональное питание и напитки, отдыха, релаксации и сна. Окружающая обстановка во время тренировок также должна способствовать повышению результатов и в принципе занятием теннисом. Концентрация, обязательность, контроль и уверенность – четыре основных правила, которых должен придерживаться спортсмен во время тренировочных мероприятий и соревнований.

На этом этапе начинается планирование периодизации тренировок, однако поскольку необходимо заложить «прочную основу», расширить функциональные возможности организма, в течение рабочего года может быть только один макроцикл, то есть это будет «год одноцикловой периодизации».

На этап зачисляются мальчики и девочки с 7 лет, при условии выполнения ими следующих требований:

- дети, успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП;
- дети, предоставившие полный пакет документов.

Осознанный стойкий интерес к теннису нередко возникает у подростков в возрасте старше 12 лет. Такие подростки зачисляются в спортивно-оздоровительные группы и через какое-то время, при успешном выполнении контрольных нормативов и выполнении 3 - 2 спортивного разряда досрочно переводятся на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап можно условно разделить на два этапа развития спортсмена:

- до двух лет;
- свыше двух лет.

Учебно-тренировочный этап до двух лет, это этап развития спортсмена по дисциплинам вида спорта - Теннис.

На этом этапе упор делается на индивидуализацию физической и технической подготовки. Именно на этом этапе для каждого отдельного спортсмена большое значение будет иметь уверенность в собственных способностях и умениях, в том, что касается освоения основных теннисных навыков. Это относится не только к совершенствованию их мастерства но, что более важно, решат ли они остаться в теннисе.

Объем тренировочной нагрузки растет, при низкой интенсивности, время тренировок увеличивается. Теперь уже ставятся конкретные цели при участии в каждом соревновании – в целях обучения спортсмена основным тактическим приемам и психологической подготовке. Рабочий год может иметь разовую или двойную периодизацию по структуре, но чем дольше сохраняется разовая периодизация, тем прочнее будет фундамент для будущего.

На учебно-тренировочный этап до двух лет зачисляются спортсмены, юноши и девушки с 9 лет, при условии выполнения следующих требований:

- спортсмены, выполнившие спортивный разряд, не ниже спортивного разряда и далее по годам спортивной подготовки по таблице № 5.

- спортсмены, успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП;
- спортсмены, по решению тренерского совета.

Учебно-тренировочный этап свыше двух лет, этап специализации.

Сохраняется большой объем тренировки, но теперь уже в соответствующее время года повышается интенсивность. Спортсмен будет больше уделять внимание одному виду. Более явными становятся отдельные сильные и слабые стороны, и здесь можно принимать соответствующие меры для их корректировки.

Постепенно происходит смещение в сторону развития соревновательных приемов и тактики на тренировках, где могут воссоздаваться условия в соревнованиях. Необходимо фокусировать внимание на оптимизации физической и психологической подготовки. Рабочий год может иметь разовую или двойную периодизацию, но впервые на структуру плана работы на год окажет фактор участия в соревнованиях.

На учебно-тренировочный этап свыше двух лет зачисляются спортсмены, юноши и девушки с 11 лет, при условии выполнения следующих требований:

- спортсмены, выполнившие спортивный разряд, не ниже 2 юношеского разряда и далее по годам спортивной подготовки по таблице № 5;
- спортсмены, успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП;
- спортсмены, по решению тренерского совета.

Этап совершенствования спортивного мастерства – этап углубленной специализации

На этап зачисляются перспективные спортсмены прошедшие спортивную подготовку не менее двух лет, с учетом индивидуальных особенностей для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, Хабаровского края. Минимальный возраст для зачисления на этап с 13 лет.

Со вступлением на этап специализации внимание уделяется технической, физической подготовке с сохранением большого объема тренировки, повышается интенсивность.

Этап характерен совершенствованием соревновательных приемов и тактики на тренировках. Рабочий год может иметь разовую, двойную или неоднократную периодизацию.

Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничена при условии положительной динамики роста спортивных показателей. Перевод по годам спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Оптимальный возраст для данного этапа спортивной подготовки – юноши и девушки 14 лет.

В Учреждении количество спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсменов нет:

Минимальное количество спортсменов в группе составляет 2 человека.

На этап совершенствования спортивного мастерства в Учреждение принимаются спортсмены, рекомендованные к зачислению тренерским составом

Учреждения, по требованиям, предусмотренным в таблице №9, 11, выполнением индивидуального плана спортивной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства – этап участия в соревнованиях (этап высших достижений)

На этап зачисляются перспективные спортсмены с учетом их индивидуальных особенностей для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Заключительный этап подготовки – это этап участия в соревнованиях, который продлится до тех пор, пока спортсмен не закончит активное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется дальнейшей специализации и – где это возможно и целесообразно – улучшению результатов. На данном этапе должны полностью определиться все физические, технические, тактические и психологические возможности. Оптимизация результатов – на каком-бы уровне не находился спортсмен главная задача этапа.

Этап характерен направленностью тренировки спортсменов для достижения пика формы к конкретному соревнованию, будь то Олимпийские игры, региональное или местное соревнование, с индивидуализацией каждого аспекта подготовки. План работы на год может иметь разовую, двойную или неоднократную периодизацию, в зависимости от того, к каким соревнованиям ведется подготовка, и учитывая личные потребности и обстоятельства каждого спортсмена.

Продолжительность этапа высшего спортивного мастерства не ограничена и индивидуальна для каждого конкретного спортсмена. Главный критерий – рост спортивных результатов.

Оптимальный возраст для данного этапа спортивной подготовки - взрослые спортсмены, но зачисление на этап возможно с 14 лет. В Учреждении на этапе высшего спортивного мастерства спортсменов нет.

Минимальное количество спортсменов в группе составляет 1 человек.

На этап высшего спортивного мастерства в Учреждение зачисляются спортсмены, рекомендованные к зачислению тренерским составом Учреждения, осуществляющим спортивную подготовку и выполнившим в текущем году: - норматив мастера спорта России, мастера спорта международного класса, индивидуальный план спортивной подготовки и успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП, иные спортивные нормативы, при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий теннисом:

Таблица № 7

Возраст, лет	Разряды							
	3-2 юн.	1 юн.	3 сп.	2 сп.	1 сп.	КМС	МС	МСМК
7	8	9	10	11	12	14	16	18-20
8	9	10	11	12	13	14	16	18-20
9	10	11	12	12	13	14	16	18-20
10	11	11	12	12	13	14	16	18-20
11	11	11	12	12	13	14	16	18-20
12	12	12	13	13	14	15	17	19-21
13	13	13	14	14	15	16	18	20-22
14	14	14	14,5	15	15,5	16	18	20-22

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Объем индивидуальной спортивной тренировки отражен в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого, спортсмена Учреждения и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчете объема спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объем возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели – после окончания летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

При этом желательно, чтобы восстановление и отдых спортсменов совпадали с ежегодным отпуском тренера данного атлета.

Предельные тренировочные нагрузки.

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

*Приложение №2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта теннис*

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 8

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида пулевой стрельбы, периода и задач, этапов тренировочного цикла. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен, но не более чем на 10% и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения на тренировочных сборах, но не более чем на 25%.

Классификация тренировочных нагрузок и зон интенсивности

Таблица № 9

Величина нагрузки	Зона интенсивности		ЧСС
Малая	I	Аэробно-восстановительная	100-130 уд./мин.
Средняя	II	Аэробно-развивающая	140-145 уд./мин.
Околопредельная	III	Смешанная (аэробно- анаэробная)	160-175 уд./мин.
Предельная	IV	Анаэробно-кислотная	180-185 уд./мин.

2.4. Режим учебно-тренировочной работы.

Режим учебно-тренировочной работы в Учреждении складывается из этапов спортивной подготовки, наполняемости групп на различных этапах и требований по федеральным стандартам спортивной подготовки.

В основе учебно-тренировочной работы лежит научно обоснованная система многолетней круглогодичной спортивной подготовки спортсменов.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом специфики вида спорта (дисциплины), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного

процесса, отдых спортсменов, в Учреждении составляется расписание учебно-тренировочных занятий. В расписании указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским советом.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в тренировочных часах с учетом возрастных особенностей спортсмена и этапа спортивной подготовки и не может превышать:

- на этапе НП – 2 часов;
- на ТЭ – 3 часов (до 2-ух лет – 12-14 часов в неделю; свыше 2-ух лет – 16-20 часов неделю);
- на этапе ССМ – 4 часа (24-28 часов в неделю);
- на этапе ВСМ – 4 часа (28-32 часов в неделю).

При проведении более одного тренировочного занятия в один день на этапах ССМ и ВСМ суммарная продолжительность тренировок не может составлять более 8 астрономических часов.

Новый год спортивной подготовки в Учреждении начинается с 01 января.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта Теннис определяется Учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Период комплектования групп спортивной подготовки, зачисление новичков и перевод на новый год спортивной подготовки происходит в период с сентября по декабрь включительно.

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод лиц осуществляющих спортивную подготовку на следующий год, этап спортивной подготовки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП и СФП, уровнем спортивных результатов.

В исключительных случаях решением тренерского Совета и возможностями Учреждения спортсмены, успешно овладевающие техникой подачи, ударов и стабильно показывающие высокие результаты, могут быть переведены на следующий год, этап спортивной подготовки в течение года.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Недельный объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа, может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46. приказа Минспорта РФ, от 30.10.2015 г., №999).

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях Учреждения и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха, **итого 52 недели**.

Соотношение видов работ в пределах рабочей недели, спортивного сезона или календарного года определяется локальным нормативным актом Учреждения, с учетом количества часов по тренировочному плану, специальности и квалификации работника, трудовыми договорами с лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в возрасте не должна превышать трех лет, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В течение года, в группах тренеров, возможны замещения выбывших спортсменов на новых, соответствующих по возрасту и уровню подготовки. Для этого тренеру необходимо подать заявление об отчислении выбывшего спортсмена и подать ходатайство о зачислении другого соответственно подготовленного спортсмена, с приложением документов (копия паспорта (свидетельства о рождении), медицинский допуск, квалификационная зачетная книжка подтверждающая наличие спортивного разряда, звания, копии протоколов участия в соревнованиях).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза**.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовленности

Таблица № 10

Наименование этапа	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Мин. число занимающихся в группе	Кол-во занятий в неделю	Макс. кол-во часов, в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической, и спортивной подготовленности на конец года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7	10	до 3	до 6	до 312	Выполнение нормативов по ФП
Начальной подготовки	До года	7	8	3	6	312	Выполнение нормативов по ФП
	Свыше года			4	9	468	
Тренировочный	До 2-х лет	9	6	6	12	624	3 - 2юн.
	Свыше 2-х лет			9	16	832	1 юн. - 1
Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	13	2	12	24	1248	КМС
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1	16	32	1664	МС

В Учреждении, распределение (закрепление) работников, совместно участвующих в реализации программ спортивной подготовки, проводится в соответствии со сводным планом комплектования организации, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами Учреждения, при этом используются следующие методы:

а) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным персонально за каждым специалистом).

Результативность деятельности отдельного работника, в этом случае, определяется с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы по коэффициенту трудового участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вклада в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы;

б) согласно требований ФССП глава V, п.11, для проведения занятий на этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами, проходящими спортивную подготовку в Учреждении.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»

Спортивная подготовка теннисиста нацелена, прежде всего, на прочное освоение передовой техники, тактики и стратегии, развитие высокого уровня специальных физических и психических качеств, приобретение опыта выступлений в соревнованиях. В соответствии с этим выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психическую, соревновательную и теоретическую.

Физическая подготовка.

Ее задача – развитие основных физических качеств (быстроты, силы, прыгучести, ловкости, гибкости, выносливости) и формирование правильной осанки.

Теннис становится все более выраженным атлетическим видом спорта. Продолжает значительно расширяться и укрепляться зависимость техники от уровня развития физических качеств. Усиление ударов, все более частое их выполнение в сложных игровых ситуациях, особенно при игре с лета у сетки, когда для отражения трудного мяча необходим очень энергичный «вратарско-акробатический прыжок» – все это предъявляет высокие требования к физической подготовленности теннисистов. Постановка техники и специальная физическая подготовка, ориентированные на развитие физических качеств применительно к особенностям каждого удара, должны осуществляться в теснейшей взаимосвязи с первых шагов познания тенниса.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка осуществляется в двух основных взаимосвязанных направлениях.

Первое направление – изучение (постановка) и дальнейшее совершенствование техники ударов и передвижений по площадке применительно к решению разнообразных и усложняющихся тактических задач.

Второе направление – повышение игровой эффективности ударов: силы и точности, остроты и разнообразия плавировки мяча, стабильности и вариативности, неожиданности применения для соперника их различных вариантов.

Тактическая подготовка.

Основные направления данной подготовки:

- освоение наиболее эффективных систем активного ведения игры с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: универсальной системы, основанной на гармоничном сочетании действий у задней линии и у сетки; системы действий главным образом у задней линии; системы действий преимущественно у сетки; всех видов действий – нападающих, контратакующих, активно-защитных; тактических комбинаций, используемых по собственной инициативе и в качестве ответных на действия соперника; ударов с различной тактической направленностью – сильных завершающих с острой плавировкой мяча, нападающих подготовительных для выходов к сетке, контратакующих для обводки соперника у сетки;

- приобретение опыта игровой «разведки» – разгадывания стратегических и тактических замыслов соперника и особенностей их реализации, тактических особенностей использования ударов, а также приобретение опыта игровой «контрразведки», нацеленной на маскировку собственных замыслов, и использования приемов введения соперника в заблуждение;

- изучение индивидуальных особенностей подготовленности и игры главных соперников (привычных для них стратегии, тактики и техники, физических и психических качеств) и на этой основе разработка контр моделей игры с ними;

- систематическое совершенствование в тренировочных матчах собственных коронных вариантов техники и тактики, шлифовка их применительно к особенностям действий различных соперников, особенно главных;

- регулярное накопление аналитических данных о собственной игре (стратегии, технике и тактике) в официальных соревнованиях и тренировочных матчах, сопоставление полученных результатов с предыдущими аналогичными данными, сравнительная оценка соревновательной деятельности в различных матчах, выявление тенденций ее развития;

- накопление опыта предварительной разработки, использования и итогового анализа выполнения стратегических и тактических планов матчей.

Тактическая подготовка теннисиста должна осуществляться в соответствии с *принципами соревновательной деятельности*:

- принцип единства положительного индивидуального и передового общего (нацеливает на выявление, систематическое совершенствование и использование в соревнованиях положительных индивидуальных качеств теннисиста, формирование и систематическое оттачивание его коронного игрового оружия при соблюдении четкой ориентации на общие передовые тенденции развития стратегии, техники, тактики тенниса);

- принцип универсальной активности (нацеливает на освоение, систематическое совершенствование и широкое использование разнообразной игры активной направленности с применением всего комплекса ее элементов – нападающей подачи и атакующего приема подачи, острых ударов по отскочившему мячу, атак с выходом к сетке, контратакующей защиты);

- принцип неожиданности (нацеливает на освоение, систематическое совершенствование и широкое использование неожиданных для соперника действий, формирование умения маскировать свои замыслы, использовать специальные приемы, вводящие в заблуждение);

- принцип игровой гибкости с опорой на коронное игровое оружие (нацеливает на гибкое технико-тактическое варьирование применительно к особенностям игры различных соперников, хода соревнований и покрытия площадок, существенно влияющих на скорость и высоту отскока мяча, а значит, на темп игры).

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка теннисиста должна быть направлена на развитие воли, эмоциональной выдержки, наблюдательности, целеустремленности, настойчивости, упорства. Она предполагает развитие и таких качеств, как внимание,

быстрота двигательных реакций, способность к прогнозированию действий соперника и результатов своих действий.

Внешний вид теннисиста, демонстрирующий волю к победе и уверенность – важное психологическое оружие, способное существенно влиять на боеспособность соперника. Одна из задач психологической подготовки – формирование у игрока навыков демонстрации уверенного внешнего вида.

Соревновательная подготовка.

Этот вид подготовки носит комплексный характер и как бы объединяет другие виды готовности спортсмена к их использованию в соревновательной борьбе. Главное в этом виде подготовки – выступления в официальных соревнованиях и регулярное проведение тренировочных, подготовительных, контрольных матчей.

К официальным играм необходима регулярная, целенаправленная подготовка. Это должны быть своего рода репетиции. В таких репетициях опробуют и оттачивают различные варианты стратегии и тактики, варианты техники применительно к игре различных соперников, проверяют и совершенствуют физическую и психическую готовность к высоким и продолжительным соревновательным нагрузкам, оценивают уровень стабильности техники и, прежде всего, ее эффективность. Важно подобного рода репетиции по возможности приближать к официальным матчам. Кроме того, целесообразно периодически проводить и недельные, и двухнедельные турнирные репетиции с одиночными и парными играми.

Теоретическая подготовка.

В ходе теоретической подготовки у спортсмена формируются способности:

- к усвоению специальных знаний и оперированию ими в ходе спортивной деятельности;
- к оперативной переработке информации, полученной в ходе восприятий и наблюдений, и реализации ее в ходе спортивной деятельности;
- к познанию закономерностей спортивной подготовки и эффективного решения задач в процессе тренировки и соревнований.

В содержание теоретической подготовки входит получение *знаний*:

- мировоззренческого, мотивационного и этического характера, которые позволяют осмыслить сущность и личностный смысл спортивной деятельности и спортивных достижений;
- способствующих формированию спортивной мотивации и правил поведения на теннисном корте и вне его;
- составляющих научный базис подготовки теннисиста (принципы и закономерности спортивной подготовки);
- спортивно-прикладного характера, включающих сведения о правилах соревнований, спортивной технике и тактике, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно-методических и иных условиях занятий избранным видом спорта.

Тренеры в своей практике должны придерживаться определенного

соотношения объемов учебно-тренировочного процесса, по каждому из видов спортивной подготовки. Такое соотношение на этапах спортивной подготовки рекомендовано в приложении №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта теннис.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Таблица № 11

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-50	30-45	20-30	15-25	10-20	5-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	25-35	25-35	20-30	20-30	15-25
Техническая подготовка (%)	20-30	20-30	25-35	25-35	25-35	25-35
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-5	3-5	3-5	5-7
Тактическая подготовка (%)	1-2	2-5	5-15	15-25	20-30	25-35
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	2-5	2-5

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

Основные соревнования.

Основными соревнованиями для спортсменов Учреждения являются первенства ДФО, Всероссийские теннисные турниры и другие соревнования РТТ.

От общего объема соревнований, основные соревнования составляют:

Таблица № 12

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше двух лет	До года	Свыше двух лет
Основные	0%	-	22%	15%
	-	-	2	2

Отборочные соревнования.

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для юных спортсменов, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе, такие соревнования не проводятся, на учебно-тренировочном этапе до двух лет такими соревнованиями являются первенства спортивной школы, города. Для более подготовленных спортсменов, проходящих подготовку на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет, такими соревнованиями являются первенства края.

По итогам участия в отборочных соревнованиях формируются сборные команды спортивной школы, города, Хабаровского края для участия в первенствах и чемпионатах ДФО и России.

От общего объема соревнований, отборочные соревнования составляют:

Таблица № 13

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше двух лет	До года	Свыше двух лет
Отборочные	0%	-	22%	23%
	-	-	1-2	2-4

Контрольные соревнования.

Все другие старты, входящие в официальные календари (спортивной школы, города Хабаровска, Хабаровского края являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

От общего объема соревнований, контрольные соревнования составляют:

Таблица № 14

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше двух лет	До года	Свыше двух лет
Контрольные	0%	100%	56%	62%
	-	1-4	5	5-8

Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «теннис» утверждены в федеральном стандарте спортивной подготовки, приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Таблица № 15

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5	8
Отборочные	-	-	-	1	2	4	5	6
Основные	-	-	-	-	-	1	2	4
Всего соревнований	-	-	1	6	7	10	12	18
Всего одиночных матчей	-	-	2	8	10	12	16	24
Всего парных матчей	-	-	-	-	4	6	8	12

Для полной наглядности, планирование соревновательной деятельности Учреждения, происходит по годам и этапам спортивной подготовке, с учетом возраста спортсменов и расширения рамок, минимальных требования указанных в ФССП. Данные показатели отражены в таблице № 16.

Таблица № 16

Этапы спортивной подготовки	Возраст занимающихся (лет)	Виды спортивных соревнований				
		Всего одиночных матчей/парных матчей	Контрольные	Отборочные	Основные	Всего:
Этап начальной подготовки (свыше 2-ух лет)	7-9	2/0	1	-	-	1
Этап тренировочный (спортивной специализации)	9-10	8/0	5	1	0	6
	10-11	8/2	5	2	0	7
	11-12	10/4	5	2	1	8
	12-13	11/5	5	3	1	9
	13 и старше	12/6	5	4	1	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	13 лет и старше	16/8	5	5	2	12
Этап высшего спортивного мастерства	14 лет и старше	24/12	8	6	4	18

Для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе предусматривается участие занимающихся в соревнованиях внутри группы. В то же время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего периода подготовки в Учреждении предусмотрено освещение вопросов по правилам игры в теннис и регламенту соревнований, что позволяет спортсменам постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам.

Уже во второй половине года спортивной подготовки занимающиеся групп начальной подготовки 1-го года подготовки овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре. Для занимающихся групп начальной подготовки 1-го года подготовки в конце года предлагается провести «мини версию» соревнования (с использованием корта меньшего размера, медленных мячей, упрощенной системы счета). Такие соревнования развивают интерес к игре в теннис, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом обучения и развития не только технических приемов, но и, что важнее, понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических.

Постепенно количество и виды соревнований внутри группы увеличиваются. В группах начальной подготовки 3-го года подготовки предлагается в течение года провести уже три соревнования с различными системами счета и подведения итогов, что помогает приобрести определенный соревновательный опыт, позволяющий подготовить к участию в официальных теннисных турнирах. Тренерам для подготовки теннисистов к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как они проводят свои матчи: способны ли они применять разученные технические действия и тактические приемы в игре, принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку.

В игровой практике соревнований внутри группы занимающиеся знакомятся с игрой не только в одиночном, но и в парных разрядах, а также, с различными системами организации соревнований (круговая, олимпийская). Начиная с групп учебно-тренировочного этапа, соревнования внутри группы проводятся параллельно с судейской практикой, что позволяет спортсменам совершенствовать не только свои игровые навыки, но и навыки судейства, закреплять знания правил игры в теннис и регламента соревнований.

В учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го, 5-го годов обучения количество соревнований внутри группы увеличивается. Эти соревнования направлены на оттачивание своего игрового мастерства, поиск и совершенствование индивидуального стиля игры, подготовку к официальным турнирам, а также позволяют юным спортсменам реально оценить уровень своей спортивной подготовки, что помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению индивидуальных планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу.

В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать теннисистам Учреждения, одни соревнования должны быть главными, другие - основными, третьи - контрольно-подготовительными, что учитывается тренерами в процессе подготовки и планировании их соревновательной деятельности.

В 9-летнем возрасте юные теннисисты начинают участвовать в официальных соревнованиях (далее - турнирах), в том числе турнирах Российского Теннисного Тура (4 турнира в течение учебного года), которые являются контрольными. В 10-летнем возрасте обучающиеся принимают участие как минимум в 9 турнирах, из которых – 2 главные; занимающиеся в возрасте 11 лет принимают участие уже в 11 турнирах. С 12 лет количество турниров увеличивается до 13. К 14-15 годам мастерство теннисистов должно быть на уровне, отвечающем требованиям этапа спортивного совершенствования. Работа со спортсменами этого возраста еще более индивидуализируется. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит - совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

Участие спортсменов в официальных соревнованиях и в спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Хабаровска, Хабаровского края. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов, проходящих спортивную подготовку, определяются правилами вида спорта и положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях.

Условия участия в соревнованиях определяются положениями о соревнованиях, разработанные и утвержденные организаторами.

Состав и список сборной команды Учреждения утверждается Учреждением. Состав и список сборной команды города Хабаровска утверждается комитетом по физической культуре, спорта и здравоохранения администрации города Хабаровска. Состав и список сборной команды Хабаровского края - министерством физической культуры и спорта Хабаровского края. Состав и список сборной команды РФ утверждается Министерством спорта РФ.

Принципы соревновательной деятельности теннисистов

Под *принципами соревновательной деятельности* принято понимать главные установки и правила, характеризующие особенности использования стратегии, тактики и техники, а также психических и физических возможностей теннисиста в условиях соревнований и подготовки к ним. Указанные принципы выступают как ориентиры для всей системы подготовки теннисистов, в их число входят: принцип перспективной ориентации, принцип единства передового общего и положительного индивидуального, принцип универсальной активности, принцип гибкости с опорой на коронное игровое оружие, принцип неожиданности.

Реализация принципов соревновательной деятельности требует их конкретной детализации с учетом особенностей каждого состязания, действий и замыслов соперников, своих реальных возможностей. Все это нацеливает теннисиста на творчество, детальный анализ игровой обстановки и гибкое использование различных вариантов действий.

Еще одна особенность перечисленных принципов состоит в том, что они ориентируют на самые передовые тенденции развития соревновательной деятельности.

Принцип перспективной ориентации.

Он нацеливает игроков на освоение передовых, победоносных вариантов соревновательной деятельности, придание всему процессу спортивной подготовки четко выраженной перспективной направленности, нацеливает на оперативное освоение всего нового и передового, что возникает в отечественном и мировом теннисе.

Этот принцип призывает никогда не останавливаться на достигнутом, оценивать успехи на начальных этапах подготовки с позиций перспективы, соответствия формирующейся игры передовым тенденциям.

Данный принцип реализуется в два этапа. Сначала идет изучение игры главных соперников, а затем на этой основе и с учетом своих реальных возможностей разрабатываются контрмодели игры с ними. Контрмодели опробуют и совершенствуют в тренировках, товарищеских соревнованиях и, по возможности, в тех официальных соревнованиях, которые предшествуют главным.

Принцип передового общего и положительного индивидуального.

Соревновательная индивидуальность и игровой почерк спортсмена во многом определяются особенностями психофизической кондиции и технической подготовленности игрока. Теннисист действует, как правило, в меру своей технико-тактической подготовленности, старается больше использовать те приемы техники и тактики, которыми лучше владеет.

Педагогическое мастерство тренера и трезвая оценка спортсменом своих реальных возможностей и положительных качеств должны определять индивидуально привычные и эффективные варианты соревновательной деятельности. Это позволит спортсмену более полно раскрыть в игре свои индивидуальные особенности и использовать их, поставив на службу передовым технике, тактике и стратегии.

Принцип универсальной активности.

Главная особенность эффективной соревновательной деятельности современных теннисистов – это ее универсальный характер, который основывается на трех *положениях*:

- всесторонняя психологическая готовность, предусматривающая наличие развитых волевых способностей, творческого мышления и устойчивого эмоционального подъема;

- оснащенность передовой спортивной техникой (прежде всего, сильными ударами с острой и разнообразной пласировкой мяча);

- всесторонняя физическая подготовленность, которая создает реальные возможности для освоения и использования широкого арсенала мощных ударов (в том числе, в прыжках и бросках у сетки) и максимально быстрых передвижений по площадке и позволяет успешно справляться с высокими соревновательными и тренировочными нагрузками.

Игровая универсальная активность имеет *семь опорных психологических качеств*: 1) волю к победе, 2) активность, 3) инициативность, 4) смелость, 5) решительность, 6) выдержку и 7) самообладание.

Уровень активности во многом зависит и от эмоционального состояния игрока. Эмоциональный подъем, соревновательное вдохновение, наступательный порыв – важные психические стимулы, которые нужны теннисистам, решившим следовать принципу универсальной активности.

Степень игровой активности, возможность использования ударов по восходящему мячу находятся в прямой зависимости от привычной исходной позиции теннисиста на площадке. Это особенно важно при приеме подачи. Располагаться в исходной позиции у самой задней линии или отступить от нее назад, решает сам теннисист в зависимости от типа покрытия, качества мяча (быстрый или медленный, высокий или низкий отскок мяча) и с учетом своих индивидуальных особенностей.

Важным аспектом универсальной активности является всесторонняя специальная физическая подготовленность. Всесторонняя в смысле ее ориентации на высокий уровень развития всех основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, прыгучести, гибкости) применительно к особенностям сильных ударов, очень быстрых и маневренных передвижений, ударов с лета в далеких и высоких прыжках, а также выносливости с учетом специфики высоких соревновательных и тренировочных нагрузок.

В этом положении выражена тесная взаимосвязь техники и физической подготовленности, обусловленная зависимостью между качеством выполнения двигательных действий и уровнем развития и проявления двигательных качеств.

Принцип универсальной активности ориентирует спортсмена на освоение и уверенное комплексное использование широкого арсенала активных действий, подчинение своим интересам не только технической и тактической, но и физической и психологической подготовки.

Принцип гибкости с опорой на коронное игровое оружие.

Гибкая соревновательная деятельность теннисиста характеризуется творческим варьированием технических и тактических действий в зависимости от внешних условий игры, прогнозируемых замыслов соперника, хода спортивной борьбы, а также особенностей своего психического и физического состояния и состояния соперника.

Различают стратегическую и тактическую гибкость. Первая отличается выбором и преимущественным использованием наиболее эффективной системы соревновательной деятельности в данном матче; это касается способов ведения игры, целенаправленного выбора и использования нападающих, контратакующих и активно-защитных действий. Тактическая гибкость носит более узкий характер и выражается в творческом целенаправленном варьировании, главным образом, технических действий и тактических приемов и комбинаций.

Гибкость соревновательной деятельности во многом зависит от наличия у теннисиста коронного игрового оружия, которое называют главной опорой игрока. Важно, чтобы эта опора не ограничивалась одним коронным ударом, а представляла

собой целый набор таких ударов, позволяющих использовать различные виды и способы действий, уверенно реализовывать принцип универсальной игровой активности.

Наличие стабильного коронного игрового оружия имеет существенное психологическое значение, поскольку придает игроку уверенность в своих силах, служит надежной опорой в трудную минуту, способствует укреплению веры в победу и воли к победе.

Существуют постоянно действующие *факторы, от которых зависит гибкость соревновательной деятельности:*

- *внешние условия игры.* К ним относятся особенности поверхности площадки, ее освещенность и погодные (в том числе ветровые) условия. Стратегическая и тактическая гибкость во многом зависят от того, на каких площадках проводятся соревнования – «быстрых», «средне быстрых», «медленных». Умение выбирать наиболее эффективные действия применительно к особенностям каждой из площадок, способность быстро приспосабливаться к специфическому для каждой из площадок отскоку мяча следует формировать уже на начальных этапах соревновательной подготовки;

- *особенности подготовленности соперника,* его действий, состояния и прогнозируемые замыслы. Теннисист может соревноваться со знакомым соперником, малознакомым и незнакомым. Во всех случаях важно провести полноценную игровую «разведку», поскольку не исключено, что даже хорошо знакомый соперник может преподнести сюрприз и действовать не так, как в предшествующих матчах;

- *результаты собственных действий и действий соперника.* Эти результаты важно уметь прогнозировать и учитывать в условиях начавшейся спортивной борьбы. Принцип гибкости с опорой на коронное игровое оружие ориентирует на разработку, использование, уточнение по ходу матчей и (в случае не подтверждения их эффективности) существенное обновление стратегических и тактических планов.

Принятые решения не должны быть догматичными, шаблонными, оторванными от особенностей конкретного хода соревнования и действий соперника. По ходу соревнования необходимо оперативно и трезво оценивать обстановку, выявлять ее достоверные и отметить сомнительные данные, как бы заманчивы они не были, поскольку не исключено, что сильный соперник, хорошо владеющий психологическим оружием, может попытаться ввести теннисиста в заблуждение, дезориентировать его относительно своих замыслов.

Наряду с этим гибкость в реализации стратегических и тактических планов не исключает разумной твердости, настойчивости и решительности до тех пор, пока не обнаружится их неэффективность. Отказываться от намеченных планов, ставить под сомнение и существенно корректировать их целесообразно лишь после того, как в ходе матча обнаружатся их явно слабые места.

Большое значение имеет готовность теннисиста к оперативному игровому творчеству. Многолетнее изучение причин побед и поражений наших и зарубежных игроков позволяет утверждать, что основную опасность представляет недостаточная гибкость, скованность предварительными оценками, запаздывание с принятием новых решений, диктуемых ходом игровых событий. Словом, творческий поиск золотой

середины между твердостью и гибкостью – насущная потребность спортивной борьбы.

Последние два фактора, от которых зависит вариативность и гибкость соревновательной деятельности – это учет психического и физического состояния соперников.

Каждый из игроков стремится воздействовать на психику соперника и устоять против его аналогичных стремлений. Умение не допускать отрицательных психических состояний или преодолевать их, формировать и укреплять положительные состояния, способствующие успешной соревновательной деятельности – важные слагаемые спортивного мастерства. Успешно вести психическую борьбу с соперником – значит не только пытаться воздействовать на него, но и самому стойко выдерживать напряжение этой борьбы.

Теннисисту важно знать, какие психические состояния могут возникнуть у соперника, уметь их определять и использовать в своих интересах. Многолетнее изучение соревновательной деятельности теннисистов различного уровня подготовленности, в том числе и сильнейших игроков мира, позволяет выделить следующие основные психические состояния:

- *состояние наивысшей психической мобилизованности* – зрительно-аналитической, мыслительной, волевой, чувственно-эмоциональной, психомоторной, предполагающей наличие чувства уверенности и веры в победу;

- *состояние несколько ослабленной психической мобилизованности* из-за ощущения явного превосходства над соперником или, наоборот, аналогичного превосходства последнего;

- *состояние психической неустойчивости*, существенных колебаний в проявлении психических «победных достоинств»;

- *состояние явного психического спада*, неуверенности, резкого снижения психических «победных достоинств».

В соревновательных условиях перечисленные состояния могут сменять друг друга, и это может существенно повлиять на ход и конечный результат матча.

Принцип неожиданности.

Неожиданность – основа тактических комбинаций. Их варианты многообразны, например:

- после серии атакующих длинных ударов в один и тот же угол под слабейший удар противника (справа или слева) – неожиданный, острый завершающий косой удар в противоположную сторону;

- после серии ударов поочередно в различные углы площадки – неожиданный удар повторно в один и тот же угол;

- после нескольких выходов к сетке, осуществляемых длинными ударами – неожиданный укороченный удар в момент продвижения вперед;

- после низких обводящих ударов против сеточника – неожиданная обводящая «свеча», по особенностям выполнения замаскированная под обычный низкий удар.

Успешное использование приведенных и подобных им тактических комбинаций, ориентированных на выигрывш очка с помощью неожиданного остро пласированного завершающего удара, требует умения тонко маскировать свой

замысел, периодически вводить соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений и, в итоге, сполна реализовывать фактор неожиданности.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Тренировочные сборы проводятся в учреждении для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Теннис», приложение № 3.

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица № 17

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность Тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	-		21	21
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	По общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Текущее (годовое) планирование развивает, детализирует качественные и количественные характеристики основных положений перспективного плана применительно к задачам выступлений в официальных соревнованиях на протяжении годичного цикла. Поскольку теннисные соревнования отличаются, как правило, годичной цикличностью, этот вид планирования наиболее тесно связан с задачами непосредственной подготовки к определенным соревнованиям.

Для успешных выступлений важно, чтобы высокая спортивная форма (состояние наивысшей готовности) достигалась ко времени проведения главных соревнований. Поэтому текущее планирование опирается на закономерности развития спортивной формы и вытекающую из них периодизацию круглогодичной тренировки.

Годичный цикл тренировки принято подразделять на подготовительный, соревновательный и заключительный периоды, что соответствует трем основным фазам развития спортивной формы: становления, стабилизации и достижения наивысшего уровня временного снижения. Могут быть два варианта сочетания этих периодов.

У теннисистов, выступающих в крупных соревнованиях зимой и летом, годичный цикл как бы сдвоен и состоит из пяти периодов: осенне-зимнего подготовительного, зимнего соревновательного, весеннего подготовительного, летнего соревновательного и осеннего заключительного.

Второй вариант периодизации предусматривает выделение в году только трех периодов: подготовительного, соревновательного и заключительного. Такое планирование предусматривают для спортсменов, которые в зимнее время не выступают в крупных официальных соревнованиях.

Структура годовых планов в принципе та же, что и планов перспективных (с точки зрения разделов). Однако годичное планирование требует более детализированного раскрытия плановых заданий, точного определения динамики нагрузок, достаточно подробного раскрытия содержания тренировки и дозировки упражнений. Для этого используют различные варианты планов в форме графиков (в дополнение к текстуально изложенным планам), которые состоят из тех же разделов, что и перспективные планы (таблица № 18).

В годовом плане определяется комплекс контрольных заданий по каждому разделу подготовки. Выполнению заданий педагог дает оценку сам или с помощью контрольных упражнений, имеющих нормативную оценку. Например, результаты совершенствования приемов техники оценивают по специальной пятибалльной системе, а также с помощью контрольных упражнений, определяющих отдельные показатели результативности техники. Так, точность ударов можно определять по числу попаданий в мишени, обозначенные на площадке или на тренировочной стенке.

Форма плана графика тренировки и участия в спортивных соревнованиях

Таблица № 18

Календарь соревнований и сборов													
Периоды тренировки													
Этапы тренировки													
Месяцы		ноябрь				декабрь				январь			
Недели, числа													
Объем нагрузок: годовой, в т.ч. соревновательной, тренировочной	за неделю (часы):												
	36												
	33												
	30												
	27												
	24												
	21												
	18												
	15												
	за месяц (часы):												
Распределение нагрузки по видам подготовки	физическая												
	техническая												
	стратегическое-тактическое												
	теоретическая												
	и др.												
Врачебные и психологические обследования	диспансерные												
	контрольно-врачебные												
	углубленные медицинские												
Контрольные проверки	документации												
	ОФ и СФ подготовленности												
	теоретической подготовленности												
	комплексные												
Повышение квалификации тренеров, обмен опытом	семинары тренеров												
	конференции												
Обсуждение хода и итогов подготовки, результатов в соревнованиях	Тренерские советы												
Участие спортсменов в соревнованиях и сборах													

2.8.1. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годового цикла спортивной подготовки Учреждения состоит, как правило, из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в тренировочном году обуславливается, главным образом, календарем спортивных соревнований и сезонно-климатическими условиями. Мезоциклы, (средние циклы), различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа. В своей работе тренеры Учреждения должны учитывать, что план участия спортсмена в соревнованиях не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому – высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решений). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является *спортивный результат*, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки.

Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. *Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:*

- *превышающий уровень своего прежнего рекорда;*
- *близкий к этому уровню (в пределах 1,5 – 3% от лучшего спортивного достижения в году).*

Для оценки состояния спортивной формы, по показателям спортивных результатов, важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды Большого цикла тренировки (годовом или полугодовом). Можно выделить несколько критериев такого рода:

- *направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;*
- *уровень развития спортивной формы;*
- *устойчивость (стабильность) спортивной формы;*
- *своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.*

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы, годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму спортсменов (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие

специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в игры в теннис, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсмены начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного сезона. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. *Их содержание и длительность зависят от:*

- *общей продолжительности подготовительных периодов и календаря соревнований;*
- *возраста, квалификации, стажа спортсменов;*
- *условий тренировки и других факторов.*

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитания волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового, общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у молодых атлетов их может быть несколько.

В базовом, специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику теннисиста, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом, специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства.

Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью учебно-тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности теннисиста. Удельный вес средств, общей подготовки, в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки, обеспечивается развитие и поддержание, необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в таком периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1 - 2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных: мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерно, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными, включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-

поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объём и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год.

Если спортсмен, по каким-либо причинам не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Некоторые варианты структуры учебно-тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что это оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия в контрольных и основных соревнованиях.

Следовательно, данная система формирования специальной готовности спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и общей работоспособности в году, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов – накопления и реализации, для данных этапов.

Структура многолетней подготовки.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы состоящие,

как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В теннисе, модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты:

- этапы многолетней подготовки;
- возраст спортсменов на этапе;
- преимущественная направленность подготовки на каждом этапе;
- основные задачи подготовки;
- основные средства и методы подготовки;
- допустимые тренировочные нагрузки;
- примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще состоят из 3–6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годовичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется объемом тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, что предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности направленная на

повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических, приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще-подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, и в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦ объемный + МЦ объемный + МЦ интенсивный + МЦ восстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объёмных микроциклов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренированная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечивать более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦ модельно-соревновательный + МЦ собственно тренировочный, МЦ собственно тренировочный + МЦ модельно-соревновательный + МЦ собственно тренировочный + МЦ подводящий.

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который

предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, регламент соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача — восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела, для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика.

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам в разучивании упражнений и приемов. Они должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части, проводить тренировочные занятия в группах. Спортсмены должны принимать участие в судействе соревнований. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Судейская практика

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к теннисистам, участвующим в соревнованиях любого уровня.

Знание Правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке теннисистов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и

твердо знать основные требования действующих Правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований Правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания Правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание Правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике игры в теннис.

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть тренировочных игр в группах проводить в режиме соревнований. Спортсмены группы или соседних групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров - преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Изучение Правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил того вида, в котором специализируется спортсмен. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить Правила. Знание Правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по теннису». Отсюда и необходимость знать Правила соревнований по всем дисциплинам.

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в учебно-тренировочных группах большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний Правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – звания «Судья третьей категории».

Наиболее подготовленные спортсмены могут быть рекомендованы соответствующими коллегами судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

Планы инструкторской и судейской практики изложены в таблице № 19.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 19

Этап начальной подготовки												
Разделы инструкторской и судейской практики	Месяц											
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Твердое усвоение прав и обязанностей участников соревнований	+	+	+									
Выполнение поручений старшего судьи при подготовке к соревнованиям, выполнение обязанностей судьи на линии и судьи информатора во время соревнований	+	+	+				+	+				+

Показ в разминке выполнения упражнений физической направленности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебно-тренировочный этап до двух лет												
Твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований	+	+	+									+
Работа в качестве судьи информатора, наблюдателя, не линии; выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.	+	+	+				+	+				+
Показать в разминке упражнения физической направленности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Проводить часть разминки в присутствии тренера	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Уметь показать «изготовки» для стрельбы из избранного вида оружия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебно-тренировочный этап свыше двух лет												
Твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований	+	+	+				+	+				+
Работа в качестве судьи информатора, наблюдателя, не линии; выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.	+	+	+				+	+				+
Проводить часть разминки в присутствии тренера									+	+	+	
Уметь показать «изготовки» для стрельбы из избранного вида оружия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Этап совершенствования спортивного мастерства												
Твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке	+	+	+	+			+	+	+			+
Работа в качестве судьи информатора, наблюдателя, не линии; выполнение этих обязанностей на соревнованиях	+	+	+				+	+				+
Ознакомление с принципами построения тренировочного занятия, углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения, отдельных занятий в группах НП по заданию тренера										+	+	+
Этап высшего спортивного мастерства												
Твердое знание обязанностей и прав	+	+	+	+			+	+				+

участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований												
Работа в качестве судьи информатора, наблюдателя, не линии; выполнение этих обязанностей на соревнованиях	+	+	+	+			+	+				+
Дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление личных планов на одно занятие, неделю, какой-то период и на отдельные занятия для учебно-тренировочных групп									+	+	+	

2.10. Требования и планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

К спортивной подготовке по виду спорта «Теннис» допускаются только здоровые и практически здоровые спортсмены. Главное, это отсутствие медицинских противопоказаний на всех этапах спортивной подготовки (разрешение врача, на основе оценки психофизического развития и функционального состояния).

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха и питания.

Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях определен приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.

Общие медицинские требования:

- медицинский осмотр спортсменов два раза в год;
- допуск врача к спортивным занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Врач по спортивной медицине Учреждения осуществляет системный контроль над состоянием здоровья спортсменов, оценкой адекватности физических нагрузок и восстановления в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В соответствии с приказом № 134 определяет программу углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, занимающихся спортом на этапах спортивной подготовки:

- **начальной подготовки (НП)** (табл. № 20)

Виды и объемы медицинских исследований на этапе определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса.

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
1 раз в 6 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед, хирург, невролог, оториноларинголог, офтальмолог, кардиолог, гинеколог, врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови, биохимический анализ крови (включая аланинаминотрансферазу АЛТ, аспартатаминотрансферазу АСТ, щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу КФК, глюкозу, холестерин, триглицериды). Клинический анализ мочи. Антропометрия. Функциональные пробы. Определение общей физической работоспособности. ЭКГ. ЭхоКГ. Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования

- учебно-тренировочном этапе (ТЭ) (табл. № 21)

На учебно-тренировочном этапе юные спортсмены в начале и конце учебного года проходят углубленное медицинское обследование. УМО на данном этапе с одной стороны позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки. Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояние здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Таблица № 21

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
1 раз в 6 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед, хирург, невролог,	Клинический анализ крови, биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу АЛТ, аспартатаминотрансферазу АСТ, щелочную	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-

	оториноларинголог, офтальмолог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, врач по спортивной медицине	фосфатазу, креатинфосфокиназу КФК, глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо). Клинический анализ мочи. Антропометрия. Функциональные пробы. Определение общей физической работоспособности. ЭКГ. ЭхоКГ. Спирография. Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее – УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. Определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре (тест PWC170) или беговой дорожке или с использованием Гарвардского степ-теста	диагностические и лабораторные исследования
--	---	--	---

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (Табл. № 22)

На данном этапе осуществляется комплексный медицинский контроль. После осмотра спортсмена врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Таблица № 22

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
1 раз в 6 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед, хирург, невролог, оториноларинголог, офтальмолог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, психолог, врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови, биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу АЛТ, аспартатаминотрансферазу АСТ, щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу КФК, глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо). Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис. Клинический анализ мочи. Антропометрия. Функциональные пробы. Определение общей физической работоспособности. ЭКГ. ЭхоКГ. Спирография. Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее – УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками. Исследование психоэмоционального статуса.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования

- на этапе высшего спортивного мастерства (Табл. № 23)

На данном этапе выбор программ обследований, их содержание и

периодичность использования определяют, исходя из соображений эффективности индивидуальных коррекций учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 23

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
1 раз в 6 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед, хирург, невролог, оториноларинголог, офтальмолог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, психолог, врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови, биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу АЛТ, аспартатаминотрансферазу АСТ, щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу КФК, глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо, половые гормоны соответственно полу спортсмена. Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис. Клинический анализ мочи. Антропометрия. Функциональные пробы. Определение общей физической работоспособности. ЭКГ (в покое в 12 отведениях). ЭхоКГ. Спирография. Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее – УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками. Исследование психоэмоционального статуса.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования

Планы применения восстановительных мероприятий.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. При применении, которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение упражнений для активного отдыха и расслабления;
- применение корригирующих упражнений для позвоночника;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня, режим;
- спортивный массаж - ручной и вибрационный;
- гидропроцедуры - контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня;
- отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электросветотерапия – диадинамические токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Восстановительные мероприятия для спортсменов Учреждения, в период нахождения на тренировочном сборе в г. Хабаровске проводится на базе медицинского кабинета учреждения и центра спортивной медицины и реабилитации (электрофизиопроцедуры, прессотерапия, ручной массаж и т.д.).

Примерные объемы медико-биологического обеспечения на этапах СП

Таблица № 24

Медико-биологического обеспечения на этапе НП	
Содержание услуги	Кто осуществляет
Оценка соответствия виду спорта	Физиолог
Медико-биологического обеспечения на ТЭ	
1. Оценка врожденных спортивных задатков, стрессоустойчивости и спортивных мотиваций для спортивного отбора. 2. Физиологическая оценка функциональных возможностей	1. Медицинские работники организаций независимо от организационно-правовой формы, осуществляющих наряду с основной (уставной) деятельностью медицинскую деятельность, физиолог
Медико-биологического обеспечения на этапе ССМ	
1. Лабораторная и инструментальная диагностика высокой кратности и динамический анализ функциональной физической и психофизической подготовленности с выдачей рекомендаций. 2. Коррекция программ управления пострезультативным восстановлением. 3. Коррекция индивидуальных программ общественного и функционального (специализированного) питания	1. Врачи краевых аналитических медико-биологических центров и ведущих региональных учреждений спортивной подготовки. 2. Врачи по спортивной медицине в подразделениях МБО и НМО учреждений спортивной подготовки. 3. Нутрициологи из системы питания или врачи по спортивной медицине подразделений МБО и НМО учреждений спортивной подготовки.
Медико-биологического обеспечения на этапе ВСМ	
1. Лабораторная и инструментальная диагностика высокой кратности и динамический анализ функциональной физической и психофизической подготовленности с выдачей рекомендаций. 2. Разработка и коррекция не допинговых программ управления работоспособностью (по достижению 18 лет). 3. Коррекция программ управления пострезультативным восстановлением. 4. Коррекция индивидуальных программ общественного и функционального (специализированного) питания	1. Врачи, сертифицированные специалисты краевых аналитических медико-биологических центров. 2. Врачи по спортивной медицине в подразделениях МБО и НМО учреждений спортивной подготовки. 3. Нутрициологи из системы питания или врачи по спортивной медицине подразделений МБО и НМО учреждений спортивной подготовки.

2.11. Планы мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговые образовательные и воспитательные программы, учитывающие возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки.

Особенности антидопинговых программ реализуемых в Учреждении:

а) дифференцированы для спортсменов, занимающихся на каждом из выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки резерва, учитывают возрастные и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике с учетом уровня подготовленности спортсменов;

б) содержат рекомендации к организации и проведению образовательно-воспитательных занятий со спортсменами;

в) содержат систему оценки полученных знаний с использованием начального и итогового тестирований по вопросам, составленным для каждой разновидности программ;

г) каждая из разработанных программ рассчитана на определенное количество часов, необходимых для детального освещения материала, и подразумевает систематическую работу со спортсменами;

д) формат реализации разработанных программ предусматривает возможность личного контакта с проводящим занятие специалистом, что позволяет рассматривать нетипичные ситуации и давать занимающимся ответы на интересующие их вопросы.

Комплекс антидопинговых воспитательных и образовательных программ, учитывающих возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки

Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Объем программы – 5 часов.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).

Тема 4. Запрещенный список (1 час).

Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения учебного материала.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Вводное занятие

Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на корте и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?
- чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?
- можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и

принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в теннисе свои правила, в спортивной борьбе – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила вашего вида спорта, но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?

Получить ответы и предположения спортсменов.

Итак, нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорили о правилах дорожного движения, мы разобрали, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушители понесут наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для теннисистов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг контроль. Допинг контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг контроля.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда!

Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки

Входное тестирование

В спорте важна только победа.

Да - Нет

Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным.

Да - Нет

Спортсменам, как и всем остальным людям, можно использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь.

Да - Нет

Существуют ли антидопинговые правила?

Да - Нет

Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты?

Да - Нет

Итоговое тестирование

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг?

Да - Нет

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат.

Да - Нет

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет.

Да - Нет

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно.

Да - Нет

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают.

Да - Нет

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз.

Да - Нет

Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации)

Объем программы – 6 часов.

Содержание

Тема 1. Введение. Польза спорта (1 час).

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила и документы (1 час).

Тема 4. Допинг-контроль (1 час).

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил (1 час).

Тема 6. Ответственность спортсмена (1 час).

Тема 1. Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать. Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют силу воли, учат дисциплине и ответственности.

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина. Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина. Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиваться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина. Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

Тема 3. Антидопинговые правила и документы

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире.

Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);

- запрещено отказываться от сдачи пробы;

- запрещено распространять допинг;

- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;

- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе. В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов. Первый раздел: список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте. Второй раздел: вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований. Есть еще третий раздел Запрещенного списка: вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающихся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др.).

Тема 4. Допинг-контроль

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг контроля, у которых есть соответствующие документы.

Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома. Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.

2. Спортсмен и инспектор допинг контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.

3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.

4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг контроля. Инспектор допинг-контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.

5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. После этого инспектор допинг контроля проверяет мочу спортсмена на пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг контроля.

6. Инспектор допинг контроля спрашивает спортсмена, проходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг контроля, который необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.

7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда. И прежде чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно.

Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет! А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки, и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревновании.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

Тема 6. Ответственность спортсмена

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.

2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.

3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.

4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан, так как спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.

6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.

7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.

8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.

9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

Анкета для спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации)

Входное тестирование

Только с допингом можно достичь наивысших спортивных результатов

Да - Нет

Допинг для здоровья не настолько опасен, как это принято считать.

Да - Нет

Существует ли официально утвержденный список запрещенных веществ?

Да - Нет

Допинг-контроль проходят только спортсмены, участвующие в Олимпийских играх

Да - Нет

Официально зарегистрированный медицинский препарат можно всегда употреблять без риска для здоровья.

Да - Нет

Существуют ли в спорте отдельные антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ли ради победы в отдельных исключительных случаях применять допинг?

Да - Нет

Итоговое тестирование

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф.

Да - Нет

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен.

Да - Нет

Можете ли вы быть отобранным для прохождения тестирования прямо во время тренировки?

Да - Нет

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры

Да - Нет

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению?

Да - Нет

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой?

Да - Нет

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию.

Да - Нет

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг?

Спортсмен - Тренер спортсмена

Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

Объем программы – 10 часов.

Содержание

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте (1 час).

Тема 2. Антидопинговые документы (1 час).

Тема 3. РУСАДА (1 час).

Тема 4. Что такое антидопинговые правила (1 час).

Тема 5. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 7. Санкции (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении (1 час)

Тема 10. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте

Принято считать, что допинг – это использование определенных веществ для улучшения возможностей организма и достижения высокого спортивного результата. Во Всемирном антидопинговом кодексе дается такое определение допинга: это одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

Какие это нарушения? – предложить спортсменам ответить на вопрос.

Сверить полученные ответы.

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Таковыми нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена.
2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или запрещенного метода.
3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови.
4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации.
5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля.
6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами.
7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов.
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.
9. Соучастие.
10. Запрещенное сотрудничество.

Таким образом, допинг – это не только использование запрещенных в спорте препаратов.

Допинг запрещен в спорте в силу ряда причин.

Во-первых, применение допинга (запрещенных в спорте веществ и методов) противоречит чистоте спорта и равенности возможностей. Условия спортивного соперничества для всех должны быть равными, а преимущество, полученное нечестным путем, должно нейтрализоваться и наказываться.

Во-вторых, препараты и методы, которые запрещены для использования в спорте, наносят вред здоровью. Применение препаратов в немедицинских целях и не по состоянию здоровья, а якобы для улучшения спортивных результатов, может нанести непоправимый вред здоровью. Нередки случаи, когда после применения допинга спортсмены становились инвалидами, в организме некоторых спортсменов начинались необратимые изменения, что приводило, в конечном счете, даже к смене пола. Использование допинга отрицательно сказывается на репродуктивной функции. Известны смертельные случаи по причине использования допинга.

Тема 2. Антидопинговые документы

Основными антидопинговыми документами являются:

1. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты:

- Стандарт для лабораторий;
- Стандарт по терапевтическому использованию;
- Стандарт «Запрещенный список»;
- Стандарт по тестированию.

2. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

3. Общероссийские антидопинговые правила.

В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА были разработаны Всемирный антидопинговый кодекс (свод антидопинговых правил) и стандарты, регламентирующие порядок допинг контроля, выдачу разрешений на терапевтическое использование (ТИ), деятельность антидопинговых лабораторий и др.

Запрещенный список – это документ, в котором содержатся вещества и методы, запрещенные в спорте. Его ежегодно обновляют эксперты ВАДА.

Стандарт по терапевтическому использованию содержит правила и требования к оформлению документов для получения разрешений на прием препаратов, запрещенных в спорте. Этот стандарт также содержит условия выдачи таких разрешений.

Стандарт по тестированию регламентирует допинг контроль и работу инспекторов допинг контроля, а также содержит требования к предоставлению информации о местонахождении спортсмена.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. При несоответствии установленным требованиям, деятельность лаборатории могут приостановить временно либо лишить аккредитации.

Несмотря на масштабность деятельности ВАДА, в начале 21-го века не все государства приняли на себя обязательства по исполнению положений Всемирного антидопингового кодекса. Чтобы унифицировать все антидопинговые правила и предоставить всем спортсменам равные условия с позиции антидопинговой деятельности, в 2005 году была принята Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали Приложением к этой Конвенции, а страны, не подписавшие ее, не допускаются до крупных международных стартов – Олимпийских игр, Паралимпийских игр, чемпионатов мира и континентов, и т.д.

В международных федерациях по видам спорта действуют антидопинговые комиссии, а в большинстве стран мира созданы национальные антидопинговые организации. Деятельность всех антидопинговых организаций осуществляется в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Тема 3. РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Это организация, в функции которой входит следующее:

- формирование пулов тестирования;
- проведение соревновательного и внесоревновательного допинг контроля;
- проведение расследований в случае установления факта нарушений антидопинговых правил и вынесение решений по определению санкций;

- организация и проведение информационных антидопинговых мероприятий для спортсменов и тренеров;

- выдача разрешений на терапевтическое использование.

В 2015 году РУСАДА были разработаны и вступили в действие Общероссийские антидопинговые правила, которые являются обязательными для всех российских спортсменов. Эти правила разработаны в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и во многом их дублируют.

Тема 4. Что такое антидопинговые правила

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга. К этим правилам относятся:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;

- соблюдение правил допинг контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;

- своевременное предоставление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации внесоревновательного тестирования;

- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;

- отказ от назначения допинга спортсменам;

- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Каждый спортсмен обязан: не использовать допинг, изучить Всемирный антидопинговый кодекс, знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил, уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем, знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный контроль, знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование.

Тема 5. Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, поэтому может повлечь дисквалификацию.

Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование; сообщают его права, обязанности. Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и т.д. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг контроля или подписывает уведомительный бланк.

В месте организации и проведения допинг контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешимый объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л. Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал в руки.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор. После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использование катетеров, емкостей с чужой мочой и др.).

Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы.

Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входят: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б». Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые. Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», а 60 мл – в бутылку «А», после чего крышки бутылок плотно закручивает. Следует помнить: крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории.

По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа, используя рефрактометр, значения вносятся в протокол допинг контроля. Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту.

Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели. Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев. Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа.

Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу.

В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные об использованных медицинских препаратах.

Тема 6. Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспектора допинг контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови. До сдачи пробы крови

спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, причем он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта.

Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать. Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы. После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, поскольку это существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки. Вместе с инспектором спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг контроля.

Тема 7. Санкции

Санкции зависят:

- от вида нарушения,
- от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе,
- от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за первое нарушение в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг контроля;
- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Особо серьезным рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие

персонала, то лиц, входящих в персонал, дисквалифицируют на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

При втором нарушении антидопинговых правил срок определяется с учетом каждого конкретного случая, принимая во внимание тяжесть обоих нарушений.

За третье нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно.

Помимо дисквалификации могут также накладываться финансовые санкции.

За такие нарушения, как непредставление информации о местонахождении, представление неверной информации и пропуск тестов, срок дисквалификации составляет, как правило, два года.

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это стандарт ВАДА, содержащий перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года. Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время, которые запрещены только во время соревнований, а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Международный стандарт по терапевтическому использованию предусматривает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИТФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИТФ.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования.

Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Тема 9. Информация о местонахождении

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса.

Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля.

Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования.

При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму.

Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10. Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия для здоровья.

Использование запрещенных препаратов не в медицинских целях может вызвать развитие серьезных заболеваний, а также спровоцировать необратимые изменения в организме спортсмена, привести к инвалидности и преждевременной смерти.

Например, использование анаболических стероидов ведет к нарушениям гормонального статуса, заболеваниям печени, риску сердечнососудистых заболеваний; бесплодию, агрессии и т.д. Использование гормона роста может вызвать акромегалию, гигантизм, диабет. Применение эритропоетина может привести к заражению крови и повышенному риску тромбообразования, а генный допинг может вызвать развитие онкологических заболеваний и гормональных нарушений.

Последствия допинга для спортивного будущего.

Допинг противоречит духу спорта. Его использование, как известно, наказуемо. Спортсмен, прежде чем решиться на прием допинга, должен понимать, чего он лишится в будущем. Допинг разрушит его здоровье и карьеру, так как за использование допинга спортсмена лишают права на тренировочную и соревновательную деятельность. Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной. Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на учебно-тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством.

Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

Входное тестирование

Что такое ВАДА, и какие функции она выполняет?

Допинг – это запрещенные в спорте вещества и методы подготовки

Да - Нет

Спортсмен может отказаться от сдачи пробы не более одного раза в течение года

Да - Нет

Минимальный объем пробы мочи составляет 75 мл 60 мл 30 мл 90 мл 120 мл

На самом деле в лаборатории знают, кому конкретно принадлежат пробы

Да - Нет

За повторное нарушение антидопинговых правил спортсмену грозит пожизненная дисквалификация

Да - Нет

В настоящее время персонал спортсмена, к сожалению, не несет никакой ответственности за участие в нарушении спортсменом антидопинговых правил.

Да - Нет

Допинг-контроль по полной программе проводится только на соревнованиях.

Да - Нет

Персонал спортсмена может привлекаться к ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Да - Нет

Итоговое тестирование. Что такое РУСАДА, и какие функции она выполняет?

Если спортсмен не может сдать требуемый объем мочи, он может вместо этого сдать кровь.

Да - Нет

Полноценный допинг-контроль бывает только соревновательным.

Да - Нет

После уведомления о необходимости сдать пробу спортсмену разрешено явиться на пункт допинг контроля в течение 60 минут.

Да - Нет

РУСАДА – это организация, которая проводит анализ проб спортсменов в России.

Да - Нет

Запрещенный список действует только во время соревнований.

Да - Нет

Если спортсмен случайно нарушил антидопинговые правила и своевременно об этом заявил, то к нему не будут применяться санкции.

Да - Нет

Если установлена вина тренера в совершении спортсменом нарушения антидопинговых правил, то дисквалифицируют тренера, а не спортсмена.

Да - Нет

Если спортсмен серьезно заболел, ему можно всегда применять любые препараты для лечения.

Да - Нет

Разрешение на терапевтическое использование выдает ВАДА.

Да - Нет

Информацию о местонахождении во время подготовительного Периода, в отличие от соревновательного, спортсмен может представлять по желанию.

Да – Нет

Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства

Объем программы – 11 часов

Содержание

Тема 1. Определение допинга (1 час).

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение. Статус во время дисквалификации (1 час).

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы (1 час).

Тема 4. РУСАДА (1 час).

Тема 5. Права и обязанности спортсмена (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 7. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования (1 час).

Тема 10. Система АДАМС (1 час).

Тема 11. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1. Определение допинга

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допингом считается совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Такими нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена. Если анализ пробы спортсмена дал положительный результат на наличие допинга, то это автоматически считается нарушением антидопинговых правил.

2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или метода. Если установлено, что спортсмен принимал допинг или зафиксирована попытка его применения, то это тоже считается нарушением.

3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови. Отказ спортсмена проходить процесс сдачи пробы, самовольное покидание пункта сбора проб, отказ подписывать уведомление о предстоящем допинг контроле и т.д. являются примерами подобных нарушений.

4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации. Если спортсмен включен в пул тестирования, он обязан представлять сведения о своем проживании и местах

посещения на каждый день. Если он нарушает эти требования, ему фиксируют нарушение антидопинговых правил.

5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг контроля. Если спортсмен пытается подменить пробу, протокол допингового контроля, документ и т.д., то это считается нарушением антидопинговых правил.

6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами. Установление факта обладания допингом считается нарушением.

7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов. Распространение среди других спортсменов допинга, а также приобретение, продажа и т.д. также рассматриваются как нарушение антидопинговых правил.

8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.

9. Соучастие. Владение информацией, что кто-либо из спортсменов принимает допинг, считается покровительством и рассматривается как соучастие.

10. Запрещенное сотрудничество. Под запрещенным сотрудничеством подразумевается взаимодействие дисквалифицированных спортсменов или персонала спортсменов со спортсменами, у которых нет нарушений антидопинговых правил. В отношении «чистых» спортсменов в данных ситуациях также могут завести дела о нарушении антидопинговых правил за запрещенное сотрудничество.

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение. Статус во время дисквалификации

Соблюдение антидопинговых правил – первая обязанность спортсмена. Кроме того, каждый спортсмен должен нести полную ответственность за все, что он принимает и использует: еду, медицинские препараты, пищевые добавки, мази, кремы, гели, пластыри и т.д. Как спортсмены, так и специалисты, работающие с ними, должны знать о существовании антидопинговых правил и последствиях их нарушения. Причем следует помнить, что санкции принимаются не только в отношении спортсменов, но и в отношении тренеров, врачей, массажистов и т.д., если установлена вина последних.

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга. Они были рассмотрены на первом занятии. Это:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;

- соблюдение правил допинг контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;

- своевременное представление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации внесоревновательного тестирования;

- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;

- отказ от назначения допинга спортсменам;

- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Вид и масштаб санкций зависит от вида нарушения антидопинговых правил, количества запрещенного вещества/веществ, обнаруженных в пробе, количества нарушений, и т.д.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за первое нарушение в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг контроля;
- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Как особо серьезное рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то входящие в персонал лица дисквалифицируются на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

Смягчение санкций.

Если спортсмен сможет доказать тот факт, что совершение антидопинговых правил произошло неумышленно, представив соответствующие факты, срок дисквалификации может быть сокращен и даже отменен в отдельных случаях.

Помимо всего, спортсмен может признать нарушение антидопинговых правил. Добровольное признание может стать основанием для сокращения срока дисквалификации.

Также увеличить срок дисквалификации может наличие отягчающих обстоятельств, например: планомерность, сговор и соучастие при нарушении спортсменом антидопинговых правил; нарушение нескольких антидопинговых правил одновременно; многократность применения допинга и др. Даже за первое нарушение в таких случаях срок дисквалификации увеличивается.

При повторных нарушениях антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом тяжести обоих нарушений.

Статус в период дисквалификации.

Спортсмену, отбывающему дисквалификацию, запрещено участвовать в соревнованиях. Ему разрешено участвовать только в специальных антидопинговых информационных программах.

Финансовые санкции.

Федерация или оргкомитет соревнований за нарушение антидопинговых правил могут, помимо дисквалификации, применить к спортсмену финансовые санкции.

Уголовная ответственность.

Также необходимо знать об уголовной ответственности в соответствии со Статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы

Участниками всемирной антидопинговой системы являются:

- международные организации (как правительственные, так и неправительственные);
- международные спортивные федерации;
- национальные антидопинговые организации;
- правительства стран.

Международные организации.

Всемирное антидопинговое агентство.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) – это международная организация, созданная в 1999 году. Цель создания – противодействие допингу во всем мире. Всемирное антидопинговое агентство занимается образовательными и информационными программами, проводит программы

внесоревновательного тестирования, занимается разработкой и публикацией запрещенного списка.

ВАДА разработало антидопинговые правила, которые содержатся во Всемирном антидопинговом кодексе. На базе этих правил международные федерации по видам спорта, и национальные антидопинговые организации обязаны разработать свои антидопинговые правила.

Кодекс содержит четыре международных стандарта: Стандарт для тестирования, Стандарт для оформления терапевтических исключений,

Стандарт для лабораторий и Запрещенный список.

До 2005 года Кодекс Всемирного антидопингового агентства и его стандарты не носили юридически обязательного характера в рамках международного права.

Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте.

Для того чтобы антидопинговые правила стали едиными для спортсменов всех стран мира, была разработана Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (межправительственный документ), а Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали приложением к этой Конвенции. Таким образом, антидопинговые правила распространились на всех спортсменов.

Международные стандарты.

Стандарт для тестирований.

В Стандарте для тестирования содержатся правила, регулирующие процесс допинг контроля.

Стандарт для оформления терапевтических исключений (ТИ). В Стандарте для оформления терапевтических исключений содержатся правила оформления и выдачи разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте препаратов по состоянию здоровья.

Стандарт для лабораторий.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. В настоящее время 34 лаборатории имеют аккредитацию ВАДА.

Запрещенный список.

Запрещенный список содержит вещества и методы, которые запрещены в спорте.

Международные федерации по видам спорта.

Международные спортивные федерации проводят свои программы внесоревновательного тестирования спортсменов, разрабатывают свои антидопинговые правила, а также рассматривают нарушения антидопинговых правил и принимают решения о санкциях в отношении допустивших нарушение антидопинговых правил спортсменов и их персонала.

Тема 4. РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Приоритетные направления деятельности РУСАДА:

отбор

проб;

образовательная

деятельность;

вынесение

решений в отношении нарушителей антидопинговых

правил;

международная

деятельность.

В 2015 году вступили в силу Общероссийские антидопинговые правила, разработанные РУСАДА и утвержденные Министерством спорта Российской Федерации.

Эти правила разработаны на основании положений Всемирного антидопингового кодекса, регламентируют антидопинговую деятельность в России и являются обязательными для всех российских спортсменов.

Правила содержат информацию о стандартах доказывания вины спортсмена при нарушении антидопинговых правил, критерии установления

фактов вины, критерии по распределению проб, по обработке результатов, информацию о мерах, которые предпринимаются в отношении организаций, о принципах соблюдения конфиденциальности, и т.д.

Тема 5. Права и обязанности спортсмена

Обязанности спортсмена.

Основная обязанность спортсмена – отказ от допинга.

Спортсмен обязан:

- 1) не использовать допинг;
- 2) изучить Всемирный антидопинговый кодекс;
- 3) знать антидопинговые правила;
- 4) знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил;
- 5) уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем;
- 6) знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный допинг контроль;

- 7) знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование;
- 8) вносить в АДАМС точную информацию о своем местонахождении;
- 9) остерегаться приема БАД.

Права спортсмена при прохождении процедуры допинг контроля:

- право на представителя (тренер, врач и др.);
- право на переводчика (в случае необходимости);
- право на отсрочку проведения тестирования по уважительным причинам (отсрочка предоставляется при условии нахождения всего времени после уведомления с инспектором допинг контроля);
- право на информацию, имеющую отношение к процессу тестирования;
- право внесения в протокол своих комментариев и замечаний по проведенному тестированию.

Обязанности спортсмена во время процедуры допинг контроля:

- явиться в пункт сдачи проб (пункт допинг контроля) после получения уведомления;
- не посещать душ и туалет до окончания процедуры сдачи пробы;
- находиться в сопровождении и под присмотром инспектора или шаперона (помощника инспектора) с момента уведомления о предстоящем допинг контроле до окончания процедуры сдачи пробы;
- выполнять все стандартные правила, предусмотренные процедурой отбора пробы.

Ответственность персонала спортсменов.

Обязанности персонала:

- подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты: Запрещенный список, Стандарт для оформления терапевтических исключений, Стандарт для тестирований;
- информировать спортсмена обо всех аспектах допингового контроля;
- знать антидопинговые правила и последствия их несоблюдения;
- уметь пользоваться Запрещенным списком и знать, какие вещества и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
- осторожно относиться к назначению спортсменам БАД по причине большого количества подделок и вероятности нанести вред здоровью спортсмена и его спортивной карьере.

Тема 6. Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, которое может повлечь дисквалификацию.

Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование, сообщают его права, обязанности. Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и др. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг контроля или подписывает уведомительный бланк.

В месте организации и проведения допинг контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешенный объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л. Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор. После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использования катетеров, емкостей с чужой мочой и др.).

Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы.

Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входит: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б».

Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые. Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», 60 мл – в бутылку «А», а крышки бутылок плотно закручивает.

Следует помнить, что крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории.

По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа с использованием рефрактометра, значения вносятся в протокол допинг-контроля. Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту.

Спортсмен должен сообщить инспектору допинг контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели. Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев.

Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа. Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу.

В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные о медицинских препаратах.

Тема 7. Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспекторы допинг контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови.

До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, при этом он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта. Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать. Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы.

После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, что существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки.

Вместе с ИДК спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг контроля.

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года. Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время (например, анаболические стероиды, гормоны, модуляторы метаболизма, внутривенные инфузии, и др.); которые запрещены только во время соревнований (стимуляторы, каннабиноиды, и др.); а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта (например, алкоголь в автомобильном спорте).

Условия включения веществ в Запрещенный список.

Существует три условия, и если вещество соответствует двум из трех условий, его включают в Запрещенный список.

Условия:

- если вещество/метод влияет на рост спортивных результатов;
- если вещество/метод вредит здоровью;
- если вещество противоречит этике спорта.

Например, анаболические стероиды: вредят здоровью и могут влиять на спортивные достижения, т.е. соответствуют двум из трех условий включения в Запрещенный список.

Есть еще одно условие, в соответствии с которым вещество включают в Запрещенный список, – если оно является маскирующим агентом, т.е. с его помощью, возможно, скрыть применение других допинговых препаратов.

Поэтому все мочегонные препараты в спорте запрещены всегда.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ).

Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Стандарт по терапевтическому использованию допускает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИТФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИТФ.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Порядок подачи запроса на ТИ в РУСАДА и ИТФ.

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата только до начала его использования.

Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Важный момент: антидопинговая организация принимает к рассмотрению запросы только в том случае, если заполнены все разделы формуляра. Не полностью оформленный запрос возвращается спортсмену для дальнейшего заполнения. Таким образом, продолжительность процесса рассмотрения запроса увеличивается, а спортсмену запрещается принимать препарат.

Спортсмены международного уровня отправляют запросы в ИТФ (заполнив формуляр на английском или французском языках), спортсмены национального уровня – в РУСАДА.

Критерии выдачи разрешений на ТИ.

Спортсмену выдается разрешение на использование запрещенных в спорте препаратов по медицинским показаниям в следующих случаях:

- если наступит ухудшение здоровья спортсмена;
- если разрешенные препараты не имеют нужного терапевтического эффекта;
- если отсутствуют разрешенные аналоги препарата;
- если терапевтическое использование препарата не способствует росту спортивных результатов.

Ретроактивное ТИ.

Разрешение на ТИ, имеющее обратную силу (ретроактивное ТИ), может быть выдано в следующих ситуациях:

- при оказании срочной медицинской помощи;
- для лечения острого состояния.

В таких случаях после проведения комплекса медицинских мероприятий следует проанализировать препараты, которыми оказывалось лечение, и в случае, если был использован запрещенный препарат и/или метод, необходимо в разумные сроки (в течение 2-3 дней) подать запрос задним числом.

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной спортивной федерации (в данном случае – ITF) или национальной антидопинговой организации (в данном случае – РУСАДА). Представление точной информации о местонахождении необходимо для того, чтобы качественно проводить внесоревновательный допинг-контроль.

Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации (НАДО) формируют национальный пул тестирования.

Критерии формирования пулов:

- уровень выступлений спортсмена;
- резкий скачок результатов;
- дисквалификация или временное отстранение;
- рискованность вида спорта с точки зрения применения в нем допинга;
- другие критерии.

Спортсмен, включенный в пул, должен предоставлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Если спортсмен отсутствует в указанном месте в одночасовое окно, ему фиксируют пропущенный тест. Три пропущенных теста в течение 12 месяцев влекут дисквалификацию на 2 года. И если спортсмен не предоставляет информацию или предоставляет неполную или неточную информацию трижды в течение 12 месяцев, ему тоже грозит дисквалификация на 2 года.

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10. Система АДАМС

Система АДАМС – это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирований.

Другими словами, все спортсмены, неважно в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении в систему АДАМС.

Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а также, в случае нарушений антидопинговых правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена.

Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Например, спортсмен включен в национальный пул, и у национальной антидопинговой организации имеется полный доступ к информации о спортсмене – данным о местонахождении, результатам тестирования, паспорту крови (если он на спортсмена заведен).

Вместе с тем, другая антидопинговая организация, например, ITF, может иметь доступ к профилю данного спортсмена с ограничениями (например, только к информации о местонахождении для проведения его тестирования, но не иметь доступ, предположим, к паспорту крови этого спортсмена).

Данные спортсмена надежно защищены и помимо организаций, официально имеющих доступ к таким данным, никто не может получить информацию о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему. Если спортсмен забыл пароль, он должен обратиться в организацию, которая включила его в пул, для получения нового пароля.

Тема 11. Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия допинга для здоровья.

Рассмотрим отдельные классы веществ и методов из Запрещенного списка.

Анаболические стероиды.

Анаболические стероиды должны использоваться только по медицинским показаниям. Их использование для роста спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровье спортсмена.

Последствия приема анаболических стероидов: нарушения гормонального статуса, заболевания печени, повышенный риск сердечнососудистых заболеваний, бесплодие, нарушение функции почек и печени, нарушения менструального цикла, психологическая зависимость, агрессия и др.

Гормон роста.

Использование гормона роста не в медицинских целях может привести к диабету, сердечной недостаточности, повышенному кровяному давлению, акромегалии, гигантизму.

Эритропоэтин (ЭПО).

Прием эритропоэтина не в медицинских целях может привести к повышению вязкости крови, высокому риску тромбообразования, заражению инфекциями, например, гепатитом и СПИД.

Бета-2 агонисты.

Внутривенные инъекции бета-2 агонистов обладают анаболическими эффектами. Все бета-2 агонисты запрещены к применению в спорте, за исключением сальбутамола (в суточной дозе, не превышающей 1600 микрограммов), формотерола (в суточной дозе, не превышающей 54 микрограмма) и сальметерола при ингаляционном применении в соответствии с рекомендациями изготовителя.

Побочными эффектами применения бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение работы сердца и др.

Диуретики (мочегонные препараты).

Диуретики (мочегонные препараты) являются маскирующим агентом и запрещены в спорте. Использование диуретиков не в медицинских целях может привести к обезвоживанию, обморокам, судорогам, аритмии.

Кровяной допинг.

Кровяной допинг – это применение крови для увеличения количества эритроцитов. В спорте это запрещено. Применение кровяного допинга может иметь серьезные последствия для здоровья: повышенный риск заражения вирусными инфекциями (при использовании крови другого человека), нарушение работы почек, тромбоз, нарушение кровообращения, смерть при применении несовместимой группы крови.

Внутривенные инфузии.

В спорте применение внутривенных инфузий (систем для переливания) запрещено (это запрещенный метод). Если спортсмену требуются внутривенные вливания по медицинским показаниям, то ему необходимо получить терапевтическое разрешение.

Использование систем не по медицинским показаниям может привести к заражению крови, флебиту, гипергидратации, тромбозу.

Генный допинг.

Побочными эффектами применения генного допинга могут быть: аллергия, онкологические заболевания, нарушение обмена веществ и др.

Последствия допинга для спортивной карьеры.

Кроме вреда для здоровья, применение допинга ведет к дисквалификации.

Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной.

Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на учебно-тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством.

Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства

Входное тестирование

Допинг – это:

- использование стимулирующих препаратов для роста спортивных результатов;
- нарушение антидопинговых правил.

Прохождение допингового контроля обязательно:

- во время участия в соревнованиях;
- накануне участия в наиболее ответственных соревнованиях;
- на тренировочных сборах, а в регулярной подготовке он не обязателен;
- в любом месте, отказ влечет наложение санкций в отношении спортсмена.

Международно-правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность во всем мире – это:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- изначально принятая Конвенция Совета Европы против применения допинга.

Во время сдачи пробы спортсмен:

- может отказаться предоставить пробу, если мочеиспускание затруднено из-за обезвоживания организма;
- не может отказаться от сдачи пробы;
- в исключительном случае может выбрать тип пробы – сдать пробу мочи или пробу крови.

РУСАДА – это:

- база данных всех российских спортсменов;
- база данных российских спортсменов, допустивших ранее антидопинговые нарушения;
- международная антидопинговая организация;
- российское антидопинговое агентство.

Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль:

- в течение часа;
- незамедлительно последовать за инспектором допинг-контроля;
- в течение не более чем двух часов;
- обязательно до церемонии награждения, если он стал призером соревнований;

Необходимый объем пробы мочи составляет:

- 75 мл - 90 мл - 30 мл - 60 мл.

Нарушением антидопинговых правил является:

- наличие запрещенных веществ в пробе спортсмена;
- применение или попытка применения запрещенных веществ и методов спортсменом;
- уклонение от сдачи пробы;
- непредставление информации о местонахождении спортсмена;
- представление неточной/ложной информации о местонахождении;
- подмена/попытка подмены пробы;
- обладание запрещенными в спорте веществами и методами;
- распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода;
- все варианты, перечисленные выше;

- все варианты, перечисленные выше, за исключением обладания запрещенными в спорте веществами.

За первое нарушение спортсменом антидопинговых правил, как правило, устанавливается дисквалификация:

- на три года;
- на четыре года;
- на два года;
- пожизненная.

Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием препаратов из Запрещенного списка, то:

- необходимо оформить запрос на выдачу разрешения на терапевтическое использование и приложить к нему медицинскую документацию;

- можно в исключительных случаях применить необходимую субстанцию без оформления запроса, если лекарство назначено лечащим врачом.

Ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки, несет:

- спортсмен;
- производитель биологической добавки;
- персонал спортсмена;
- никто не несет ответственности;

Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана вина персонала, то:

- к персоналу будут применены санкции;
- персоналу все равно ничего не грозит.

Действие Запрещенного списка распространяется:

- только на участников Олимпийских игр;
- только на участников международных соревнований;
- на всех спортсменов во всех видах спорта.

Информацию о местонахождении спортсменов представляют:

- все спортсмены;
- спортсмены, включенные в пул тестирования;
- лица, входящие в персонал спортсменов.

Итоговое тестирование.

Международно-правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность во всем мире – это:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- изначально принятая Конвенция Совета Европы против применения допинга.

Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль:

- в течение часа;
- незамедлительно последовать за инспектором допинг-контроля;
- в течение двух часов;

- в течение двух часов, но в исключительных случаях после письменного разрешения – в течение трех часов.

Во время процедуры тестирования спортсмен имеет право:

- попросить разъяснения относительно процедуры сдачи пробы;
- присутствовать на пункте-допинг-контроля со своим представителем;
- пить воду для ускорения процесса сдачи пробы;
- заменить комплект для отбора пробы/мочеприемник, если он загрязнен, бракован и т.д.;

- все варианты верны, за исключением одного из вышеперечисленных;

- все варианты верны.

Необходимый объем пробы составляет:

- 75 мл - 90 мл - 30 мл - 60 мл.

Спортсмену следует хранить копию протокола в течение:

- 1,5 месяца;
- можно не хранить;
- год;
- не менее месяца.

За первое нарушение спортсменом антидопинговых правил, как правило, устанавливается дисквалификация:

- на три года;
- на четыре года;
- на два года;
- пожизненная.

В пункте допинг контроля спортсмену:

- разрешено находиться с представителем;
- можно пить воду для ускорения процесса сдачи пробы;
- разрешено присутствовать с переводчиком;
- все вышеперечисленные ответы, за исключением одного;
- все вышеперечисленные ответы;

Если спортсмен нарушил антидопинговые правила по незнанию, он может:

- выбрать вид наказания, не связанный с дисквалификацией;
- заплатить штраф;
- оба варианта верны;
- оба варианта неверны.

В применении допинга виновны:

- спортсмен;
- тренер;
- врач;
- менеджеры, врач;
- другие лица, предложившие спортсмену допинг, который был принят им по незнанию.

Отбор пробы производится:

- только в специальную упаковку;
- в емкости с номерами;

- в любую стерильную емкость;
- в специальную упаковку, но в исключительных случаях и с записью в протокол – в имеющуюся стерильную упаковку.

На отбор пробы отводится:

- 1 час;
- 2 часа; - 3 часа; - неограниченное время

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность. Основные принципы построения тренировки.

При подготовке рекомендаций по проведению учебно-тренировочных занятий учитывалось влияния физических качеств на результативность.

*Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»*

Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 25

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние

Тренировка – это систематический процесс, целью которого является совершенствование физической формы спортсмена в избранном виде деятельности. В тренировочных программах упражнения и практические занятия используются для развития тех качеств, которые требуются для долгосрочного развития спортсмена.

Тренировочный процесс на всех этапах спортивной подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий теннисом с необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных планов для учебно-тренировочных групп и индивидуальных планов спортивной подготовки для спортсменов этапов ССМ и ВСМ. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до учебно-тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск врача к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную

часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

3.1.1. Основные принципы построения тренировки.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в теннисе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения учебно-тренировочных занятий. Строгое следование основным принципам построения тренировки - необходимое условие успешного обучения технике, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Преимущественно техническая и тактическая направленность учебно-тренировочного процесса.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена - под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой подач, ударов, передвижения по площадке, развитие тактического мышления. Общий результат выступления теннисиста на соревнованиях зависит от того, сколь точны его действия и верно выбранная тактическая установка на игру. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения подач, ударов, передвижения по площадке в сочетании с повышением тактического мастерства, необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выполнения подач, ударов, передвижения по площадке и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимы постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование и овладение знаниями о закономерностях психики человека. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей теннисистов для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить игрока к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные

функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения подач, ударов, в передвижении по площадке, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе с теннисистами в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту: годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние, которое может быть и положительным, и отрицательным. Это видно на приведенных ниже примерах.

Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность исполнения уже освоенных технических действий. И то и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Для успешной реализации технических действий важно знать основные варианты тактической направленности ударов и подач (табл. 30).

Таблица № 26

Основные варианты тактической направленности ударов и подач в теннисе.

I. Основные варианты тактической направленности ударов по отскочившему мячу					
1. Нападающий или контрнападающий удар, обостряющий игровую ситуацию	или	2. Нападающий и контрнападающий выигрышный завершающий удар	и	3. Нападающий или контрнападающий подготовительный удар для выхода к сетке	или
4. Активно-оборонительный удар,		5. Контратакующий		6. Контратакующий удар против	

препятствующий осуществить обострение игровой ситуации	сопернику дальнейшее ситуации	обводящий удар против сеточника – низкий или «свеча»	сеточника, последнего трудной низкой точке	вынуждающий отражать мяч в
II. Основные варианты тактической направленности подачи				
1. Нападающая подача, ориентированная на немедленный выигрыш очка		2. Нападающая подача, ставящая соперника в явно затруднительное положение		
3. Нападающая подача, используемая в качестве подготовительного удара для выхода к сетке		4. Подача без четко выраженной нападающей направленности, создающая незначительные затруднения для ответа		

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки теннисистов по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-теннисистов.

3.1.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Все тренировочные занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. В этой части занятия необходимо подготовить организм спортсмена к выполнению основной части, для чего необходимо разогреться и настроить спортсмена на выполнение предстоящей работы. Для разогревания организма следует выполнять упражнения, способствующие повышению температуры тела, приводящие к усилению кровообращения и дыхания, открытию капилляров, возрастанию активности ферментных систем, обеспечивающих более быстрое протекание биохимических реакций. Разогревание способствует лучшему использованию кислорода тканями, оптимальному повышению обмена веществ, повышению возбудимости и лабильности нервных центров и мышц, увеличение скорости проведения возбуждения в нервах, между нервами и мышцами, понижает вязкость мышц и улучшает их эластичность. Разогревание снижает вероятность появления травм. Задачи, связанные с разогреванием организма, должны быть решены до выхода теннисиста на площадку с помощью средств ОФП, используемых с невысокой интенсивностью, но достаточно продолжительно. Рекомендуется начинать с бега при ЧСС примерно 120 уд./мин. затем переходить ОРУ, следуя правилу –

включать в работу сначала небольшие мышечные группы, а затем большие. Разогревание эффективно лишь в случае, если оно длится до наступления потоотделения и заканчивается упражнениями на гибкость, растяжение. Как правило, длительность разогревания составляет от 5 до 20 мин. и во многом зависит от внешней температуры, при которой проводится занятие. Чем ниже температура воздуха, тем длительнее должна быть первая часть разминки. Вторая часть разминки, специальная, которая решает задачу настройки на выполнение предстоящей тренировочной или соревновательной работы.

В специальной части разминки теннисист корректирует выполнение основных технических приемов: ударов с задней линии и с лета, подачи и ее приема. Выполняя удары, не нужно целиться в боковые линии и посылать мяч так, чтобы соперник не достал его. Рекомендуются возвращать мяч по той же линии, по которой он пришел от соперника. Это дает возможность обеспечить хороший контроль над мячом и избавляет от ошибок в начале основной части. Кроме того, целесообразно разыграть несколько комбинаций приближенных к основной части тренировки

В специальной части разминки, также необходимо решить задачу создания оптимальной психической готовности к выполнению основной предстоящей работы. Опираясь на общие положения, целесообразно в каждом конкретном случае несколько индивидуализировать разминку. Кому-то нужно удлинить разогревание и выполнить дополнительные упражнения для более тщательного воздействия на работающие мышцы. Кому-то удлинить настроечную часть разминки.

Вывод – выполняемая тренировочная работа в подготовительной части тренировочного задания будет эффективна лишь в том случае, когда организм спортсмена под влиянием выполненной разминки находится в оптимальном состоянии. Следует помнить, что перед соревнованиями длительность разминки увеличивается. Причем чем ответственнее соревнования, тем длительнее должна быть разминка.

Основная часть. Решать задачи, которые стоят перед спортсменом, выполняя при этом большой объем учебно-тренировочной работы с высокой интенсивностью, можно *в занятиях двух типов – комплексной и избирательной направленности.*

В занятиях комплексной направленности решается несколько задач, делать это можно одновременно и последовательно. Игра со счетом – типичный пример решения нескольких задач сразу. В этом случае совершенствование техники ударов может вестись одновременно с воспитанием быстроты, ловкости, динамической устойчивости, силы, выносливости и других качеств. Но уточнить, сколько времени было потрачено на совершенствование скоростных качеств, скоростно-силовых, анаэробной алактатной выносливости и т.д. невозможно, поэтому сложно сказать, достаточно ли было этого времени для решения поставленных задач.

Поставленные в тренировке задания можно решать и последовательно, при этом важно соблюдать рациональную последовательность выполнения задач. В этом случае

В первой части основной части тренировки, необходимо совершенствовать технику выполнения менее сложных и уже освоенных технических приемов и действий непродолжительно по времени, не вызывая утомления. Такая

направленность готовит теннисиста к совершенствованию более сложного действия, эффект такой направленности более значительный.

Если перед теннисистом поставлена задача, связанная с изучением новых технических действий, ее следует выполнять в начале основной части тренировки. Эту работу можно сочетать и с разучиванием новых тактических комбинаций. Например, выполнение подачи в угол, образованный линией подачи и боковой линией второго квадрата, зону CD (рис.№ 2) и последующим ударом с лета правый угол.

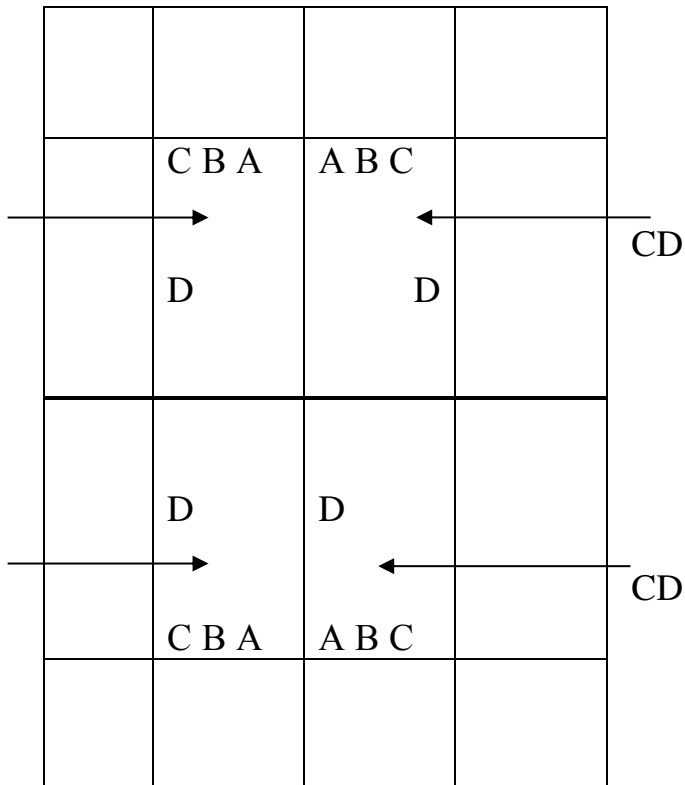


Рис. №2. Схема совершенствования выполнения подачи ударом с лета в правый угол.

В этом случае может осваиваться новая подача – плоская, - или проводится коррекция уже освоенной подачи, а именно более четкий подбор мяча, коррекция положения локтя, перенос тяжести тела (баланс) и т.д. Работа над техникой выполнения подачи сочетается с тактикой – место подачи и последующий удар. После решения задачи, связанной непосредственно с изучением (совершенствование) новых двигательных действий, можно заняться воспитанием физических качеств. Делать это рекомендуется с учетом уровня мастерства спортсмена, места занятия в общем процессе тренировки (начало, середина или конец подготовительного периода, начало соревновательного периода и т.д.) как средствами общей подготовки, так и специально-подготовительными средствами, правильно подобрав для розыгрыша необходимые комбинации, их длительность, тем, последовательность выполнения.

Задача совершенствования технико-тактических действий может быть сформулирована иначе. Важно будет не изменять что-либо в технике выполнения, а совершенствовать технико-тактические действия, которыми владеет теннисист, в трудных условиях, при наступающем и прогрессирующем утомлении. Тогда технико-

тактическую работу следует планировать не в начале основной части занятия, а после выполнения спортсменом работы по воспитанию физических качеств. Подбор средств и методов воспитания физических качеств должен осуществляться в зависимости от уровня тренированности спортсмена, места занятия в тренировочном процессе, т.е. в каждом конкретном случае строго индивидуально. В то же время каждый раз при составлении планов учебно-тренировочных занятий следует помнить о взаимодействии эффектов после работ различной направленности. Оно может быть положительным – в этом случае последующая работа увеличивает эффект предыдущей; нейтральным – последующая работа почти не влияет на эффект предыдущей, в этом случае получается, что в занятии выполнена большая работа, спортсмен утомлен, а эффект от этой работы – минимальный.

Занятия избирательной направленности должны строиться на основе общих положений, суть которых сводится к тому, что особенности утомления после физической работы связаны с характером мышечной деятельности. Это значит, что при решении поставленной задачи важно подобрать необходимые методы работы и средства. Причем возможно применение одного средства и одного метода. Например, для воспитания аэробной выносливости – бег при ЧСС примерно 150 уд./мин. а возможно применение нескольких заданий – упражнений, комбинаций и других. Например, розыгрыш «треугольника», «восьмерки», затем специфической для данного спортсмена комбинации с выходом к сетке и иных. Каждую комбинацию разыгрывать по 30 сек. с интенсивностью примерно 90% (ЧСС – 180 уд./мин.). В зависимости от уровня тренированности повторить 10 – 20 раз с интервалом 15-90 сек. Могут быть применены и другие методы. Применение разнообразных средств позволяет игрокам выполнять большой объем работы без переутомления. Поэтому важно иметь большой набор упражнений, комбинаций и других вариантов для решения различных задач. Все имеющиеся специфические средства можно разделить на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игра со счетом.

Первая группа – упражнения, включающие приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных, устранения технических недостатков.

Вторая группа – комбинации как совокупность действий. Наблюдения за игрой теннисистов и проведенные исследования говорят, что процентное содержание различных комбинаций в игре теннисистов во многом будет определяться стилем ведения поединка и типом покрытия корта, на котором он проводится.

Третья группа – игровые ситуации, отличие которых от комбинаций состоит в том, что спортсмену заранее не известно направление посылаемых ему мячей. В игровых ситуациях могут быть использованы все игровые комбинации, только игрок заранее не должен знать, куда ему будет посылаться мяч, и свое решение он будет принимать самостоятельно. То есть в игру вносится и элемент неожиданности. Игровые ситуации моделируют определенные варианты тактики, в ответ на которые используются наиболее эффективные контрварианты.

Четвертая группа – соревновательные ситуации, которые от игры со счетом отличаются тем, что никогда не начинаются со счета 0:0. Отрабатываются

всевозможные варианты, которых спортсмен выигрывает или проигрывает в гейме, в партии, на тайбреке. Варианты, в которых нужно рискнуть или наоборот потерпеть, разыграв мяч так, чтобы поставить соперника в неудобное положение, а потом уже завершить очко в свою пользу. Счет, с которого начинается розыгрыш может быть различным. Например, при счете 5:4 меньше или наоборот больше, или 40:15. Партия со счета 1:4 при условии, что первая выиграна.

Пятая группа – тренировочные игры со счетом, в которых шлифуется свой стиль игры против соперников различного стиля: атакующего, защитного или по всему корту. Во встречах с соперниками различного стиля игры должны быть внесены соответствующие изменения и в свой стиль игры.

Заключительная часть. Основная задача заключительной части – способствовать восстановлению после выполненной работы.. Это особенно важно при проведении нескольких учебно-тренировочных занятий в течении одного дня. Чтобы решить указанную задачу, необходимо вести малоинтенсивную работу при ЧСС не выше 130 уд./мин. в течении примерно 10 сек. Эта работа может выполняться как средствами общей подготовки, например, бега, так и средствами специальной подготовки – игры с задней линии в невысоком темпе друг на друга, корректируя при этом свои действия. При такой неустойчивой работе не закрываются сосуды, что, в свою очередь, позволяет активно снабжать кислородом работавшие мышцы. Интенсивнее идут окислительные процессы, помогающие восстановлению. Иногда рекомендуется в заключительной части занятия использовать подвижные игры. Следует помнить, что проведение подвижных игр возможно лишь после малоинтенсивной и непродолжительной или монотонной работы в основной части, поскольку в противном случае это может привести к травмам. Нельзя применять упражнения высокой интенсивности с большими отягощениями, потому, что именно в состоянии утомления, к концу занятия, применение подобных упражнений может привести к возникновению травм.

Таким образом, распределение времени в тренировочном занятии может быть следующим:

- подготовительная часть до 25 – 35 мин.;
- основная часть – до 140 мин.;
- заключительная часть – до 10 мин.

Нагрузка учебно-тренировочных занятий. Тренировочные занятия отличаются друг от друга не только содержанием, но и учетом самочувствия занимающихся во время занятия и после него. Как уже упоминалось, нагрузка означает прибавочную функциональную активность организма относительно уровня покоя или какого-нибудь другого исходного уровня, вносимую выполнением упражнений и степенью преодолеваемых при этом трудностей. Нагрузка является мерой, количественно оценивающей тренировочное или соревновательное воздействие.

В нагрузке принято специализированность, направленность, координационную сложность и величину.

Специализированность – сходство со спортивным действием. По этому признаку выделяют специфические и неспецифические средства. К специфическим относятся действия спортсмена во время соревнования, тренировочных игр со счетом,

а также специально-подготовительные упражнения, которые включают элементы соревновательных действий, их варианты; действия, существенно сходные с ними по характеру проявления способностей, а также совокупностью сочетаний действий, на основе соревновательной деятельности. Эти упражнения нужны для того, чтобы вызывать значительные и более избирательные воздействия, чем сама соревновательная деятельность. Например, для того, чтобы отработать укороченный удар (или любой другой техникой прием) в одной тренировке, его надо повторять многократно. В соревновательном матче это сделать невозможно, поскольку выполнить его по ходу мата будет логично всего несколько раз, и этого окажется недостаточно для овладения приемом. Специально-подготовительные упражнения могут быть подводящими, направленными преимущественно на освоение и совершенствование техники тенниса, и развивающими, преимущественно направленными на воспитание и совершенствование физических качеств совместно с решением технико-тактических задач. Все упражнения, способствующие разучиванию и совершенствованию ударов в теннисе, вне зависимости от темпа и длительности удержания мяча в игре, можно считать подводящими специально-подготовительными.

К развивающим, специально-подготовительным можно отнести различные игровые комбинации в темпе близко к соревновательному или более высоком. Нередко приходится наблюдать, как во время тренировок теннисисты разыгрывают различные комбинации в темпе, который значительно ниже, чем во время соревнований. Например, тренировочная работа велась в темпе 20-22 уд./мин., тогда как в соревнованиях темп будет 26-28 уд./мин. и выше. Специальной работы по разучиванию или изменению технических действий не велось, было лишь совершенствование подходов к мячу, положения локтя, кисти, головки ракетки и т.д. в момент удара. Следовательно, работа не была подводящей. По своей интенсивности она была значительно ниже соревновательной, значит, ее нельзя назвать развивающей. Отсюда несмотря на то, что нагрузка спортсменов полностью выполнялась на корте, говорить о высокой ее специализированности не приходится.

К неспецифическим средствам относятся общеподготовительные упражнения, которые представляют собой основные практические средства общей подготовки. Общая подготовка должна всесторонне воздействовать на спортсменов, ликвидировать недостатки, например, улучшить силовые способности и служить основой, на которой в дальнейшем будут совершенствоваться специальные способности теннисиста. Подбирать такие упражнения необходимо с учетом эффекта «положительного переноса». Тренеры и спортсмены должны быть внимательны в подборе тренировочных средств, помня, что специфические и неспецифические средства находятся в определенном соотношении на каждом этапе тренировки. С ростом мастерства спортсменов увеличиваются абсолютные объемы специфических и неспецифических средств, а соотношение изменяется в сторону увеличения удельного веса специфических.

Направленность – под ней понимают основную задачу, решаемую применяемой нагрузкой, например, воспитание специальной выносливости, силы, быстроты передвижений, ловкости и т.п., или комплекс задач, решаемых в основной части тренировочного занятия. Координационная сложность применяемых

упражнений должна соответствовать специфике избранного вида спорта. Это особенно важно в теннисе, имеющем сложную координацию движений. Длительное отсутствие сложно-координационной нагрузки может привести к снижению уровня координационных способностей. Поэтому тренировочные занятия не должны быть похожи одно на другое и состоять только из игры по элементам, разыгрывания таких комбинаций, как «треугольник» или «восьмерка». Бесспорно, розыгрыши этих заданий должны быть, но важен объем их применения в различных занятиях.

Величина – мера суммарного воздействия нагрузки на организм спортсмена. В величинах нагрузки принято выделять внешнюю и внутреннюю стороны. Внешняя сторона характеризуется объемом проделанной работы (время работы, пробегаемое расстояние и т..) и ее интенсивностью (скорость перемещений, темп игры и т.п.). внутренняя – количественными сдвигами, происходящими в организме спортсмена под воздействием выполненной работы (изменения ЧСС, частоты дыхания, легочной вентиляции, потребления кислорода и т.). объем внутренней нагрузки определяется суммарными значениями указанных и иных показателей, например, суммой ЧСС за матч. Интенсивность – изменением показателей в единицу времени. Например, ЧСС в минуту во время розыгрыша очка.

Величины всех нагрузок, согласно существующей классификации, были разделены на малые, средние, значительные и большие.

Нагрузки малой величины способствуют ускорению процессов восстановления после предшествующей работы. Нагрузки средней величины являются поддерживающими, т.е. они поддерживают тот уровень тренированности, которого спортсмен достиг. Нагрузками средней величины могут решаться задачи обучения, совершенствования техники, отдельные частные задачи. Вся работа выполняется в фазе устойчивой работоспособности.

Нагрузки значительной величины способствуют повышению тренированности и воспитанию физических качеств как средствами общей, так и специальной подготовки. Эти нагрузки могут использоваться для улучшения технико-тактической подготовленности. Работа выполняется в фазе скрытого (компенсированного) утомления.

Нагрузки большой величины выполняются при наступившем утомлении. Ее внешним критерием является отказ спортсмена продолжать выполнение работы. Нагрузками большой величины решаются задачи повышения тренированности, технико-тактической подготовленности и воспитания физических качеств.

Для оценки величин нагрузок в тренировочной работе рекомендуется обращать внимание на такие показатели, как окраска кожи, сосредоточенность спортсмена, его настроение, самочувствие, а также технику выполнения действий.

Тренировочный день. В течение дня у теннисистов возможно проведение нескольких учебно-тренировочных занятий. Они подразделяются на основные и дополнительные. В основном занятии решаются основные задачи дня и нагрузки в них, как правило, больше по своей величине, чем в дополнительных. *В дополнительных занятиях могут решаться задачи:*

- *поведение организма спортсмена к решению основных задач;*
- *восстановление после проведения основной тренировки;*

- повторение тех же задач, что и в основном занятии, с целью кумуляции эффектов тренировки;
- самостоятельные, отличные от задач основного занятия.

Как правило, теннисисты высокой квалификации проводят два, три занятия в течении дня. Одно – до завтрака, второе – между завтраком и обедом и третье – между обедом и ужином. На первом занятии решаются проблемы подведения спортсмена к выполнению работы на втором занятии. Задачи второго и третьего занятий зависят от места тренировочного дня в системе подготовки и от задач, которые необходимо решать на этапе, к которому относится данный день. Осваивая большой объем работы необходимо придавать большое значение качеству и интенсивности его выполнения, это в свою очередь существенно повысит эффективность учебно-тренировочного процесса.

Вариант тренировочного занятия в подготовительном периоде на учебно-тренировочном этапе

Таблица № 27

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические указания	Время выполнения, мин.	Интенсивность ЧСС, уд./мин.			
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=10	100-130			
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ Игра друг на друга в среднем темпе, стоя на хавкорте, стоя на задней линии	=10	120-130			
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание «косого» кросса справа после выполнения удара по линии	=7	до 150			
	Совершенствование стабильности	СПУ	=15	=140-160			
	- совершенствование стабильности ударов с задней линии	Комбинации: - 3 удара справа кроссом + 3 удара справа по линии; - 3 удара слева кроссом + 3 удара слева по линии; Время выполнения комбинации не более 15 сек. - 2 удара слева кроссом + 2 удара справа кроссом + 1 удар слева по линии; - 1 удара справа кроссом + 2 удара слева кроссом + 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12 сек.		=160			
	- совершенствование стабильности второй подачи	Подавать вторую подачу в зоны С и А каждого квадрата по 8 мин.	=24	=140-150			
	- совершенствование приема подачи Совершенствование ТТД в игре со счетом	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">СВА</td> <td style="padding: 5px;">АВС</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">D</td> <td style="padding: 5px;">D</td> </tr> </table>	СВА	АВС	D	D	=24
СВА	АВС						
D	D						
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	=5	=100-120			

Вариант тренировочного занятия в подготовительном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 28

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические указания	Время выполнения, мин.	Интенсивность ЧСС, уд./мин.			
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=10	100-130			
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ Игра друг на друга в среднем темпе, стоя на хавкорте, стоя на задней линии. Использовать удары с вращением и без	=10	120-130			
Основная	Разучивание ТД :	СПУ Разучивание крученного удара с лета, находясь между з/л и хавкортом	=7	до 130			
	Совершенствование стабильности ТД:		=15	=140-160			
	- совершенствование стабильности и эффективности приема подачи	Комбинации: - 3 удара справа кроссом + 3 удара справа по линии; - 3 удара слева кроссом + 3 удара слева по линии; Время выполнения комбинации не более 15 сек. - 2 удара слева кроссом + 2 удара справа кроссом + 1 удар слева по линии; - 1 удара справа кроссом + 2 удара слева кроссом + 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12 сек.		=160			
	- совершенствование стабильности и эффективности 1-ой подачи	Подавать в зоны С и А	=24	=130-140			
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td align="center">СВА</td> <td align="center">АВС</td> </tr> <tr> <td align="center">D</td> <td align="center">D</td> </tr> </table>	СВА	АВС	D	D	
СВА	АВС						
D	D						
			=40	=160			
			=15	=160-170			
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ Игра друг на друга, коррекция ТД	=5	=100-120			

С первого дня занятий теннисом тренировку нельзя свести только к обучению техническим приемам. Обязательно часть времени нужно отводить на занятия физической подготовкой. На это есть свои причины. Первая из них заключается в органической взаимосвязи всех органов и систем организма в процессе деятельности и развития, вторая – во взаимосвязи навыков и умений. Соотношение средств общей и специальной подготовок непостоянно. Оно изменяется в зависимости от уровня мастерства, возраста спортсменов и ряда других причин.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам спортивной подготовки

Таблица № 29

Виды подготовки	Этапы		ССМ, ВСМ
	Тренировочный		
	До 2-ух лет	Свыше 2-ух лет	
Физическая	40-45	40	35
Технико-тактическая	55-60	60	65

Как видно из таблицы, доля средств физической подготовки с возрастом и ростом мастерства теннисистов уменьшается. Однако уменьшается лишь их относительная величина. Абсолютная величина с возрастом и ростом мастерства теннисистов увеличивается.

3.2. Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

На этапах спортивной подготовки тренеры Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программный материал зависит от дисциплины, в которой специализируются спортсмены, уровня квалификации и от поставленных задач на конкретный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал практических занятий, могут использоваться на различных этапах спортивной подготовки. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах пользуются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и, или интенсивность.

Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки в Учреждении по мере необходимости до декабря текущего года могут вноситься дополнения по тематическому материалу.

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки в теннисе представлены в таблицах № 29 – 37.

Таблица № 30

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки 1 года																								Кол-во часов в ГОД	Кол-во %
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь			
	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%		
СФП*	10	3,2	11	3,52	10	3,2	11	3,52	11	3,52	10	3,2	12	3,84	10	3,2	10	3,2	10	3,2	10	3,2	10	3,2	125	40
СФП*	8	1,61	8	1,61	8	1,61	8	1,61	8	1,61	8	1,61	6	1,94	6	1,94	8	1,61	8	1,61	8	1,61	8	1,61	62	20
ТехП*	7	2,23	7	2,23	8	2,55	8	2,55	8	2,55	8	2,55	8	2,55	8	2,55	8	2,55	8	2,55	8	2,55	8	2,55	94	30
ТакП, ТерП, ПП*	3	0,97	2	0,65	2	0,65	3	0,97	2	0,65	2	0,65	3	0,97	2	0,65	3	0,97	3	0,97	3	0,97	3	0,97	31	10
Кол-во часов ** в месяц	25	8,01	25	8,01	25	8,01	27	8,65	26	8,33	25	8,01	29	9,29	26	8,33	26	8,33	26	8,33	26	8,33	26	8,33	312	100
Кол-во часов** в месяц, в период активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	25		25		25		27		26		25		29		26		26		26		26		26			
Всего часов в месяц **	25		25		25		27		26		25		29		26		26		26		26		26		312	100

Таблица № 31

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки 2-3 года														Кол-во часов в год	Кол-во %										
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль				Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%			Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%
СФП*	13	2,77	12	2,56	14	2,99	14	2,99	14	2,99	14	2,99	14	2,99	12	2,77	14	2,99	14	2,99	14	2,99	14	2,99	164	35
СФП*	9	1,92	9	1,92	10	2,14	10	2,14	9	1,92	10	2,14	10	2,14	10	2,14	10	2,14	10	2,14	10	2,14	10	2,14	117	25
ТехП*	12	2,57	12	2,57	12	2,57	12	2,57	12	2,57	12	2,57	13	2,78	12	2,57	12	2,57	12	2,57	12	2,57	12	2,57	145	31
ТакП, ТерП, ПП*	4	0,86	4	0,86	3	0,64	4	0,86	3	0,64	3	0,64	4	0,86	3	0,64	4	0,86	3	0,64	4	0,86	3	0,64	42	9
Кол-во часов ** в месяц	38	8,12	37	7,91	39	8,33	40	8,55	38	8,12	39	7,33	41	8,76	39	8,33	39	8,33	39	8,33	40	8,55	39	8,33	468	100
Кол-во часов** в месяц, в период активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	38		37		39		40		38		39		41		39		39		39		40		39		468	100
Всего часов в месяц **	38		37		39		40		38		39		41		39		39		39		40		39		468	100

Таблица № 32

Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап 1 года														Кол-во часов в год	Кол-во %										
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль				Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%			Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%
СФП*	7	0,86	8	1,28	9	1,44	8	1,28	7	1,12	10	1,60	7	1,12	10	1,60	11	1,76	10	1,60	9	1,44	10	1,60	106	17
СФП*	12	1,93	12	1,93	13	2,09	12	1,93	13	2,09	14	2,25	10	1,61	10	1,61	10	1,61	11	1,77	10	1,61	10	1,61	137	22
ТехП*	25	4,00	22	3,52	24	3,84	23	3,68	24	3,84	20	3,20	25	4,00	24	3,84	24	3,84	21	3,36	22	3,52	21	3,36	275	44
ТакП, ТерП, ПП*	6	0,96	6	0,96	6	0,96	7	1,12	7	1,12	7	1,12	7	1,12	7	1,12	7	1,12	6	1,12	7	1,12	7	1,12	81	13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика							2	0,32	3	0,48	2	0,32	4	0,64	3	0,48	2	0,32	3	0,48	6	0,96			25	4
Кол-во часов ** в месяц	50	8,1	48	7,69	52	8,33	52	8,33	54	8,65	53	8,49	53	8,49	54	8,65	54	8,65	52	8,33	54	8,65	48	7,69	624	100
Кол-во часов** в месяц, в период активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	50		48		52		52		54		53		53		54		54		52		54		48			
Всего часов в месяц **	50		48		52		52		54		53		53		54		54		52		54		48		624	100

Таблица № 33

Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап 2 года														Кол-во часов в год	Кол-во %										
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль				Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%			Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%
СФП*	7	0,86	8	1,28	9	1,44	8	1,28	7	1,12	10	1,60	7	1,12	10	1,60	11	1,76	10	1,60	9	1,44	10	1,60	106	17
СФП*	12	1,93	12	1,93	13	2,09	12	1,93	13	2,09	14	2,25	10	1,61	10	1,61	10	1,61	11	1,77	10	1,61	10	1,61	137	22
ТехП*	25	4,00	22	3,52	24	3,84	23	3,68	24	3,84	20	3,20	25	4,00	24	3,84	24	3,84	21	3,36	22	3,52	21	3,36	275	44
ТакП, ТерП, ПП*	6	0,96	6	0,96	6	0,96	7	1,12	7	1,12	7	1,12	7	1,12	7	1,12	7	1,12	6	1,12	7	1,12	7	1,12	81	13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика							2	0,32	3	0,48	2	0,32	4	0,64	3	0,48	2	0,32	3	0,48	6	0,96			25	4
Кол-во часов ** в месяц	50	8,1	48	7,69	52	8,33	52	8,33	54	8,65	53	8,49	53	8,49	54	8,65	54	8,65	52	8,33	54	8,65	48	7,69	624	100
Кол-во часов** в месяц, в период активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	50		48		52		52		54		53		53		54		54		52		54		48			
Всего часов в месяц **	50		48		52		52		54		53		53		54		54		52		54		48		624	100

Таблица № 34

Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап 3 года														Кол-во часов в ГОД	Кол-во %										
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль				Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%			Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%
СФП*	7	0,84	7	0,84	8	0,96	10	1,20	10	1,20	10	1,20	12	1,44	11	1,32	10	1,20	9	1,08	7	0,84	7	0,84	108	13
СФП*	18	2,25	18	2,25	20	2,50	13	1,63	16	2,00	15	1,88	15	1,88	15	1,88	16	2,00	18	2,25	18	2,25	18	2,25	200	25
ТехП*	30	3,78	31	3,91	30	3,78	31	3,91	30	3,78	31	3,91	28	3,53	28	3,53	27	3,40	28	3,53	27	3,40	28	3,53	349	44
ТакП, ТерП, ПП*	7	0,73	7	0,73	8	0,83	10	1,04	10	1,04	10	1,04	14	1,46	14	1,46	13	1,35	12	1,25	10	1,04	10	1,04	125	13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика					3	0,30	8	0,80	5	0,50	5	0,50	5	0,50	6	0,60	9	0,90	5	0,50	4	0,40			50	5
Кол-во часов ** в месяц	62	7,45	63	2,57	69	8,29	72	8,65	71	8,53	71	8,53	74	8,89	74	8,89	75	9,01	72	8,65	66	7,93	63	7,57	832	100
Кол-во часов** в месяц, в период активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	62		63		69		72		71		71		74		74		75		72		66		63			
Всего часов в месяц **	62		63		69		72		71		71		74		74		75		72		66		63		832	100

Таблица № 35

Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап 4 года														Кол-во часов в ГОД	Кол-во %										
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль				Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%			Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%
СФП*	7	0,84	7	0,84	8	0,96	10	1,20	10	1,20	10	1,20	12	1,44	11	1,32	10	1,20	9	1,08	7	0,84	7	0,84	108	13
СФП*	18	2,25	18	2,25	20	2,50	13	1,63	16	2,00	15	1,88	15	1,88	15	1,88	16	2,00	18	2,25	18	2,25	18	2,25	200	25
ТехП*	30	3,78	31	3,91	30	3,78	31	3,91	30	3,78	31	3,91	28	3,53	28	3,53	27	3,40	28	3,53	27	3,40	28	3,53	349	44
ТакП, ТерП, ПП*	7	0,73	7	0,73	8	0,83	10	1,04	10	1,04	10	1,04	14	1,46	14	1,46	13	1,35	12	1,25	10	1,04	10	1,04	125	13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика					3	0,30	8	0,80	5	0,50	5	0,50	5	0,50	6	0,60	9	0,90	5	0,50	4	0,40			50	5
Кол-во часов ** в месяц	62	7,45	63	2,57	69	8,29	72	8,65	71	8,53	71	8,53	74	8,89	74	8,89	75	9,01	72	8,65	66	7,93	63	7,57	832	100
Кол-во часов** в месяц, в период активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	62		63		69		72		71		71		74		74		75		72		66		63			
Всего часов в месяц **	62		63		69		72		71		71		74		74		75		72		66		63		832	100

Таблица № 36

Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап 5 года														Кол-во часов в ГОД	Кол-во %										
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль				Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%			Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%
СФП*	7	0,84	7	0,84	8	0,96	10	1,20	10	1,20	10	1,20	12	1,44	11	1,32	10	1,20	9	1,08	7	0,84	7	0,84	108	13
СФП*	18	2,16	18	2,16	20	2,4	17	2,04	16	1,92	15	1,80	15	1,80	15	1,80	20	2,40	18	2,16	18	2,16	18	2,16	208	25
ТехП*	30	3,61	31	3,73	30	3,61	31	3,73	30	3,61	31	3,73	30	3,61	31	3,73	30	3,61	31	3,73	30	3,61	31	3,73	366	44
ТакП, ТерП, ПП*	7	0,84	7	0,84	8	0,96	10	1,20	10	1,20	10	1,20	12	1,44	11	1,32	10	1,20	9	1,08	7	0,84	7	0,84	108	13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика					3	-,36	4	0,48	5	0,60	5	0,60	5	0,60	6	0,71	5	0,60	5	0,60	4	0,48			42	5
Кол-во часов ** в месяц	62	7,45	63	7,54	69	8,29	70	8,65	71	8,53	71	8,53	74	8,89	74	8,89	74	9,01	72	8,65	66	7,93	63	7,57	832	100
Кол-во часов** в месяц, в период активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	65		63		69		72		71		71		74		74		75		72		66		63			
Всего часов в месяц **	65		63		69		72		71		71		74		74		75		72		66		63		832	100

Таблица № 37

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства																				Кол-во часов в год	Кол-во %				
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь				Ноябрь		Декабрь	
	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%			Час.	%	Час.	%
СФП*	17	1,36	20	1,80	16	1,28	16	1,28	13	1,04	13	1,04	14	1,12	14	1,12	16	1,28	16	1,28	16	1,28	16	1,28	187	15
СФП*	21	1,68	20	1,60	21	1,68	21	1,68	21	1,68	21	1,68	21	1,68	21	1,68	21	1,68	21	1,68	21	1,68	20	1,60	250	20
ТехП*	36	2,89	35	2,81	37	2,97	37	2,97	36	2,89	35	2,81	36	2,89	36	2,89	37	2,97	37	2,97	37	2,97	37	2,97	436	35
ТакП, ТерП, ПП*	20	1,60	21	1,68	23	1,84	20	1,60	20	1,60	21	1,68	21	1,68	21	1,68	21	1,68	21	1,68	21	1,68	20	1,60	250	20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика																									125	10
Кол-во часов ** в месяц																										
Кол-во часов** в месяц, в период активного отдыха по индивидуальным планам подготовки																										0
Всего часов в месяц **																									1248	100

Таблица № 38

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства																				Кол-во часов в год	Кол-во %				
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь				Ноябрь		Декабрь	
	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%			Час.	%	Час.	%
СФП*	21	1,26	21	1,26	21	1,26	21	1,26	21	1,26	20	1,20	21	1,26	21	1,26	21	1,26	21	1,26	21	1,26	20	1,20	250	15
СФП*	41	2,48	43	2,59	44	2,65	44	2,65	41	2,46	41	2,46	42	2,53	41	2,46	40	2,40	40	2,40	40	2,40	42	2,53	499	30
ТехП*	34	2,04	34	2,04	36	2,16	35	2,10	35	2,10	35	2,10	34	2,04	35	2,10	35	2,10	35	2,10	34	2,04	34	2,04	416	25
ТакП, ТерП, ПП*	27	1,62	26	1,56	28	1,68	28	1,68	28	1,68	28	1,68	28	1,68	28	1,68	28	1,68	28	1,68	28	1,68	28	1,68	333	20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	15	0,90	13	0,78	12	0,72	10	0,60	15	0,90	15	0,90	13	0,78	13	0,78	15	0,90	15	0,90	15	0,90	15	0,90	166	10
Кол-во часов ** в месяц	138	8,29	137	8,23	141	8,47	138	8,29	140	8,41	139	8,35	138	8,29	138	8,29	139	8,35	139	8,35	138	8,29	139	8,35	1664	100
Кол-во часов** в месяц, в период активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	138		137		141		138		140		139		138		138		139		139		138		139			
Всего часов в месяц **	138		137		141		138		140		139		138		138		139		139		138		139		1664	100

Разделы подготовки:

*ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТехП – техническая подготовка; ТакП – тактическая подготовка, ТерП – теоретическая подготовка; ПП – психологическая подготовка.

**в астрономических часах

3.3. Методические рекомендации по технико-тактической подготовке теннисиста.

3.3.1. Техническая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль над величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

3.3.2. Рекомендации по тактическому построению игры

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки.

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса - с сильным вращением мяча.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать, розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка - следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

Для разных учебно-тренировочных групп и отдельных спортсменов тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от их подготовленности.

3.3.3. Техничко-тактическая подготовка

Двигательные действия теннисистов состоят из ударов по мячу и перемещений по площадке.

Чтобы успеть во время отбить мяч, игрок должен быстро стартовать к мячу и реагировать на него. Перемещаться приставными, скрестными шагами, делать «рывки» вперёд, назад, право, влево, назад-вправо, назад-влево и т.д. Он должен уметь прыгать вправо- влево, почти распростёршись в воздухе, чтобы достать ударом с лёта обводящие мячи противника. Умение, отбегая назад, высоко выпрыгнуть для удара над головой позволит ему достойно ответить на быструю и высокую свечу. Не случайно говорят: теннисиста, как и волка, кормят ноги. Поэтому недооценка важности тщательного и постоянного совершенствования перемещений, правильной работы ног может существенно задержать рост теннисиста и освоение им эффективной техники ударов.

Известно, что **удары в теннисе** чрезвычайно разнообразны. Они отличаются по виду: по отскочившему мячу (справа и слева), с лёта (справа и слева), подача (смэш), приём подачи (свеча), укороченный и некоторые другие. По вращению летящего мяча: плоский, крученный, резаный. По высоте нанесения удара: в низкой, средней и высокой точках. И по направлению: по линии (вдоль боковой линии), по диагонали (наискось площадки), кросс (по диагонали поля подачи) и обратный кросс и др. (рис. 3).

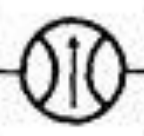


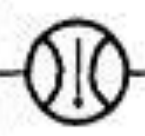








Направление вращения	Вперед	Вперед-вправо	Вперед-влево	Назад	Слева - направо	Справа - налево
	1	2	3	4	5	6
Положение оси вращения						
	Горизонтальное	Наклонное влево-вперед на 45°	Наклонное вправо-на 45° и более	Горизонтальное	Вертикальное	Вертикальное
Характерная траектория мяча (проекция в горизонтальной плоскости)						
Преимущественное использование	При подачах, ударах справа и слева у задней линии и у сетки	При подачах правши	При подачах левши	При ударах справа и слева у задней линии и у сетки	При подачах правши	При подачах левши
Условное название удара	Крученный	Крученный	Крученный	Резаный	Резаный	Резаный

Рис. 3. Наиболее часто используемые варианты вращения мяча

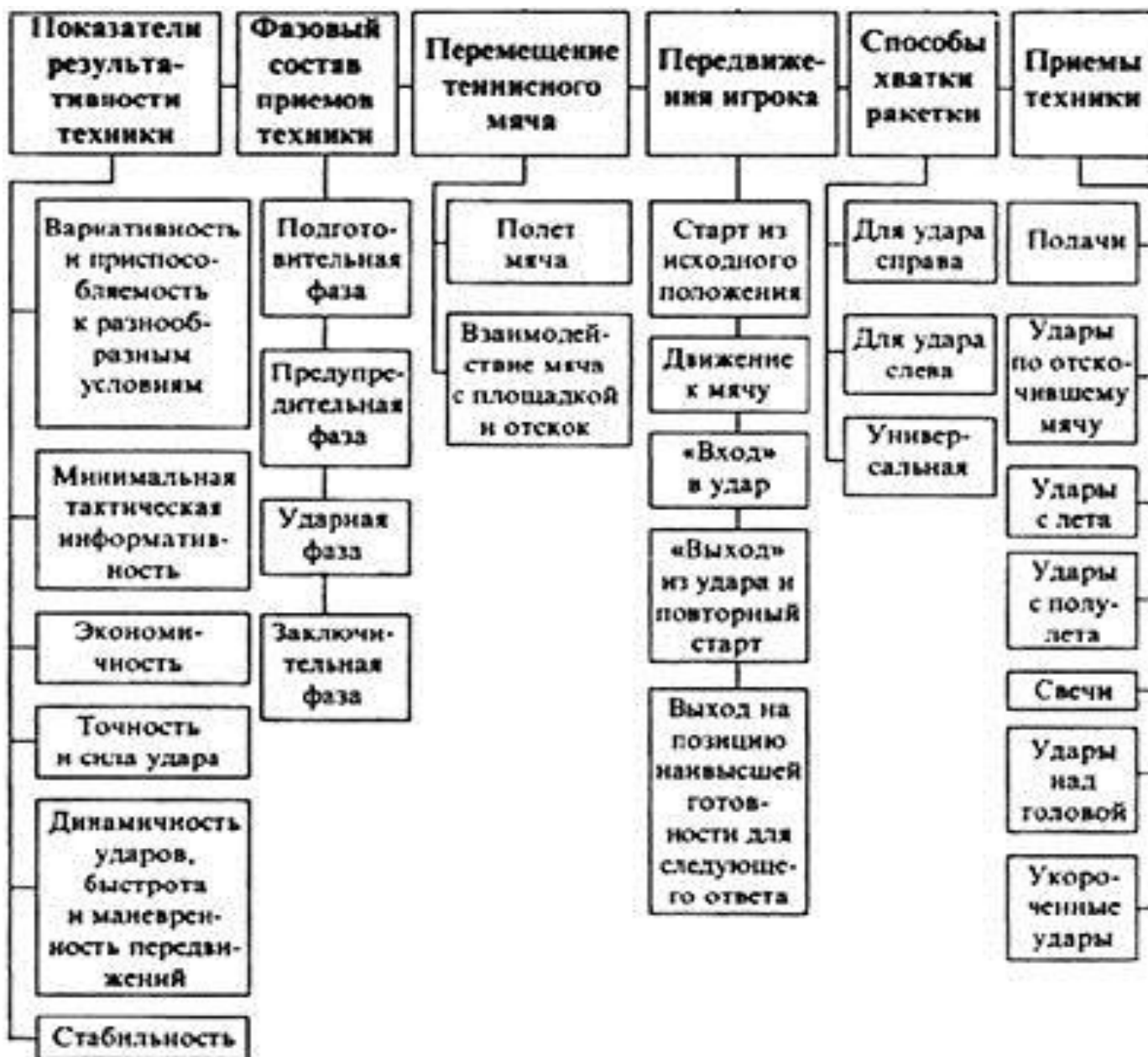


Рис. 4 Компоненты техники игры

Из этих и других компонентов складывается техника теннисиста.

Технику теннисиста составляет широкий комплекс двигательных действий – ударов и передвижений (рис. 4). Отдельные удары – технические приёмы – представляют собой рациональную систему движений.

Наряду с компонентами техники теннисиста целесообразно показать основные фазы приёмов техники (рис. 5).



Рисунок 5

Говоря о слагаемых мастерства, необходимо отразить два основополагающих начала – это стратегия и тактика игры.

Спортивную борьбу отличает комплексный характер стратегических и тактических действий. Одни и те же действия могут быть нацелены на решение и стратегических, и тактических задач. Тесная связь в решении этих задач, придание широкому кругу действий комплексного характера и составляют одно из важнейших условий успеха в теннисе.

Структура стратегии и тактики и основывается на таком комплексном подходе и предполагает, что в каждом из её элементов в той или иной мере может быть отражена стратегическая и тактическая направленность действий. На рисунке 6 показаны структурные элементы стратегии и тактики. Каждый из элементов этой схемы имеет широкую сферу использования применительно к различным масштабам спортивной борьбы и поэтому может быть обоснован и использован с позиций как стратегии, так и тактики.

Говоря о слагаемых мастерства, было бы неверно обойти вниманием те виды подготовки, без которых невозможен рост спортивного мастерства как начинающего теннисиста, так и зрелого мастера. Речь идёт о *физической подготовке*. В физической подготовке спортсменов выделяют воспитание силовых и скоростных качеств, выносливости, координационных способностей и гибкости.

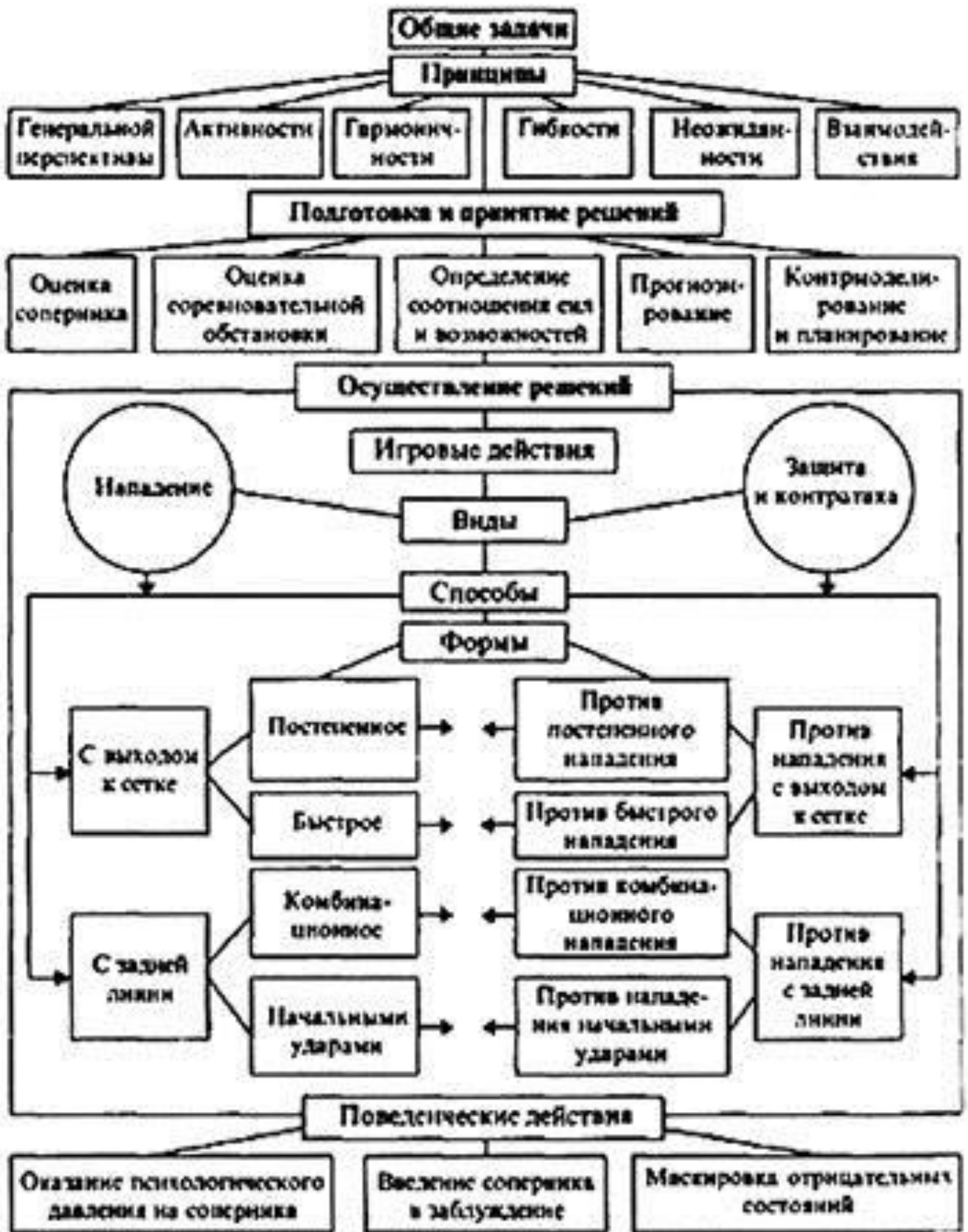


Рисунок 6. Структура стратегии и тактики

3.3.4. Обучение технике игры

Обучение технике тенниса – процесс длительный и трудоёмкий. Как свидетельствует отечественный и зарубежный опыт, для постановки техники нужно около трёх лет.

Успешное проведение начального обучения – одно из главных условий достижения высоких спортивных результатов. Оно нацелено на освоение занимающимися технических приёмов и их основных сочетаний применительно ко всем видам, способам и формам действий теннисиста. Причём основное внимание обращают не только на постановку рациональных движений, но и на неуклонное улучшение показателей результативности каждого приёма техники. Это значит, что занимающиеся осваивают приёмы техники, отличающиеся вариативностью и стабильностью движений, минимальной тактической информативностью и другими показателями.

Особое внимание уделяют развитию *точности*. Следует иметь в виду, что при совершенствовании движений со специальным заданием добиться высокой точности попадания формируются более стабильные навыки управления движениями. Точность развивают с помощью мишеней. Применение мишеней позволяет ставить перед занимающимся одновременно две задачи: технически правильно выполнять удары и попадать мячом в специально обозначенные участки на площадке или на тренировочной стенке.

Обучение приёмам техники осуществляется в тесной взаимосвязи с развитием физических качеств, применительно к особенностям выполнения каждого из них, формируется психологическая готовность к быстрым действиям, развиваются прогностические способности и быстрое реагирование. Попытки обучать технике в отрыве от психологических установок вне связи с конкретными игровыми ситуациями приводят обычно к тому, что теннисисты осваивают удары, не отличающиеся высокой результативностью в соревнованиях.

В начальный период обучения, занимающиеся должны освоить удары с такими движениями, которые позволяют вести разнообразную наступательную темповую игру. Было бы грубой ошибкой, например, сначала длительное время обучать ударам справа и слева с места в статическом положении, а потом – ударам с ходу, которые, как известно, составляют основу современной игры. Привычка выполнять технические приёмы с места, прочно закрепившись в начальном периоде подготовки, станет серьёзным препятствием при освоении ударов в свободном движении по площадке.

Аналогично следует подходить и к изучению подачи. Начинающих нужно обучать динамичной подаче, позволяющей свободно выходить к сетке.

В основе обучения технике лежат два принципиально важных методических подхода. Первый подход, характерный для всей начальной технической подготовки, получил название *обучение широким фронтом*. Он предполагает параллельное освоение всех основных вариантов приёмов техники. Этот подход значительно эффективнее применявшегося раньше так называемого ступенчатого подхода, при котором к изучению каждого следующего приёма техники переходили только после того, как предыдущий приём был прочно освоен.

При обучении «широким фронтом» внимание, прежде всего, обращают на параллельное освоение занимающимися приёмов техники с пятью основными вариантами ударных движений: маховых сверху (применительно к подаче и ударам над головой), маховых справа и слева (для ударов главным образом у задней линии), блокированных (преимущественно при ударах с лёта и приёме подачи).

Второй методический подход, определяющий последовательность изучения движений по фазам каждого приёма техники, получил название **акцент на главном звене**. Он предполагает акцентирование внимания педагога и занимающегося прежде всего на постановке ударного движения и движений в момент непосредственного удара. Например, при обучении ударам справа и слева по отскочившему мячу начинающие сначала с помощью специальных приспособлений изучают процесс ударного взаимодействия, положение теннисиста в момент непосредственного удара, затем – ударное движение (причём сначала его завершающую часть, а потом уже – ударное положение полностью). После этого разбирают и опробывают движения подготовительной фазы удара. В дальнейшем их как бы объединяют.

Примером использования этого подхода может служить постановка ударного движения в специальных упражнениях с мячом на площадке, при которых удары по мячу выполняют из исходных положений с заранее отведённой назад ракеткой.

Обучение каждому приёму предполагает:

1. Формирование у занимающихся правильного представления о приёме техники и о собственных движениях при его освоении.
2. Постановку основных движений по фазам и формирование физических возможностей, необходимых для их успешного выполнения.
3. Освоение ударов сначала в простейших игровых условиях и прочное закрепление их в сложных условиях, в игре соревновательного характера.

Специальные приспособления подразделяют на следующие основные группы:

- 1) трафаретно-указательные устройства, ориентирующие на определённые исходные положения и движения (рис. 7);
- 2) специальные тренировочные стенки (рис. 8);
- 3) установки для переносных креплений сетки (рис. 9, а)
- 4) устройства для изучения ударных движений и развития физических качеств применительно к этим движениям (рис. 10);
- б) зеркальные установки для наблюдения за положениями и движениями.

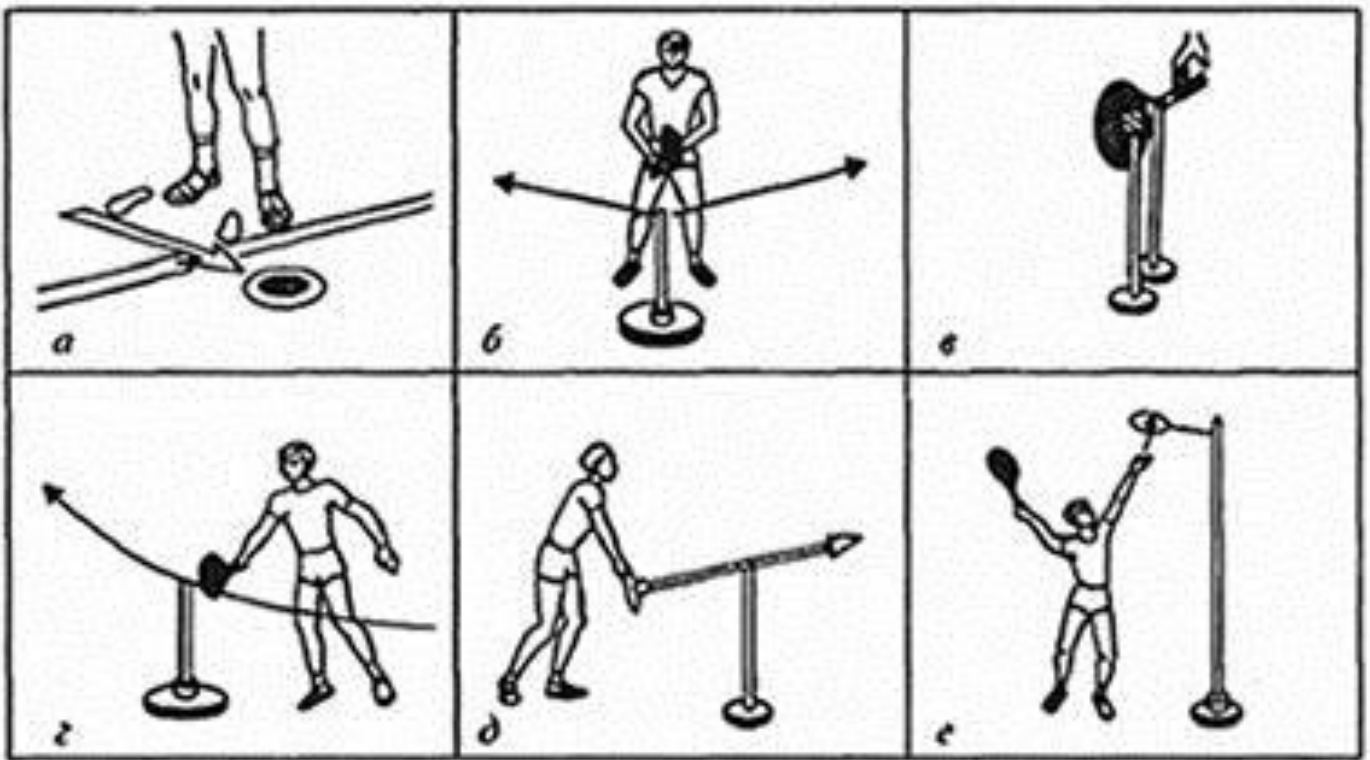


Рис. 7. Трафаретно-указательные устройства:

а – переносные «стопы», стрелка-указатель и мишень для определения исходного положения подающего и проверки точности подбрасывания мяча;

б – подвижные стрелки-указатели направления замаха при ударах справа и слева; *в* – крепление ракетки и мяча для постановки хватки ракетки;

г – стрелка-ориентир для освоения ударного движения;

д – стрелка с мячом – указатель направления удара; кольцо для развития точности подбрасывания при подаче

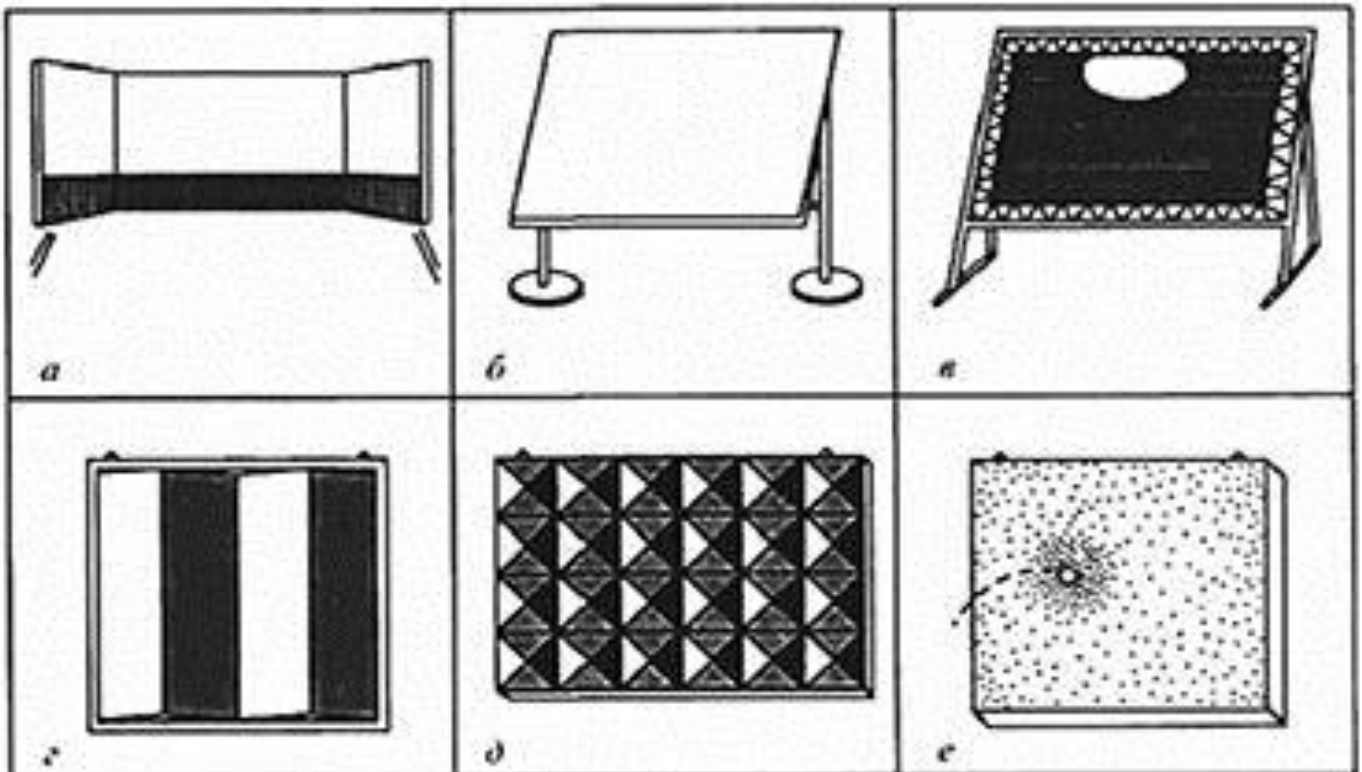


Рис. 8. Специальные тренировочные стенки:

a – стенка с подвижными боковыми крыльями; *б* – стенка с изменяемым углом наклона; *в* – стенка-сетка; *г* – ребристая стенка; *д* – стенка для многогранников

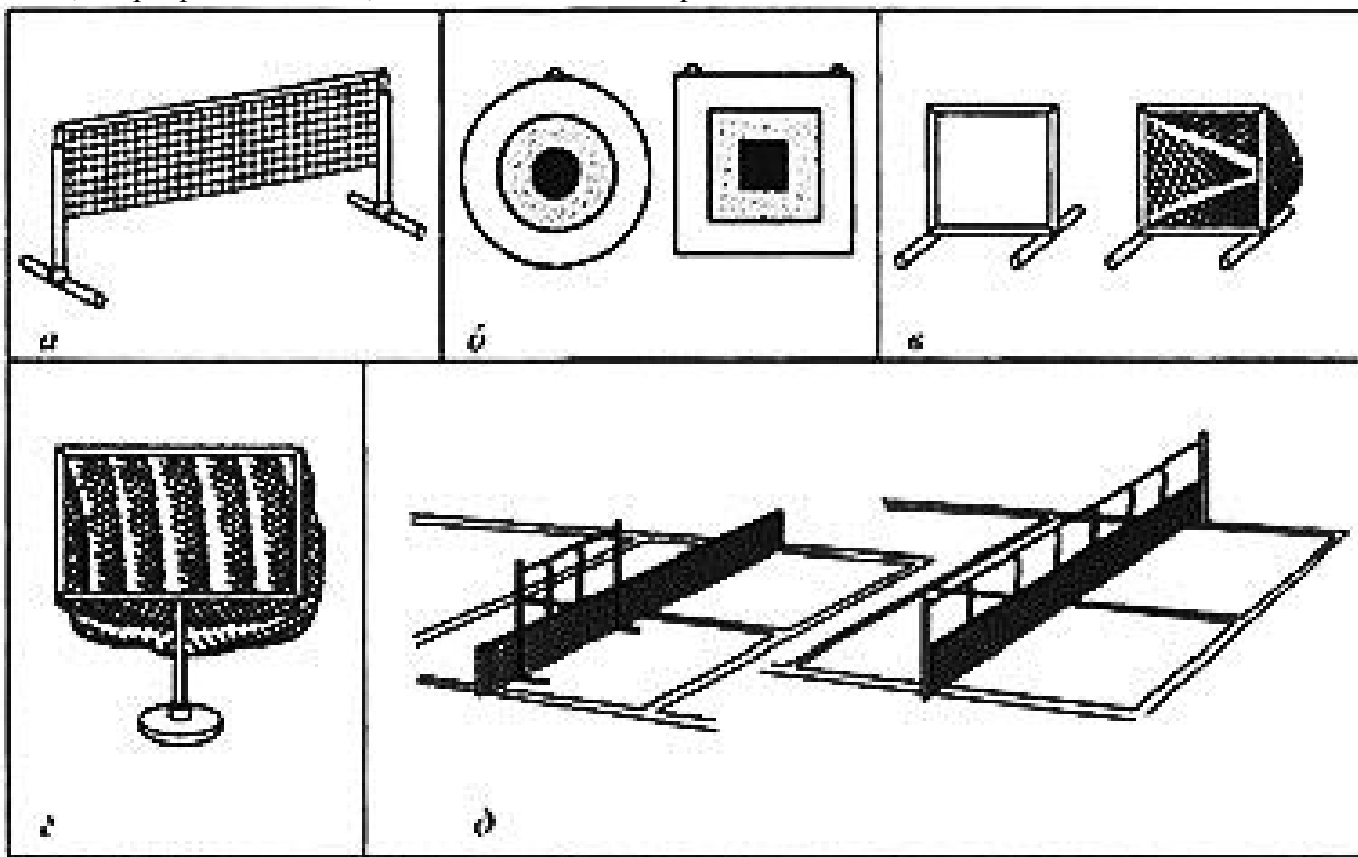


Рис. 9. Установка для переносных креплений сетки и мишени:

a – сетки-барьеры; *б* – мишени подвесные и накладываемые на площадку; *в, г* – мишени ловушки; *д* – мишени над сеткой

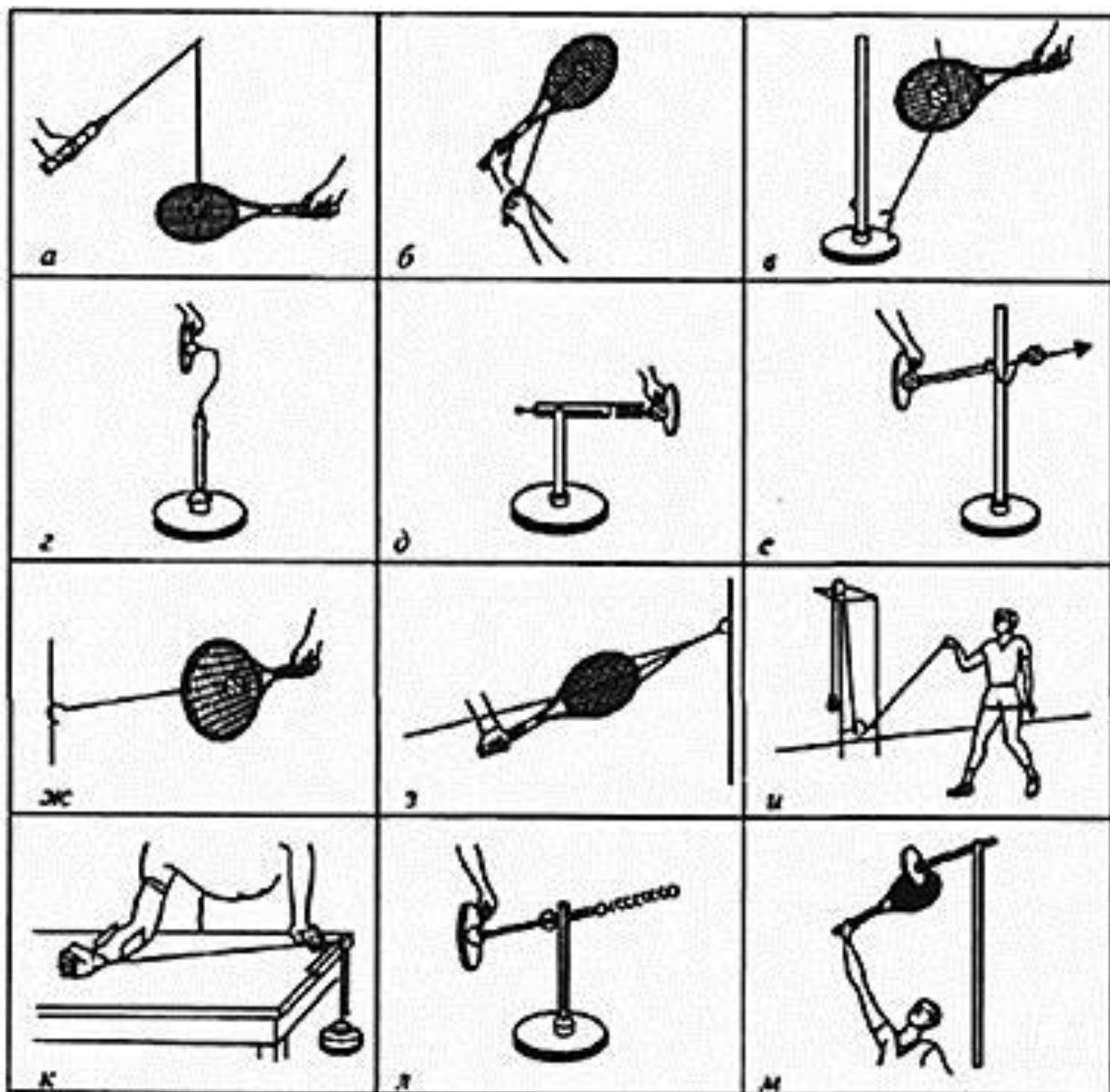


Рис. 10. Устройства для изучения движений и развития физических качеств применительно к этим движениям:

а – подвесной мяч; *б* – мяч вращающийся на оси; *в* – мяч, закреплённый на резиновом шнуре; *г* – мяч на шарнирном кронштейне; *д* – мяч на стержне с пружиной; *е* – мяч на подвижном стержне, перемещающемся во втулке; *ж* – ракетка с резиновым шнуром; *з* – ракетка с направляющим резиновым шнуром и резиновым амортизатором; *и* – настенный экспандер; *к* – блочный экспандер настольный; *л* – динамометр для измерения силы взаимодействия ракетки с мячом; *м* – вращающееся кольцо на шарнире

Успешному освоению техники помогают упражнения, составляющие так называемую школу мяча. Они развивают умение согласовывать движения с полётом и отскоком мяча, «чувство мяча». К числу этих упражнений относятся:

1. Метание и ловля мяча различными способами (используют и имитацию различных ударов: например, ловля мяча в высокой точке, имитируя удар над головой).

2. Эстафета с ведением и быстрыми передачами мяча.

3. Игры в баскетбол и футбол с теннисным мячом.

4. Подбивание теннисного мяча вверх то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки (её положение меняют быстрыми поворотами предплечья и кисти; мяч направляют невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы или совсем у самой земли).

5. Ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о землю с коротким отскоком (удары выполняют то одной, то другой стороной струнной поверхности).

6. Перебивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лёта, ударами с отскока то одной, то другой стороной струнной поверхности.

7. Ловля мяча на ракетку таким образом, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а как бы прилипал к ней.

Обучение ударам справа и слева по отскочившему мячу.

С этих ударов начинается изучение техники. И от того, насколько быстро осваивают начинающие эти приёмы, в основном зависят их возможности вести игру.

Обучение отдельным ударам и передвижениям проходит в тесной взаимосвязи. Условия выполнения ударов усложняют постепенно. Использование специальных технических средств, приспособлений помогает значительно ускорить формирование правильных представлений о движениях и мышечных ощущениях. Особое значение здесь имеют разнообразные упражнения с закреплёнными теннисными мячами, помогающие освоить ударные движения и хорошо разобраться в особенностях ударного взаимодействия (мячи «качающиеся» на шнурках, «слетающие» подвесные и «вращающиеся», укрепленные с помощью упругих устройств и другие приспособления) (см. рис. 10).

Значительно ускоряют процесс обучения специальные педагогические приёмы – активная помощь занимающимся в выполнении нужных движений и освоении основных положений, характерных для каждой фазы удара (рис. 11).

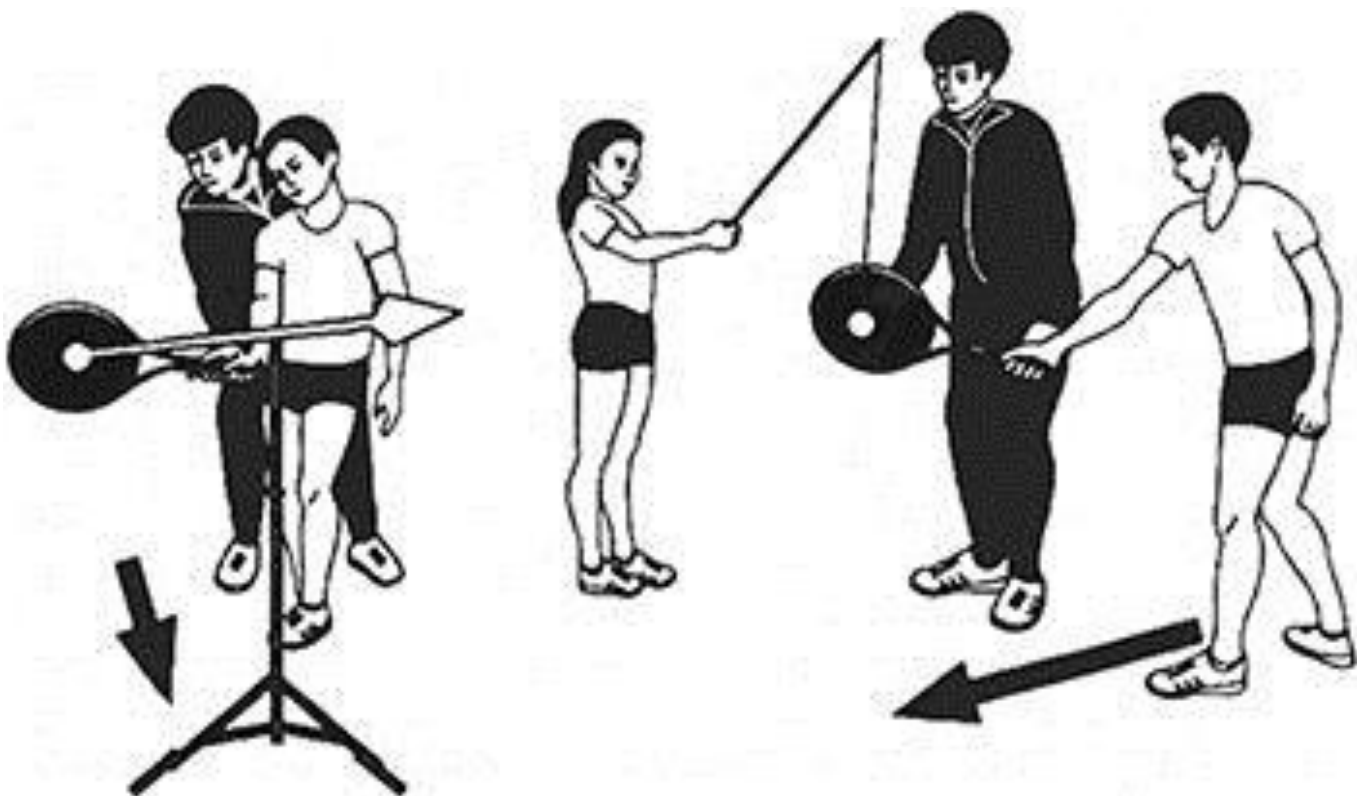


Рис. 11. Педагогические приёмы, нацеливающие на правильное выполнение ударов по отсочившему мячу

Удары у заградительной сетки или мягкого фона разучивают следующим образом. Занимающиеся располагаются лицом к заградительной сетке, в нескольких метрах от неё, и занимают обычное исходное положение или положение с заранее отведённой назад ракеткой. Двигаясь вперёд, подбрасывают мяч рукой вперёд вправо при ударе справа или вперёд-влево при ударе слева и затем выполняют удар (мяч подбрасывают так, чтобы он имел достаточно высокий отскок). Мяч после удара попадает в заградительную сетку или мягкий фон и далеко не отлетает, поэтому занимающиеся не тратят много времени на сбор мячей. Можно использовать и один из вариантов такого упражнения – удар по мячу, подбрасываемому от фона партнёром.

Разучивание ударов в упрощённых условиях не следует рассматривать как самостоятельный длительный период обучения. Эти упражнения рекомендуется сочетать с изучением ударов у тренировочной стенки и на площадке.

Тренировочная стенка – это самый безошибочный «партнёр», особенности ответных ударов которого занимающийся знает и поэтому имеет возможность целиком сосредоточиться на закреплении правильных движений. Удары выполняют с различных расстояний от стенки: от 3-4 до 8-10 м. Рекомендуется систематически работать над ударами с близкого расстояния с очень экономными короткими замахами. Как только наметится стабилизация движения, перед занимающимися ставят задачу развивать точность ударов. Для этого на тренировочной стенке размечают специальные мишени.

Опробование ударов на площадке через сетку целесообразно проводить в облегчённых условиях. Удары выполняют по мячу, который партнёр удобно

подбрасывает от сетки. В этих упражнениях, а также в первых упражнениях с ответными ударами целесообразно сначала производить удары со сравнительно близкого расстояния от сетки – примерно за 1 м от линии подачи, а затем уже переходить к ударам с задней линии площадки.

Как только занимающиеся научились «держат» мяч в игре, для развития точности нужно использовать в игровых упражнениях специальные мишени (см. рис. 9).

На всех этапах обучения техники особое внимание обращают на закрепление правильных движений применительно к ударам в различных точках, а также на освоение ударов с различными замахами (короткими, средними, длинными) и разнообразными ударными движениями – маховыми и блокированными.

Обучение подаче.

Обучать подаче начинают с первых занятий. Для этого используют подготовительные упражнения, построенные на движениях, близких к подаче: метания на дальность обычного теннисного мяча, набитого дробью, набивных мячей; метание в цель теннисного мяча на площадке из обычной позиции подающего (задача – попасть в поле подачи); имитация заключительной части ударного движения подающего с использованием утяжелённой ракетки, гантели, резиновых амортизаторов; быстрые сгибательные и разгибательные движения кисти и предплечья с максимальной амплитудой и преодолением различных сопротивлений.

Широко применяют расчленённый метод, при котором движение разучивают по фазам. При этом с самого начала нужно, прежде всего, обращать внимание на постановку ударного движения. Начинающему трудно сочетать это движение с точным подбросом мяча. Поэтому сначала рекомендуется использовать подвесные мячи, стационарно закреплённые в высокой точке на шнурках, и приспособления со слетающими в момент удара мячами (см. рис. 11). Параллельно с ударным движением изучают подброс мяча и замах. В дальнейшем движения объединяют. Перед занимающимися ставят задачу периодически выполнять подачу в целом.

Особое внимание обращают на закрепление очень точного автоматизированного подброса мяча. Эту задачу помогают решать два методических приёма.

Первый методический приём. Кольцо диаметром 15-18 см крепят к горизонтально расположенной планке-держателю, который перемещается вверх-вниз по вертикальной стойке. Планку-держатель закрепляют на нужной высоте с помощью зажимов или кольшкочков, вставляемых в отверстия стойки (можно использовать стойки для прыжков в высоту, имеющие зажимы для установки планки). Кольцо крепят на 10 см ниже уровня, на который мяч должен быть подброшен при подаче. Из исходного положения у кольца занимающийся должен посылать мяч таким образом, чтобы он пролетел через кольцо и поднимался над ним не выше 5-10 см.

Второй методический приём. Занимающийся занимает обычное для подачи исходное положение у задней линии площадки. Перед обращённой к сетке ногой (левой) мелом обозначает на грунте полукруг радиусом около 30 см. Затем выполняет подачу, ограничив движение подбрасыванием мяча и замахом. Точность подброса оценивается по приземлению мяча в пределах обозначенного полукруга.

Рекомендуется также использовать специальное трафаретно-указательное устройство, которое позволяет контролировать подброс мяча и расположение ног.

Когда технический приём освоен в целом, ударное движение целесообразно периодически совершенствовать отдельно. В этом случае занимающийся располагается боком к сетке с отведённой вверх-назад ракеткой и из такого положения выполняет удар. Такой подход очень важен при освоении подач с различным вращением мяча. Когда занимающийся концентрирует внимание только на ударном движении, он быстрее освоит различные его варианты. Большую помощь оказывают специальные устройства с вращающимся вокруг оси мячом. Положение осей можно менять применительно к конкретному варианту подачи (рис. 10, б).

Даже маленьких детей целесообразно обучать подачам с вращением мяча. Расчёты показывают, что ребёнок небольшого роста практически не может попасть в поле подачи с помощью мало-мальски сильного плоского удара. Использование подач с вращением мяча позволяет значительно увеличить возможную точку попадания.

В подаче, как ни в одном техническом приёме, особенно важна точность попадания. Дело в том, что подачу всегда выполняют в постоянных условиях. К тому же она представляет собой единственный удар, который не является ответом на удар соперника. Как только движения при подаче начинают стабилизироваться, можно развивать точность, используя мишени. Их обозначают на площадке мелом, широкой тесьмой, возможно применение и специальных переносных приспособлений (рис. 9, в).

Обучение ударам с лёта и полулета.

Обучение ударам с лёта ведётся параллельно с обучением подаче и ударам по отскочившему мячу. Освоить удары с лёта и овладеть игрой у сетки помогают, следующие *подготовительные упражнения*:

1. Ловля у сетки теннисного мяча, бросаемого партнёром неожиданно в различные стороны.

2. Вратарские упражнения с ракеткой и без неё: один из партнёров отбивает или ловит теннисный мяч, брошенный или направленный партнёром в условные ворота (обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки).

3. Акробатические прыжки в разные стороны с кувырками и быстрыми выходами в исходное положение.

4. Прыжки в стороны, в стороны-вперёд, в стороны-вверх, касаясь рукой или ракеткой далеко расположенных подвесных теннисных мячей.

При обучении ударам с лёта рекомендуются упражнения со значительной статической нагрузкой на мышцы рук, чтобы развить силу, прежде всего применительно к заблокированным ударным движениям.

Помогают осваивать удары с лёта мягкие мячи из поролона или губчатой резины. Они отлетают от ракетки с небольшой скоростью, поэтому занимающиеся успевают подготовиться к ответному удару.

Начинают разучивание ударов с лёта в парных упражнениях у заградительной сетки или мягкого фона. Один из занимающихся рукой бросает мяч под удар с лёта своему партнёру, а тот направляет его в заградительную сетку или мягкий фон. В

дальнейшем партнёры располагаются таким образом: один находится у сетки, а другой – у линии подачи. От линии подачи игрок несильно направляет мяч партнёру по возможности под один и тот же удар с лёта. Играющий у сетки несильным ударом посылает мяч так, чтобы партнёру было удобно принять его. Затем удары с лёта партнёры выполняют, располагаясь оба у сетки или один у сетки, а другой – у задней линии.

Когда техника этого приёма элементарно освоена, переходят к более сложным упражнениям: игра с лёта после подготовительного удара для выхода к сетке, а также при ответах на обводящие, неожиданные по направлению удары партнёра.

Особое внимание обращают на освоение ударов в различных точках, варьируя движения применительно к каждой точке удара: высокой, средней и низкой (рис. 12).

Хорошо осваивать удары с лёта с помощью упражнений и тренировочной стенки. Причём следует менять расстояние позиций до стенки, чтобы занимающийся выполнял удары в различных точках и располагал неодинаковым временем для отражения мяча.

Для развития точности игры с лёта мишени размещают главным образом в углах площадки и у наружных линий полей подачи. В этом случае игрок имеет возможность применять длинные и короткие удары.

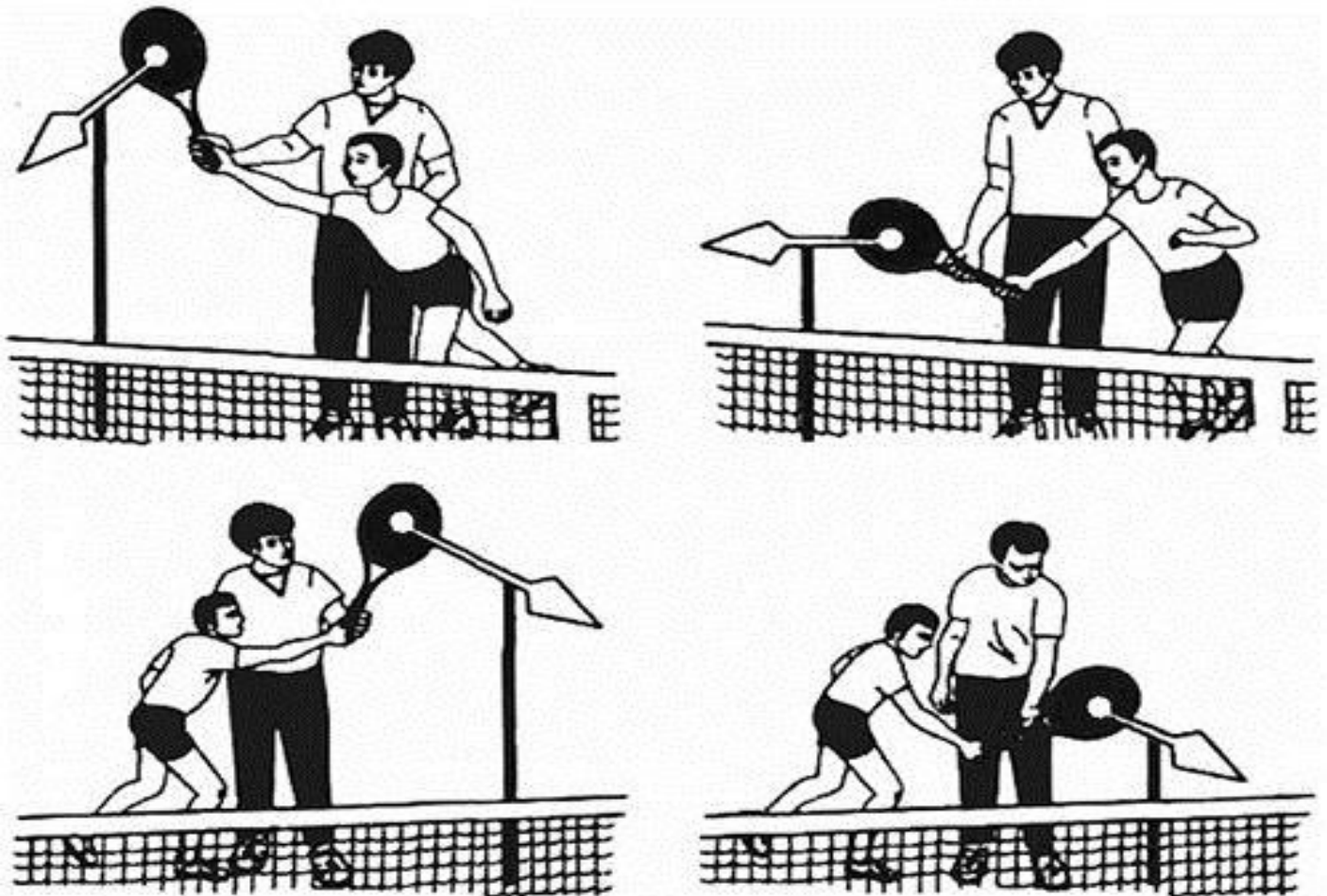


Рис. 12. Педагогические приёмы, нацеливающие на правильное выполнение ударов с лёта

Обучение ударам с полулета осуществляется в тесной связи с изучением ударов с лёта, особенно в низкой точке. Нередко занимающийся вынужденно прибегает к ударам с полулета, так как просто не успевает отразить мяч с лёта. Однако для постановки этих ударов следует создавать и специальные условия. Прежде всего рекомендуется использовать упражнения, в которых занимающийся заранее располагается в нескольких метрах от сетки или подбегает к ней и отвечает на совсем низкие удары партнёра. Удары с лёта и с полулета рекомендуется осваивать не только в одиночных, но и в парных упражнениях у тренировочной сетки.



Рис. 13. Педагогический приём обучения удару над головой

Обучение «свече» и ударам над головой.

Обучение этим приёмам техники осуществляется в тесной взаимосвязи: разучивают «свечу» при ответе на обычные удары с задней линии, а когда техника элементарно освоена, её выполняют в ответ на удар над головой.

При обучении удару над головой используют те же подготовительные упражнения, что и при изучении подачи. Поскольку удар над головой часто выполняют в сложных игровых условиях, целесообразно дополнительно применять и следующие упражнения:

1. Прыжки вверх и вверх-назад с движениями, имитирующими удар в высокой точке.
2. Быстрые передвижения боком и спиной вперёд, завершающиеся прыжком вверх назад с движениями, имитирующими удар над головой.
3. Ловля теннисного мяча в прыжке вверх при быстром отбегании назад (мяч бросает партнёр).

Сначала удар над головой разучивают по высоко отскочившему мячу, который подбрасывает вверх сам занимающийся или его партнёр. Упражнения можно выполнять у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки и на площадке. Мяч следует подбрасывать вверх, вверх -в сторону, вверх-назад. Это позволит осваивать удары, требующие умения передвигаться в разных направлениях, и отражать мяч в различных точках.

При обучении ударам над головой, как и при освоении других ударов, тренеру рекомендуется использовать педагогические приёмы активной помощи занимающимся. Один из таких приёмов показан на рис. 13.

Ответный удар над головой на площадке вначале разучивают также по высоко отскочившему мячу: партнёр направляет его высоко вверх так, чтобы он приземлился недалеко от сетки. При отражении отскочившего мяча больше времени отводится на подготовку к удару, и занимающемуся легче выполнить его.

В дальнейшем осваивают удар над головой с лёта: один партнёр, находясь у задней линии площадки, выполняет «свечу», другой – отвечает на неё ударом над головой.

Обучение укороченным ударам.

Данные приёмы техники требуют большой точности движений, высококоразвитого «чувства мяча», умения смягчать движения к моменту непосредственного удара. Овладеть ими помогают следующие подготовительные упражнения:

1. Ловля с лёта и с отскока теннисного мяча с имитацией ударного движения, при котором мяч «ложится» на ладонь (подбрасывает его сам занимающийся или партнёр); один из вариантов упражнения – ловля мяча, отражённого от тренировочной стенки.

2. Ловля теннисного мяча с лёта и с отскока на ракетку так, чтобы он как бы прилипал к струнам.

Укороченные удары разучивают у тренировочной стенки и на площадке. Причём сначала осваивают удары по отскочившему мячу и уже потом – с лёта

3.3.5. Изучение и закрепление техники и тактики игры (для групп начальной подготовки)

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями.

Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

- Удары справа и слева по отскочившему мячу

Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала. Опробование двуручного удара слева.

а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);

б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:

- самим обучающимся от себя вперед - в сторону;
- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;

г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу:

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;
- в ответ на удар партнера.

- Подача

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;

б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения обучающегося должны напоминать начало подачи);

в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте. Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;

г) прием подачи.

- Удары с лета

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);

- ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);

б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;

в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

• Удар над головой - «смэш» с места с лета

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим обучающимся вверх.

• Укороченные удары

Опробование и разбор движений при укороченных ударах без мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим обучающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);

б) удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.

2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.

3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.

4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.

3.3.6. Совершенствование техники и тактики игры (для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства)

• Удары справа и слева по отскочившему мячу

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) удары у тренировочной стены (только для групп ТГ-1 и ТГ-2). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;

- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары - связки» и т.д.);

б) удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;

- со специальной задачей варьировать силу ударов;

- с применением ударов различной тактической направленности.

Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка;

- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

• Поддача

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины.

Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча.

• Удары с лета

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Изучение укороченного удара.

а) удары у тренировочной стены (только для групп ТГ-1 и ТГ-2). Удары по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой);

б) удары на теннисном корте. Длинные - по линии и по диагонали, короткие - по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;
- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;
- со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях - в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

- Удар над головой - «смэш»

Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правшей));

- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой;

- ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

б) удары на теннисном корте: по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх-вперед, вверх - в сторону, вверх-назад - по отскочившему и с лета; направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи».

По отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи:

- при быстром отбегании от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх-назад).

- «Свеча»

Удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии; по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с лета в ответ на обычный низкий удар партнера; с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).

- Укороченные удары

Совершенствование ударов на теннисном корте с варьированием направления, скорости полета мяча и места его приземления. Выполнение укороченных ударов в сложных условиях (сложность достигается путем использования нестандартных различных по тактической направленности ударов партнера по упражнению).

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.

4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».

5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.

6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.

7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности занимающихся.

Принципы тактического построения игры

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки.

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса - с сильным вращением мяча.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать, розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка - следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

Для разных учебно-тренировочных групп и отдельных спортсменов тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от их подготовленности.

Учебно-тренировочный этап, и его разделы подготовки: теоретический, физический, технический, тактический, психологический, а также соревновательный являются наиболее значимыми для обучения и совершенствования технической и технико-тактической подготовленности теннисистов. Результатом этой работы является, участие юных спортсменов в школьных, муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях.

3.3.7. Совершенствование техники и тактики игры (для групп высшего спортивного мастерства)

Совершенствование всех технических и тактических приемов согласно индивидуальному плану, составленному тренером и обучающимся, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, его пола, функциональных возможностей, целей и задач спортивной тренировки.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов в Учреждении, осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее прогнозировать рост спортивных результатов по годам, этапам спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее в рамках составленного плана индивидуальных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях спрогнозировать результат на год.

Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются директором

Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте в конкретном виде пулевой стрельбы;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального плана спортивной подготовки.

3.5. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Программа научно-методического обеспечения (далее – НМО) спортивного резерва по теннису включает в себя перечень различных форм контроля, в том числе биохимических обследований.

Краткая схема программы НМО подготовки спортивного резерва по теннису с использованием методов биохимического и гематологического контроля представлена в таблице №38.

Схема программы НМО подготовки спортивного резерва по теннису с использованием методов биохимического и гематологического контроля

Таблица № 39

№ п/п	Направленность обследований	Кол-во раз
Этапный биохимический контроль		
1.	Лактатное тестирование общей физической работоспособности (выносливости) в лабораториях	1 – 2 раза в год
2.	Определение лактатной и алактатной специальной подготовленности теннисистов по концентрации лактата крови после выполнения различных тестовых нагрузок максимальной мощности, длительности и характера действия в специальных условиях тренировки (выездным способом или в условиях ТС)	1 – 2 раза в год
3.	Биохимическая оценка переносимости тренировочных нагрузок по содержанию	1 – 2 раза в

	мочевины, активности ферментов КФК, АСТ и АЛТ (в условиях ТС)	год
Этапный гематологический контроль		
4.	Определение дыхательной кислородтранспортной функции крови и её реологических свойств (в лабораторных условиях или в ходе ТС)	1 – 2 раза в год
5.	Определение неспецифической адаптационной реакции (НАРО) по соотношению нейтрофилов и лимфоцитов (в лабораторных условиях или в ходе ТС)	1 – 2 раза в год

3.5.1. Биохимический контроль специальной и общей подготовленности спортивного резерва по теннису

Биохимический контроль над подготовкой теннисистов проводится не ранее чем с 15 лет. При этом основное внимание уделяется контролю за состоянием выносливости как одного из критериев перспективности.

Фактором, ограничивающим выносливость, является утомление.

Выносливость может проявляться при локальных упражнениях (когда в работу вовлекаются менее 1/3 общего объема мышц тела), при региональных упражнениях (участвуют мышцы, составляющие от 1/3 до 2/3 мышечной массы), при глобальных упражнениях (при работе свыше 2/3 мышц тела). Выносливость при локальных упражнениях не предполагает высокой работоспособности.

Характер мышечной деятельности, её длительность, интенсивность определяют специфику энергетических превращений в организме. Особенности протекания этих процессов являются основой спортивной работоспособности.

Принято различать два вида источников энергии, которые отличаются друг от друга, тем, что один осуществляется за счёт кислорода, потребляемого извне, другой – за счёт внутренних ресурсов организма.

Первый вид энергии принято называть аэробным, или дыхательным, второй – анаэробным, то есть идущим без притока кислорода извне. Одним из основных показателей аэробной производительности является максимальное потребление кислорода в минуту. Анаэробный источник энергии в зависимости от специфики мышечной деятельности подразделяют на алактатный анаэробный и лактатный анаэробный.

Согласно специфике основных источников энергии все существующие нагрузки, в том числе и в теннисе, можно разделить на 4 группы.

1. Упражнения, выполняемые за счёт алактатной анаэробной энергии. Мощность упражнений максимальна, длительность – 10-15 сек. К этой группе относятся: спринт, прыжковые упражнения, различные упражнения с отягощениями.

2. Упражнения, выполняемые в основном за счёт лактатной анаэробной энергии, они близки по своей мощности к максимальной. Продолжительность упражнений – не более 2 мин. типичным упражнением этой группы является бег на 400 м.

3. Длительная работа умеренной мощности, выполняемая в основном за счёт аэробной, или дыхательной, производительности. Продолжительность такой работы может составлять несколько часов. Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 150 уд./мин. К этой работе могут быть отнесены все виды циклических упражнений: бег на длинные дистанции.

4. Упражнения смешанного аэробного характера. во время их выполнения наряду с возрастающей ролью аэробных процессов имеют место и анаэробные.

Длительность упражнений – 10-30 мин. Пульс при их выполнении поднимается до 170-180 уд./мин.

Различия, вызванные спецификой энергообеспечения, существующие между работами в этих четырех группах, предполагают и разные методы повышения работоспособности в каждой из них. Иными словами, специальная выносливость в том или ином виде спорта в основном будет зависеть от уровня развития того источника энергии, за счёт которого совершается работа. Поэтому и методы развития специальной выносливости в видах спорта, резко отличающихся друг от друга, различны. Так, методы развития специальной выносливости в кратковременной работе будут отличаться от методов развития этого качества в длительной работе.

Анализируя двигательную деятельность теннисиста, надо отметить такие её особенности, как умеренный объём нагрузки, переменчивость состава действий в условиях неопределённой смены ситуации, широкое варьирование степени усилий в решающие игровые моменты, большое эмоциональное напряжение. Всё это во многом определяет характер требований, предъявляемых к выносливости теннисиста.

В процессе исследований прерывистой деятельности циклического характера установлено, что интенсивная мышечная деятельность, осуществляемая многократными сериями с короткими фазами работы и отдыха, практически протекает в аэробных или близких к ним условиях и поэтому зависит от уровня аэробной производительности спортсмена. Можно предположить, что длительная работа прерывистого комбинированного характера типа игры в теннис протекает в основном в аэробных условиях и требует от спортсмена больших энергетических затрат.

Биохимический контроль направлен на определение функциональных возможностей организма спортсменов:

1. Определение аэробных возможностей спортсменов в теннисе. В качестве особой (общей) подготовленности в теннисе, как и в других видах спорта, может использоваться определение уровня максимального потребления кислорода (МПК) или содержание лактата при работе на выносливость.

2. Определение алактатной анаэробной энергопроизводительности. Учитывая специфику тенниса, связанную с наличием прерывистости в действиях игроков (периоды активных действий сменяются небольшими паузами отдыха), то важным является определение уровня алактатной анаэробной энергопроизводительности, то есть от способности к максимальной двигательной активности в течении 15-20 сек.

Чем больше мощность этого процесса, тем выше двигательная активность спортсмена. Алактатная анаэробная производительность может определяться по содержанию лактата в крови при работе до 30 сек. Чем меньше содержание лактата и выше скорость движений, тем выше анаэробная алактатная энергопроизводительность организма спортсмена.

Основными методами развития специальной выносливости в теннисе являются методы, направленные преимущественно на повышение алактатной анаэробной и аэробной производительности.

Повышать специальную выносливость теннисиста можно как средствами общей физической подготовки, так и средствами самой игры или средствами специальных

упражнений, близких по своей структуре к действиям спортсмена на площадке, поскольку процесс совершенствования выносливости неразрывно связан с повышением требований к его двигательным возможностям.

В процессе воспитания выносливости тренировочная нагрузка характеризуется 5 компонентами:

- 1) интенсивностью упражнений (скорость передвижений);
- 2) продолжительностью упражнений;
- 3) длительностью интервалов отдыха;
- 4) характером отдыха (заполнение пауз другими видами деятельности);
- 5) числом повторений.

Для развития аэробных возможностей рекомендуется применять длительные упражнения умеренной мощности, позволяющие достигать высокого уровня потребления кислорода и максимальных величин сердечной производительности.

3.5.2. Гематологический контроль функционального состояния спортивного резерва при занятиях теннисом

В процессе подготовки спортивного резерва игровых видов спорта значительное внимание следует уделять контролю функционального состояния методами гематологического контроля. В первую очередь гематологический контроль предполагает наблюдения за состоянием функций крови (дыхательной, кислородтранспортной, защитной и также её реологических способностей), о чем можно судить по содержанию в капиллярной крови количества эритроцитов, лейкоцитов, концентрации гемоглобина, гематокрита, содержанию лейкоцитов, лимфоцитов, нейтрофилов и др.

Эритроциты являются основными показателями, отражающими состояние процессов кроветворения в организме человека. Основная их функция – дыхательная. О состоянии кислородной обеспеченности организма судят по концентрации гемоглобина в крови. Кислородная ёмкость крови определяется именно содержанием гемоглобина в ней. Основной функцией гемоглобина является транспортировка кислорода.

Гематокрит (НСТ) отражает соотношения между объёмом плазмы и содержанием форменных элементов крови и характеризует вязкость крови, её реологические способности.

Наиболее важными гематологическими критериями адекватности используемых тренировочных нагрузок аэробной и анаэробной направленности являются показатели концентрации гемоглобина и гематокрита, которые должны рассматриваться взаимосвязано. *У спортсменов при выполнении систематических тренировочных нагрузок различной направленности наблюдаются три основных типа динамики гематологических показателей.*

Первый тип зафиксирован при выполнении больших объёмов работы аэробного характера. Он характеризуется средними показателями гематокрита, высоким содержанием гемоглобина в крови и в одном эритроците, т.е. хорошим состоянием дыхательной и кислородтранспортной функцией крови.

Второй тип динамики гематологических показателей наблюдается при выполнении систематических высокоинтенсивных нагрузок. При этом выявляется уменьшение гематокрита, сниженное содержание гемоглобина в крови и в эритроцитах, но не выходящие за пределы допустимой нормы.

Третий тип отмечается при ухудшении физической работоспособности при напряжённой мышечной деятельности. При этом увеличивается гематокрит и содержание гемоглобина в крови при запредельном снижении его в эритроцитах. Это говорит о несоответствии тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма и о необходимости коррекции тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсменов важным является выявление отклонений в содержании количества лейкоцитов и нейтрофилов, определение типа неспецифической адаптационной реакции организма (НАРО) по Л.Х. Гаркави с соавторами. В связи с этим необходим регулярный мониторинг гематологических параметров, чтобы выявить момент, когда тренировочные нагрузки становятся стрессорными и не соответствуют функциональным возможностям организма спортсмена. длительные физические упражнения частично приводят к значительному выбросу нейтрофилов из костного мозга и вполне вероятно, что повторяющиеся серии пролонгированных физических упражнений в течении недели или месяцев могут привести к истощению в костном мозге резервов зрелых клеток нейтрофильного ряда. Это может приводить к значительному снижению количества нейтрофилов, наблюдаемому у многих спортсменов с явлениями перетренированности. Снижение количества нейтрофилов в комплексе со снижением функции этих клеток под влиянием высокоинтенсивных физических упражнений может привести к увеличению восприимчивости к инфекциям.

В течении нескольких часов после физических нагрузок количество нейтрофилов снижается, а количество лимфоцитов возрастает. Это обстоятельство наводит на мысль целесообразности использования коэффициента соотношения нейтрофилов/лимфоцитов для оценки стрессорности воздействия физических нагрузок и скорости последующего восстановления. Коэффициент нейтрофилов/лимфоцитов возвращается к исходным значениям в течении 6-9 часов после выполнения физических нагрузок. Если физические упражнения были длительными и не соответствовали диапазону функциональных возможностей организма спортсмена, то повышенные значения индекса соотношения нейтрофилов/лимфоцитов остаются. Таким образом, в целом об аэробных возможностях организма, эффективности аэробных учебно-тренировочных занятий, состоянии здоровья спортсменов в теннисе можно судить по содержанию гемоглобина, мочевины, жирных и свободных кислот, альбуминов и глобулинов в крови.

Показатели концентрации гемоглобина, гематокрита, лейкоцитарной формулы должны рассматриваться взаимосвязано, так как являются основными гематологическими критериями адекватности используемых тренировочных нагрузок аэробной направленности функциональному состоянию организма спортсменов. При этом комплекс изменений, характеризующийся падением концентрации гемоглобина

в эритроцитах и повышением показателя гематокрита, является сигналом о необходимости срочной коррекции тренировочных нагрузок.

При оценке функционального состояния спортсменов важное значение имеет выявление отклонений в содержании количества лейкоцитов и лейкоцитарной формуле и определение коэффициента соотношения нейтрофилы/лимфоциты.

Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва по теннису ориентировано на оптимизацию планирования структурных единиц учебно-тренировочного процесса (начиная от отдельных занятий и заканчивая построением многолетней тренировки), осуществление комплексного контроля и оценку уровня специальной подготовленности (технической, физической, психической, функциональной), а также разработку рекомендаций по индивидуальной ориентации и коррекции тренировочных программ.

Основным инструментом управления подготовкой и определения перспективности спортивного резерва Учреждения по теннису являются модельные характеристики, а шкалы оценки служат в качестве ориентира текущих изменений физической работоспособности юных спортсменов в зависимости от пола и возраста.

3.5.3. Психологическое сопровождение подготовки теннисистов.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий,

требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает

готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. *Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. *Предсоревновательная лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. *Предсоревновательная апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. *Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т. д.

Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность;
- наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей

эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс

Джим Лоэр – один из самых известных психологов Америки, считает, что теннис – это война, и бойца нужно подготовить, обучить воевать.

Двенадцать «золотых» правил Джима Лоэра. Эти правила выработаны Лоэром за время практической работы с такими знаменитыми теннисистами, как Андре Агасси, Моника Селеш, Джим Курье, Габриэла Сабатини, и ещё не менее пятидесяти теннисных звёзд.

1. Сосредоточенность. В перерывах между геймами взгляд теннисиста должен быть направлен на струны ракетки или опущен вниз, чтобы не распылять внимание.

2. «Ритуальные действия». Перед началом розыгрыша каждого очка стоит повторить привычный набор движений, будь то подготовка к подаче или к её приему. Соблюдение «ритуала» – залог сохранения психологического равновесия во время матча.

3. Уверенная походка. Необходимо выработать во время матча уверенную походку, на которую особенно стоит обратить внимание после неудачного мяча или других отрицательных эмоциональных всплесков.

4. Дыхание. Практикуйте глубокое размеренное дыхание в паузах, это успокаивает. Во время удара полезно сделать резкий выход, это придаст агрессивность движению и будет способствовать эмоциональной разрядке.

5. Положительная мотивация. Даже когда дело не клеится, помните, что ваш взгляд должен сохранять уверенность.

6. Спокойствие и расслабление. Пускай игровой момент требует предельного напряжения, но в паузах необходимо раскрепоститься, представить себя очень спокойным и расслабленным. И вы таким будете!

7. Реакция на ошибку. Может быть только одна: никаких проблем! Покажите это всем своим видом.

8. Бескомпромиссность в борьбе. Как бы ни было сложно, противнику нужно дать понять, что сражаться вы будете до конца.

9. Негативные самооценки. Вредны во время матча: они ослабляют игрока.

10. Положительное мышление. Думайте о создавшейся ситуации только позитивно, вам необходима гибкость мыслей.

11. «Я люблю сражаться!». Не теряйтесь под прессингом, повторяйте себе, что жаркая схватка – это именно то, что привлекает вас в теннисе.

12. Голова ракетки всегда смотрит вверх. После окончания розыгрыша переложите ракетку в нерабочую руку, сделайте несколько бодрых, энергичных шагов, как бы демонстрируя: «Моя ракетка смотрит вверх, и мое настроение тоже приподнято, со знаком «плюс». Я уверен в себе и хорошо себя чувствую на корте!»

Структура психологической подготовки спортсмена

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Психологический паспорт теннисиста – определение и разработка системы требований к личности спортсмена или «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов».

2. Психологическая характеристика теннисиста – психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности или «какие качества психики и черты личности» появляются у теннисиста.

3. Общая психологическая подготовка как интегральный компонент готовности теннисиста к соревнованиям, включающая в себя развитие качеств личности спортсмена: нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные.

4. Формирование и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена – разработка содержания предсоревновательной подготовки.

5. «Психологическая настройка» спортсмена в день соревнований – разработка и совершенствование системы организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия

решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания, т.е. формирование соревновательной психологической подготовки.

б. Постсоревновательная психологическая подготовка спортсменов – подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на следующий период, реабилитация успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсменов по отдельным сторонам управления и самоуправления умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявлении личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных теннисистов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для тенниса психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Психологические приемы, используемые при освоении техники игры в теннис

Освоение спортивной техники может быть успешным только при теснейшей взаимосвязи со специальной психологической подготовкой. Необходимо использовать *психологические приемы*, с помощью которых создаются наилучшие возможности для освоения техники тенниса:

- формирование четкого и стабильного зрительного представления об эталоне осваиваемого действия;
- формирование четкого и стабильного словесно-смыслового представления об эталоне осваиваемого действия;
- приобретение четкого и гибкого (в зависимости от хода освоения приема техники) зрительного представления о своем действии;
- систематическое зрительное сравнение того, что удается теннисисту, с эталоном осваиваемого действия;
- систематическое использование, особенно в игровых упражнениях, четкой и лаконичной внутренней речи для оперативного управления своими движениями.

Раскроем сущность каждого из перечисленных приемов.

Формирование четкого и стабильного зрительного представления об эталоне осваиваемого действия. Это сложный процесс, требующий многократных образцовых демонстраций. В роли демонстратора должен выступать, в первую очередь, сам тренер. Один из главных показателей педагогического мастерства тренера заключается в его умении точно демонстрировать своим ученикам образцовые варианты двигательных действий (как в целом, так и по частям), способные обрести роль наглядных пособий.

Хорошими средствами формирования зрительного представления могут служить видеозаписи (включая учебные видеофильмы и материалы видеосъемок),

кинограммы, фотографии, схемы и рисунки эталонных выполнений технических приемов из арсенала тенниса.

Только при многократном ознакомлении с этими материалами можно рассчитывать на то, что у игрока сформируется стабильное, образцовое зрительное представление об изучаемом двигательном действии.

Демонстрацию двигательных действий обычно сопровождают кратким объяснением особенностей их выполнения.

Важно, чтобы объяснение было четким, доходчивым для спортсменов и образным. Яркие образы и сравнения позволяют создать хорошо запоминающееся зрительное представление.

Формирование четкого и стабильного словесно-смыслового представления об эталоне осваиваемого действия. Его задача состоит в запоминании главного в изучаемом двигательном действии. Цель этого психологического приема – вооружить теннисиста руководящими указаниями – четким и образным объяснением особенностей осваиваемого приема техники, которое он должен систематически воспроизводить в памяти (словно стихи).

Программа психологического обеспечения основных этапов многолетней подготовки спортивного резерва по теннису

Таблица № 40

Эта многолетней подготовки и его психологические особенности	Цель психологического обеспечения	Задачи психологического обеспечения подготовки
1	2	3
Этап начальной подготовки		
<p>Несформированность психологической структуры спортивной подготовки. Несформированность мотивации занятий. Появление причин окончания занятий</p>	<p>Контроль психофизиологических и нейрофизиологических качеств спортсменов. Изучение организации высшей психической деятельности. Определение ведущей репрезентативной системы. Развитие координационных способностей</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование мотивации занятий избранным видом спорта. 2. Развитие физической подготовки: быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости, эмоционально-волевых качеств. 3. Развитие психомоторики как основы общей двигательной культуры. 4. Развитие координационных способностей. 5. Развитие обучающих действий. 6. Ознакомление занимающихся с соревновательной сущностью. 7. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования
Учебно-тренировочный этап (этап начальной специализации)		
<p>Необходимость формирования и совершенствования психологических механизмов регуляции спортивной деятельности: мотивации, целеполагания, навыков анализа значимых условий деятельности, её контрольно-оценочных компонентов, навыков самоконтроля и саморегуляции действий и</p>	<p>Изучение динамики психофизиологических и нейрофизиологических качеств спортсменов. Диагностика личностных качеств. Изучение свойств темперамента и мотивации соревновательной</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие тактической подготовки – специальных способностей, совершенствование теннисных навыков и оптимизации психических процессов. 2. Формирование индивидуального стиля игровой деятельности (интеллектуальных качеств, личностных и психодинамических свойств). 3. Формирование психологических механизмов регуляции деятельности (мотивации, целеполагания, планирования своих действий, поточного и итогового самоконтроля, действий и

психических состояний	деятельности. Изучение скоростно-силовой выносливости спортсменов	эмоциональных состояний, рациональных действий и психических состояний, контролируемых психофизиологических навыков и психофизиологических условий соревновательной деятельности). 4. Профилактика дисгармоний личностного психологического состояния
Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)		
Признание спортсмена как профессионала. Признание способности отстаивать честь Учреждения, Края, РФ. Недолговременность выступлений в большом спорте. Выступление на соревнованиях при большом количестве зрителей. Своеобразие социально-психологических условий деятельности, когда подготовку осуществляет группа специалистов. Накопление психического утомления из-за постоянной перегрузки.	Контроль за развитием психофизиологических и нейрофизиологических качеств и динамикой психоэмоционального состояния спортсменов. Укрепление скоростно-силовой выносливости. Профилактика психического перенапряжения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учет психологических факторов на этапе планирования подготовки. 2. Выработка контролируемых психофизиологических навыков и компонентов 3. Выработка психофизиологической саморегуляции действий, оптимизация психологической структуры спортивной техники и тактики через формирование социально адекватных мотивов и социально значимых для спортивной деятельности черт личности. 4. Разработка и внедрение программ психологической реабилитации спортсменов и тренеров. 5. Разработка и внедрение программ психологического обеспечения выступлений в ответственных соревнованиях. 6. Совершенствование коммуникативной компетенции. 7. Обеспечение совершенствования спортивной карьеры.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
Поддержка имиджа спортсмена как профессионала на высоком уровне Наличие резервов для соревнований на уровне сборной команды края, РФ Угроза замены более молодым и более «свежим» во всех отношениях спортсменов. Необходимость поддержания психологического состояния на должном высоком уровне. Давление возраста, которое неуклонно увеличивается. Мысли о неуклонном приближении будущей жизни без тренировок и соревнований, страх перед предстоящими изменениями в жизни.	Изучение динамики психофизиологических и нейрофизиологических показателей и динамики психоэмоционального состояния спортсмена. Организация сугубо индивидуального подхода к тренировке спортсменов. Организация индивидуальных программ психологического обеспечения выступлений в ответственных соревнованиях. Укрепление резервов готовности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учет психологических факторов, влияющих на изменение подготовленности спортсмена. 2. Внедрение новых технологий направленных на поддержание необходимого уровня психологического состояния 3. Обеспечение адекватной психологической атмосферы, в которой осуществляется жизнедеятельность спортсменов. 4. Совершенствование отношений и связей между молодыми членами спортивной команды и её ветеранами. 5. Обеспечение предпосылок для безболезненного перехода из спортивной деятельности к другой после ухода из спорта

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта.

Спортивный отбор начинается в юном возрасте и завершается в сборных командах России для участия в Олимпийских играх.

Отбор спортивно одаренных детей в Учреждении включает в себя 4 этапа, которые реализуются на основе принципов последовательности и преемственности с использованием механизмов отбора, а именно: Учреждение применяет различные, в зависимости от этапа отбора, методы отбора и предоставляет данные о результатах отбора (с учетом критериев отбора) региональному центру спортивной подготовки для ведения единой базы данных спортивно одаренных детей с целью выстраивания эффективной системы выявления и отбора спортивно одаренных детей на региональном уровне.

Первый этап отбора (первичный отбор и спортивная ориентация) направлен на всестороннее изучение и выявление задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта «теннис» (массовый просмотр, тестирование юношей и девушек);

На первом этапе отбора Учреждение использует следующие методы отбора:

- педагогические наблюдения;
- антропометрические измерения;
- определение морфологических и психофизиологических характеристик;
- анализ выполнения тестов (упражнений) для определения уровня общефизической подготовленности;

- анализ выполнения нормативов результатов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- изучение динамики темпов прироста физических качеств, в том числе с использованием диагностических (скрининговых) комплексов, в том числе аппаратно-программных комплексов (далее - АПК).

Критериями первого этапа отбора являются:

- комплексная оценка результатов использования методов отбора, указанных в пункте 4 настоящих методических рекомендаций;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В силу индивидуальных различий в биологическом и психофизиологическом развитии детей, данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Второй этап отбора направлен на комплектование групп на этапе начальной подготовки (в том числе, при переводе со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки) из числа детей, прошедших индивидуальный отбор, заключающийся в выявлении у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной

подготовки по виду спорта «теннис».

На втором этапе отбора, Учреждение, при проведении индивидуального отбора использует методы анализа выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирования, предварительного просмотра и иные методы.

Критериями второго этапа отбора являются:

- успешное прохождение индивидуального отбора для зачисления в Учреждение, на этап начальной подготовки;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

По итогам второго этапа отбора Учреждение предоставляет данные о детях, прошедших индивидуальный отбор и зачисленных на этапы спортивной подготовки, региональному центру спортивной подготовки.

Третий этап отбора направлен на комплектование групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки, создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, необходимого для включения в спортивные сборные команды.

На третьем этапе отбора Учреждение использует следующие методы отбора:

- анализ выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки;
- анализ участия в тренировочных и спортивных мероприятиях;
- изучение динамики темпов прироста физических качеств, в том числе с использованием диагностических (скрининговых) комплексов, в том числе АПК;
- педагогические наблюдения;
- определение морфологических и психофизиологических характеристик.

Критериями третьего этапа отбора являются:

- успешная сдача контрольно-переводных нормативов в соответствии с настоящей Программой, на основе федеральных стандартов спортивной подготовки;
- оценка результатов участия в тренировочных и спортивных мероприятиях;
- наличие спортивных разрядов и званий;
- положительная динамика темпов прироста физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

По итогам третьего этапа отбора Учреждение предоставляет данные о спортивно одаренных детях, проходящих спортивную подготовку, региональному центру спортивной подготовки.

Четвертый этап отбора направлен на выявление спортивно одаренных детей при комплектовании групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, способных войти в составы спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации.

На четвертом этапе отбора Учреждение обеспечивает участие спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, в официальных спортивных

соревнованиях и корректировку учебно-тренировочного процесса по подготовке к соревнованиям с учетом факторов, лимитирующих рост спортивного мастерства на основе данных научно-методического обеспечения.

Критериями четвертого этапа отбора являются:

- результаты участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис»;

- наличие высокого уровня адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, психической устойчивости и мотивации к достижению спортивного результата в теннисе.

По итогам четвертого этапа отбора Учреждение предоставляет данные о спортивно одаренных детях, проходящих спортивную подготовку, региональному центру спортивной подготовки.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основными критериями для зачисления в группы спортивной подготовки по теннису являются: возраст, медицинский допуск, выполнение нормативов по общей физической, специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству

При определении и оценке критериев подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку важно учитывать возраст и влияние физических качеств и телосложения на результативность (приложение № 6 к ФССП), в приложении прописаны основные физические качества и телосложение теннисиста, и их влияние на результативность (табл. № 29).

Немного расширив таблицу № 29, за счет добавления возрастного диапазона и этапа спортивной подготовки, на который приходится наибольший прирост физических качеств (приведенных в таблице), мы получим возможность конкретизировать критерии подготовки спортсменов (таблица №41).

Таблица № 41

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Окна возможностей в развитии физических качеств		Этап СП
		Девушки	Юноши	
Быстрота	3	12-14 лет	13-15 лет	Т, ССМ
Сила	3	12-15 лет	14-17	Т, ССМ, ВСМ
Выносливость	3	12-14 лет	13-16	Т
Гибкость	2	9-12 лет	9-12	Т
Координация	3	7-11 лет	7-13 лет	НП-Т

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Быстрота (скоростные способности спортсмена)

Быстрота – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Сила (мышечная сила).

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой. Вестибулярная устойчивость. Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: • анатомических особенностей суставов; • эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; • способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц- антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координация (координационные способности).

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования

координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Годы, приходящиеся на окна возможностей, практикуются как «время жажды к получению навыков» или «период расцвета обучаемости». Нет более подходящей возможности для развития основ «физической грамотности», чем во время таких окон возможностей. Учитывая окна роста в развитии физических качеств и изменениями в пропорциях тела, а также руководствуясь не хронологическим возрастом (паспортом), а биологическим можно дополнительно установить и результаты нормативов, контрольных упражнений на каждом этапе спортивной подготовки.

С учетом задач, решаемых на этапе начальной подготовки, не представляется оправданным более детализированное планирование контрольных нормативов для занимающихся, чем выполнение в результате освоения программы СП к 9 – 10 годам норматива III юношеского разряда (и выше) в соревновательной дисциплине. Это вытекает, в том числе, из соображений, связанных с целесообразностью выявления природной предрасположенности ребенка к занятиям теннисом без применения акцентированных тренирующих воздействий на определенные стороны подготовленности, назначаемых по результатам этапного контроля состояния моторики.

Для последующих этапов подготовки имеет смысл осуществлять индивидуально ориентированное планирование предпочтительных темпов ежегодного роста спортивной результативности в зависимости от прогнозируемого потенциала спортсмена (спортсменки) в возрастной зоне оптимальных возможностей в конкретной соревновательной дисциплине, а также индивидуально ориентированное моделирование динамики этапных контрольных показателей спортивной (специальной и разносторонней) подготовленности занимающихся. Последнее должно осуществляться: по годам – во всех случаях (при этом контрольно-переводные нормативы должны устанавливаться только для перехода на следующий этап многолетней подготовки); на протяжении годового тренировочного цикла – при переходе к структурированию круглогодичной тренировки по тем или иным моделям ее периодизации. Для этого необходимо уточнение «универсальных» модельных показателей подготовленности спортсменов соответствующей квалификации (исходных ориентиров) и педагогических схем принятия решений тренерами по их индивидуально ориентированной адаптации.

4.2.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результат реализации Программы на этапе начальной подготовки.

Основным требованием при реализации программы на начальном этапе спортивной подготовке является формирование устойчивого интереса к занятиям

спортом, что достигается за счет правильно организованного учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка организуется с учетом возраста подростков (7-9 лет) с целью укрепления его здоровья, всестороннего гармоничного развития физических качеств с формированием широкого круга двигательных умений и навыков, а также освоения основ техники по виду спорта «теннис».

Ведущие критерии подготовленности юных спортсменов:

- состояние здоровья;
- уровень освоения базовых элементов техники и целостных движений при выполнении подач, ударов;
- выраженная динамика прироста индивидуальных показателей общей физической подготовленности.

На этом этапе начинающие спортсмены приобретают опыт выступления на официальных спортивных соревнованиях и происходит отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На практике перспективный юный спортсмен проходит подготовку на этапе начальной подготовки 1 год, максимум 2 года, после чего он достигает необходимого уровня для перевода на учебно-тренировочный этап.

Результатом реализации спортивной подготовки, на этапе начальной подготовки, служит достижение спортсменом уровня физической, технической, тактической, психологической готовности, позволяющий ему выполнить в избранной дисциплине тенниса нормативы общей физической и специальной физической подготовки Федерального стандарта спортивной подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Результат реализации Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Основным требованием при реализации программы на учебно-тренировочном этапе является повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, что достигается за счет естественного роста спортсмена, так и за счет учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка организуется с учетом возраста подростков (9-13 лет) с целью укрепления его здоровья и формирования спортивной мотивации

На этом этапе спортсмены приобретают опыт и должны достичь стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

На практике перспективный спортсмен проходит подготовку на учебно-тренировочном этапе 3 года, максимум 5 лет, после чего он достигает необходимого уровня для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Результатом реализации спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе служит достижение уровня физической, технической, тактической и психологической готовности спортсмена, позволяющий ему выполнить в избранной дисциплине тенниса норматив кандидата в мастера спорта и нормативы общей физической и специальной физической подготовки Федерального

стандарта спортивной подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Результат реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Повышение функциональных возможностей организма спортсмена, является главным требованием при реализации программы на этапе ССМ и достигается как естественным путем за счет взросления спортсмена, так и за счет учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка организуется с учетом возраста спортсмена (с 13 лет и далее без ограничений) с целью сохранения его здоровья и формирования высокого уровня спортивной мотивации повышения общих и специальных физических качеств.

На этом этапе спортсменом должна быть достигнута высокая стабильность спортивных результатов, показанных на официальных соревнованиях межрегионального, Всероссийского календарей.

На практике перспективный спортсмен проходит подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства 3-4 года, максимум 5 лет, после чего он достигает необходимого уровня для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Результатом реализации спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства служит достижение уровня физической, технической, тактической и психологической готовности спортсмена, позволяющий ему выполнять в избранной дисциплине тенниса норматив мастера спорта России и нормативы общей физической и специальной физической подготовки Федерального стандарта спортивной подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

Результат реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства.

Основным критерием зачисления на этап высшего спортивного мастерства является выполнение спортсменом в текущем году норматива, требований и условий присвоения спортивного звания «мастера спорта России» или «Мастер спорта международного класса» по теннису на официальных соревнованиях межрегионального, всероссийского или международного календарей.

Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, является главным требованием при реализации программы на этапе ССМ и достигается за счет высокого уровня спортивной подготовки и за счет учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка организуется с учетом возраста спортсмена (с 14 лет и далее без ограничений) с целью сохранения его здоровья и формирования высокого уровня спортивной мотивации повышения общих и специальных физических качеств.

Достижением спортсмена на этом этапе должно быть повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

На практике высокопрофессиональный спортсмен проходит подготовку на этапе высшего спортивного мастерства без ограничения при условии роста и стабильности спортивных результатов.

Результатом реализации спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства служит достижение уровня физической, технической, тактической и психологической готовности спортсмена, позволяющий ему выполнять в избранной дисциплине тенниса норматив мастера спорта международного класса и нормативы общей физической и специальной физической подготовки Федерального стандарта спортивной подготовки

Перевод в группу следующего этапа подготовки, осуществляется приказом директора Учреждения, выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, выполнения разрядных норм и разрядных требований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

В отдельных случаях решением тренерского совета школы спортсмены, успешно овладевающие техникой выполнения подач, ударов, тактически грамотно, быстро передвигаться о площадке и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующего года, этапа спортивной подготовки в течение года.

Спортсмены, не выполнившие установленные программой требования для данного этапа, года подготовки, отчисляются на том же этапе.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.

В конце года спортивной подготовки подводятся итоги реализации программы на каждом этапе, по годам спортивной подготовки. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают контрольные нормативы. Выполнение контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, является одним из требований для перевода спортсменов в группу следующего года, этапа спортивной подготовки.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения, и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), испытаний по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (по единому календарному плану). На зачетах в основном проверяются знания. Приобретенные умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности теннисистов, а степень совершенства навыка подачи, ударов проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в контрольных тренировках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания технических приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок: - в выполнении подачи и ударов: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у спортсмена сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у спортсмена сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- расчленение сложного действия на простые движения-элементы;
- проверить понимает ли спортсмен то, что и как он должен делать и умеет ли он контролировать свои движения;

- разучив один (первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие – подачу или удар (каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок).

- выполнение элемента упражнения, в котором имеется ошибка;
- выполнение упражнения в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе;

- предложение выполнить упражнение неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются обратить внимание на повышение уровня: - общей и специальной физической подготовки и выносливости, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении технического действия.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения технического действия или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- изменение дистанции или другое для более легкого выполнения;
- выполнение упражнения на тренажере и т.п.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на эмоциональную и физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

4.4. Сроки проведения контроля

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения контрольных требований, спортсмены сдают нормативы *итоговой аттестации*.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки реализации программы.

В течении года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы *промежуточной аттестации*.

Итоговая аттестация, тестирование спортсменов по общей и специальной физической подготовки проводится один раз в год ежегодно, в период с 15 октября по 15 декабря текущего года.

Промежуточная аттестация по плану-графику контрольных мероприятий.

Таблица № 42

Виды контроля	Виды спортивной подготовки	План-график контрольных мероприятий Учреждения												
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Этапный контроль (* зачеты, беседы, наблюдения; комплексы: ** контрольно-переводных	Общая и специальная физическая подготовка										**			
				***			***			***			***	
	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
											**			
				***			***			***			***	
Тактическая	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

нормативов; *** контрольных упражнений)	подготовка									**		
				***			***			***		***
	Участие в соревнованиях	Согласно ЕКП										
Текущий контроль	Техническая подготовка	+			+			+			+	
	Контрольные тренировки, игры		+			+			+			+
Оперативный контроль	Реакция организма спортсмена на нагрузку				+	+				+	+	+

4.5. Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, и рекомендации по организации их проведения

Показателями освоения программ спортивной подготовки спортсменами являются:

- сдача приемных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технико-тактической подготовке (ТПП). Результаты сдачи оцениваются по нормативам, утвержденным в данной программе;

- выполнение разрядных требований, установленных для каждого года подготовки.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта теннис, утверждены ФССП по виду спорта Теннис, приложениями № 7-10. На их основе разработаны нормативы по видам спортивной подготовки и включают в себя:

*Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 43

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее		Не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег 10м с высокого старта	сек.	Не более		Не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча движением	м	Не менее		Не менее	
			7,5	7,5	13	13

	подачи					
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4x8м	сек.	Не более		Не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек.	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			7	7	10	10

1. Наклон вперед, стоя на возвышении. Спортсмен стоит в исходном положении на гимнастической скамье – колени прямые, ступни ног расположены параллельно, на расстоянии 10 – 15 см. Дается три попытки – 2 предварительных наклона, один контрольный, зачет по наилучшему результату. Например, наклон ниже уровня скамьи 2 балла, на уровне скамьи – 1 балл, выше уровня скамьи не зачет.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Прыжок вверх с места. Замер делается от контрольной точки (спортсмен стоит у стены вытянув руку вверх, контрольной точкой считается расстояние от пола до максимума длины вытянутой руки). Спортсмен прыгает вверх с места (можно держать в руках небольшой мелок) и делает отметку на стене, находясь на максимальном расстоянии от пола. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Бег 10 м с высокого старта. От места старта на расстоянии 10 м чертится линия финиша. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 10м. Из двух попыток учитывается лучший результат.

5. Бросок теннисного мяча движение подачи. Вес мяча 1 кг.

6. Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4 отрезка по 8 м. Отмеряют восьми метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой размещают предмет (например, мяч, конус). Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону в сторону финишной черты: касается предмета, за линией, лицом к сетке и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Из двух попыток учитывается лучший результат.

7. Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек. Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 44

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее	
			22	22
2.2.	Бег 10м с высокого старта	сек.	Не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движение подачи	м	Не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8м	сек.	Не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек.	Кол-во раз	Не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Кол-во раз	Не менее	
			5	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 45

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			3	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее	
			22	22
2.2.	Бег 10м с высокого старта	сек.	Не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движение подачи	м	Не менее	
			8	8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8м	сек.	Не более	
			15,0	15,0
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек.	Кол-во раз	Не менее	
			15	15

2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Кол-во раз	Не менее
			5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд - «третий юношеский спортивный разряд» и выше	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд - «второй юношеский спортивный разряд» и выше	
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	Спортивный разряд - «первый юношеский спортивный разряд» и выше	
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	Спортивный разряд - «третий спортивный разряд»	

*Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 46

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			6	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее	
			28	28
2.2.	Бег 10м с высокого старта	сек.	Не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движение подачи	м	Не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8м	сек.	Не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек.	Кол-во раз	Не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Кол-во раз	Не менее	
			21	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд - «второй спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица № 47

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			3	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			216	2000
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее	
			31	31
2.2.	Бег 10м с высокого старта	сек.	Не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движение подачи	м	Не менее	
			19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8м	сек.	Не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек.	Кол-во раз	Не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Кол-во раз	Не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Примечание: При проведении тестирования следует уделять особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протоколы, электронную программу Л-Спорт.

Для перевода спортсмена с этапа на этап (на новый год спортивной подготовки) необходимо показать результаты равные или лучшие во всех тестах при условии выполнения требований (нормативов) ЕВСК утвержденных ФССП и расширенными требованиями по годам подготовки, утвержденными настоящей Программой.

Дополнительно, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки, а также пройти: инструкторскую и судейскую практики.

Знать правила соревнований.

4.5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

В дополнении к контрольным нормативам в Учреждении установлены комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

В современном теннисе техника и точность выполнения различных ударов значительным образом влияют на результативность игровых действий.

На протяжении последних 20 лет в связи с развитием технического прогресса развилась и материально-техническая база тенниса: появились ракетки из современных материалов, усовершенствовались струны, возникли новые типы покрытий, что привело к значительному увеличению скорости вылета мяча и возрастанию темпа игры. Все это требует не только хорошей атлетической подготовки, но и отработки различных элементов технической оснащенности юных теннисистов.

Работа над постановкой техники требует огромного терпения и больших затрат времени. Поэтому контрольные нормативы по технической подготовленности включены в практику учебно-тренировочного процесса юных теннисистов (табл. 48).

Оценка уровня технической подготовленности юного теннисиста

Таблица № 48

Уровень подготовленности	Удар с лёта	Удар над головой	Подача
	число попаданий		
Очень высокий	10-7	10-7	10-7
Высокий	6-5	6-5	6-5
Средний	5-4	5-4	5-4
Низкий	>4	>4	>4

Одними из эффективных средств завершения розыгрыша очка являются удары слета, над головой и подача. Тестирование при ударах слета проводится на теннисной площадке при помощи мишеней, расположенных в разных углах теннисного корта в виде прямоугольника 300Г200 см. При этом партнер направленными ударами с задней линии корта направляет мяч игроку, стоящему у сетки, и тот, выполняя удар, должен попасть в мишени. Аналогичным образом выполняется тестирование и ударов над головой, но позиция выполняющего данный прием игрока смещается в хавкорт.

При тестировании подачи мишени располагаются в углах поля подачи. На каждый прием дается 10 попыток.

Таким образом, решается вопрос индивидуализации подготовки в рамках общегруппового занятия, способствует оптимизации индивидуально-оптимальных средств, методов и ее форм. Повышает эффективность данного процесса, а также изучения индивидуальных различий в системе подготовки юных спортсменов.

Программа оценки технической подготовленности.

Таблица № 49

Действие	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Общая оценка
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Удары с отскока							

1. Плоские удары с задней линии, справа/слева: - в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта							
2. Крученые удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке							
3. Резанные удары с задней линии, справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке							
4. Укороченные удары с задней линии, справа/слева							
5. «Свеча»: - обводящая крученая справа/слева; - обводящая резанная справа/слева							
II. Удары с лета: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - укороченный удар							
III. Удары над головой: - с места, с лета; - с отходом назад с отскока;							
IV. Подача 1. В 1-ый квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резанная							
2. Во 2-ой квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резанная							

Нормативы технической подготовленности

Таблица № 50

Действия	Возраст спортсменов (лет)						
	7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12 и старше
Удары с отскока							
Справа							
Плоский	√						

Действия	Возраст спортсменов (лет)						
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12 и старше
В верхней точке				√	√	√	√
В средней точке		√	√	√	√	√	√
В нижней точке			√	√	√	√	√

Кросс		√	√	√	√	√	√
Линия		√	√	√	√	√	√
Обратный кросс			√	√	√	√	√
Обратная линия			√	√	√	√	√
Атакующий				√	√	√	√
Контратака				√	√	√	√
Защитный				√	√	√	√
Крученный							
В верхней точке				√			
В средней точке		√					
В нижней точке			√	√	√	√	√
Кросс		√					
Линия		√					
Обратный кросс				√	√	√	√
Обратная линия				√	√	√	√
Атакующий			√	√	√	√	√
Контратака			√	√	√	√	√
Защитный			√	√	√	√	√
Резаный							
В верхней точке				√	√	√	√
В средней точке				√	√	√	√
В нижней точке				√	√	√	√
Кросс				√	√	√	√
Линия				√	√	√	√
Обратный кросс					√	√	√
Обратная линия					√	√	√
Атакующий						√	√
Контратака						√	√
Защитный						√	√
Слева							
Плоский	√						
В верхней точке				√	√	√	√
В средней точке		√	√	√	√	√	√
В нижней точке			√	√	√	√	√
Кросс		√	√	√	√	√	√
Линия		√	√	√	√	√	√
Обратный кросс			√	√	√	√	√
Обратная линия			√	√	√	√	√
Атакующий				√	√	√	√
Контратака				√	√	√	√
Защитный				√	√	√	√
Крученный							
В верхней точке				√			
В средней точке		√					
В нижней точке			√	√	√	√	√
Кросс		√					
Линия		√					
Обратный кросс				√	√	√	√
Обратная линия				√	√	√	√
Атакующий			√	√	√	√	√

Контратака			√	√	√	√	√
Защитный			√	√	√	√	√
Резаный							
В верхней точке				√	√	√	√
В средней точке				√	√	√	√
В нижней точке				√	√	√	√
Кросс				√	√	√	√
Линия				√	√	√	√
Обратный кросс					√	√	√
Обратная линия					√	√	√
Атакующий						√	√
Контратака						√	√
Защитный						√	√
Укороченный							
Справа			√	√	√	√	√
Слева			√	√	√	√	√
Свеча							
Справа		√					
Справа крученая			√	√	√	√	√
Слева		√					
Слева крученая			√	√	√	√	√
С полулета							
Справа				√	√	√	√
Слева				√	√	√	√
Удары с лета							
Справа	√						
В высокой точке			√	√	√	√	√
В средней точке		√	√	√	√	√	√
В нижней точке			√	√	√	√	√
Укороченный					√	√	√
Крученый (драйв)				√	√	√	√
Свеча						√	√
Слева	√						
В высокой точке			√	√	√	√	√
В средней точке		√	√	√	√	√	√
В нижней точке			√	√	√	√	√
Укороченный					√	√	√
Крученый (драйв)				√	√	√	√
Свеча						√	√
Подача							
Плоская	√	√	√				
Зона а				√	√	√	√
Зона б				√	√	√	√
Зона с				√	√	√	√
Крученая				√	√	√	√
Зона а					√	√	√
Зона б					√	√	√
Зона с					√	√	√
Зона d					√	√	√
Резаная		√					

Зона а			✓	✓	✓	✓	✓
Зона b				✓	✓	✓	✓
Зона с				✓	✓	✓	✓
Зона d				✓	✓	✓	✓
Прием подачи							
Справа							
с замахом	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
блокирующий				✓	✓	✓	✓
на з\л		✓	✓	✓	✓	✓	✓
2-4 шага за з\л	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
с движением вперед				✓	✓	✓	✓
Слева							
с замахом	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
блокирующий				✓	✓	✓	✓
на з\л		✓	✓	✓	✓	✓	✓
2-4 шага за а з\л	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
с движением вперед				✓	✓	✓	✓

4.5.2. Принципы тактического построения игры и игровые задания для оценки тактической подготовки

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки (рис. 14-16).

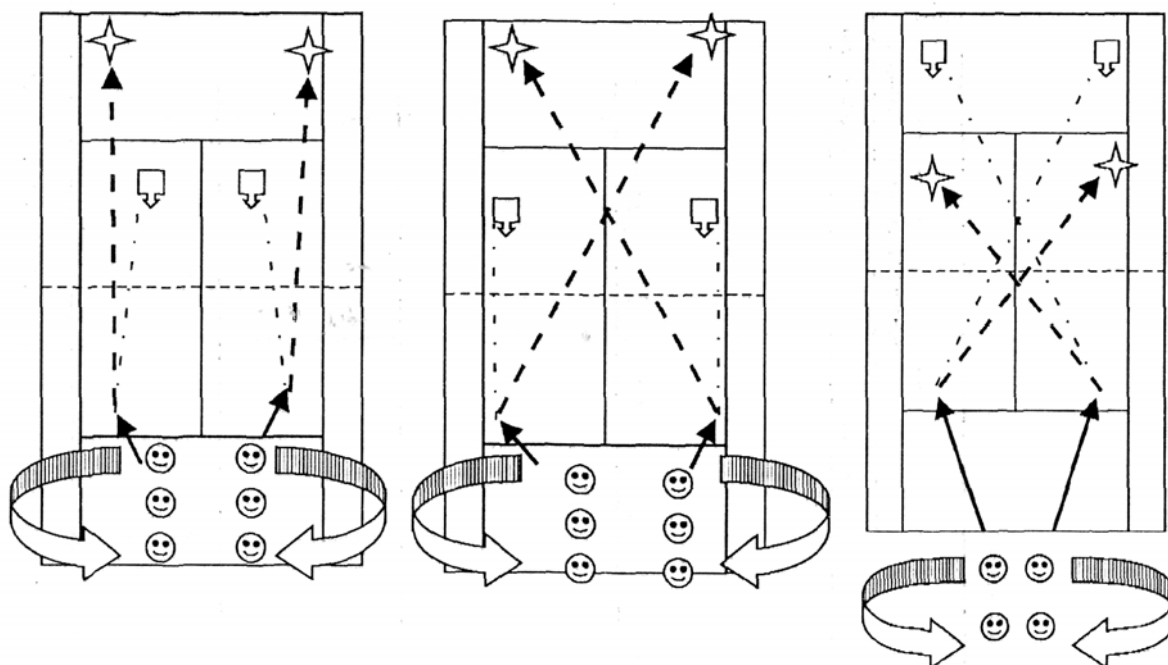


Рис. 14-16. Совершенствование ударов с отскока и с лета по мишеням

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

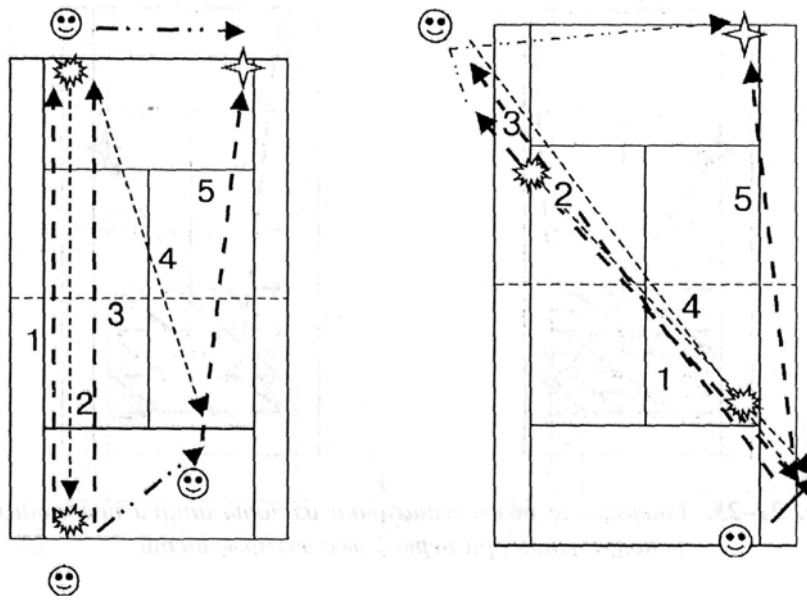


Рис. -17. Завершение атаки ударом по линии

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника па задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать (рис. 16).

После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии (рис. 17).

Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

Упражнение «треугольник» (рис. 18-19) необходимо выполнять на скорости полета мяча выше средней. Выполнять упражнение можно с участием как двух спортсменов, так и трех.

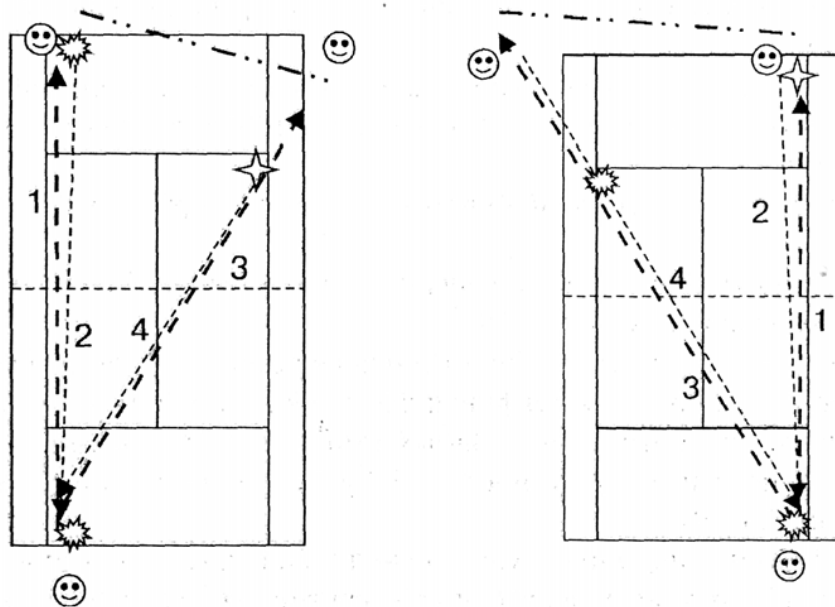


Рис. 18-19. Упражнение «треугольник»

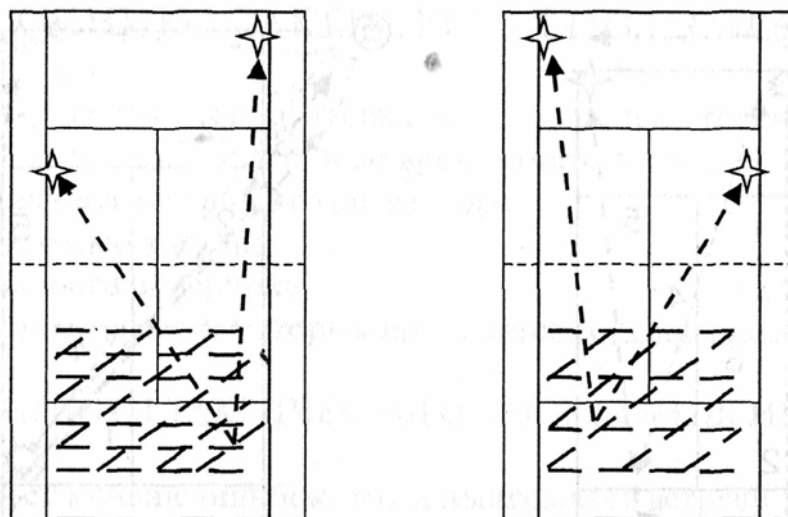


Рис. 20-21. Завершение розыгрыша очка из зоны атаки необходимо использовать при первой же возможности

Игра по линии может продолжаться до выполнения соперником короткого удара, после чего игра переводится в розыгрыш кроссами до выигрыша очка одним из соперников. Для завершающего удара в розыгрыше очка следует использовать первый же появившийся шанс (рис. 20-21).

Спортсмены осуществляют относительно спокойную перекидку мячами, выполняя по пять каждый. Вслед за этим каждый из них должен использовать малейший шанс для завершающего удара. Потеря мяча в перекидке штрафуетя двумя очками. Розыгрыш продолжается до 25 очков.

Наиболее сложная ситуация складывается для защищающегося теннисиста при атакующих действиях соперника короткими косыми кроссами.

Для восстановления игровой позиции на корте следует ответить:

- длинным кроссом, если соперник находится на задней линии в пределах игровой части корта;

- по линии, если соперник атаковал с короткого мяча кроссом и находится за пределами игровой части площадки (рис. 22-23).

С целью использования слабых сторон соперника следует направлять не менее двух ударов в слабую сторону и один - в сильную (рис. 24-25).

Необходимо подбирать упражнения с большим количеством перемещений, поскольку, передвигаясь, спортсмен делает большее количество ошибок (рис. 30).

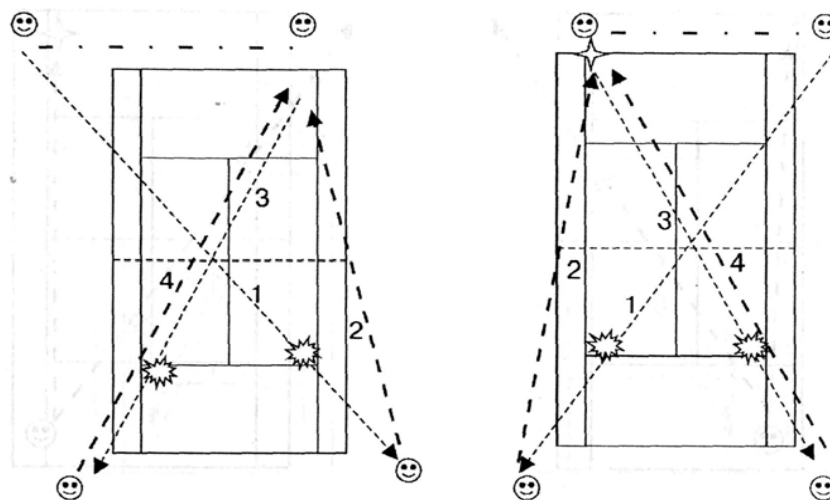


Рис. 22-23. Восстановление лучшей позиции на корте после выполнения ответных ударов на короткие кроссы соперника

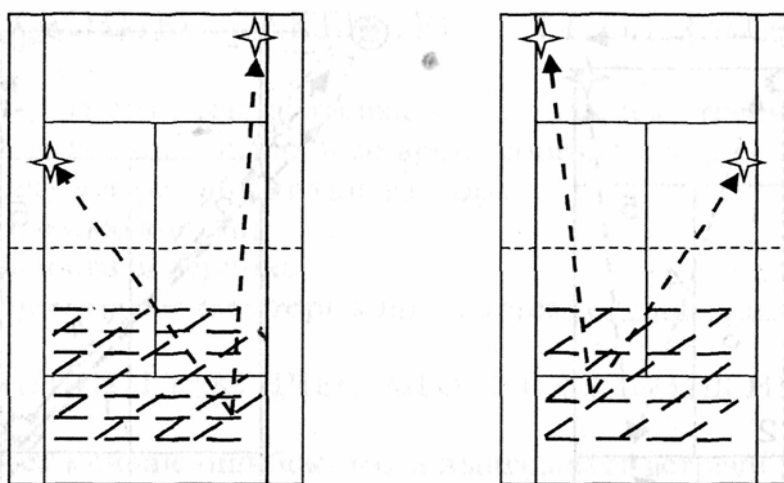


Рис. 24-25. Завершение розыгрыша очка из зоны атаки необходимо использовать при первой же возможности

Игра по линии может продолжаться до выполнения соперником короткого удара, после чего игра переводится в розыгрыш кроссами до выигрыша очка одним из соперников. Для завершающего удара в розыгрыше очка следует использовать первый же появившийся шанс (рис. 24-25).

Спортсмены осуществляют относительно спокойную перекидку мячами, выполняя по пять каждый. Вслед за этим каждый из них должен использовать малейший шанс для завершающего удара. Потеря мяча в перекидке штрафуетя двумя очками. Розыгрыш продолжается до 25 очков.

Наиболее сложная ситуация складывается для защищающегося теннисиста при атакующих действиях соперника короткими косыми кроссами.

Для восстановления игровой позиции на корте следует ответить:

- длинным кроссом, если соперник находится на задней линии в пределах игровой части корта;

- по линии, если соперник атаковал с короткого мяча кроссом и находится за пределами игровой части площадки (рис. 26-27).

С целью использования слабых сторон соперника следует направлять не менее двух ударов в слабую сторону и один - в сильную (рис. 28-29).

Необходимо подбирать упражнения с большим количеством перемещений, поскольку, передвигаясь, спортсмен делает большее количество ошибок (рис. 30).

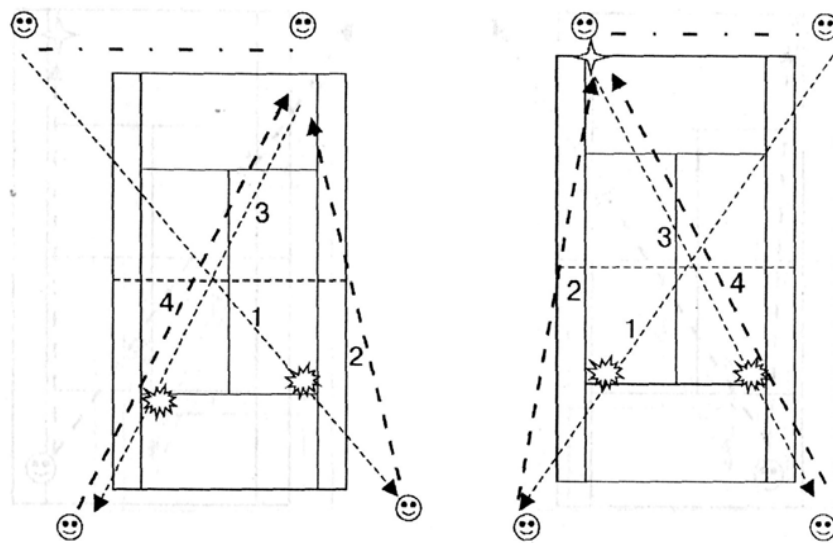


Рис. 26-27. Восстановление лучшей позиции на корте после выполнения ответных ударов на короткие кроссы соперника

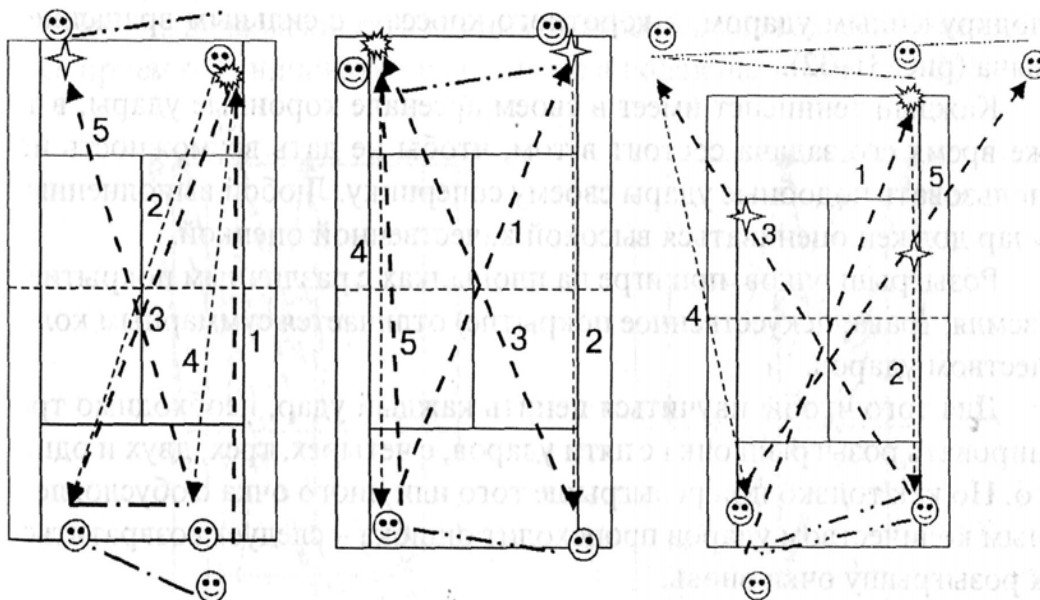


Рис. 28-29. Двойной удар в слабую сторону соперника и одиночный - в сильную

Рис. 30. Один длинный и два коротких удара кроссом вынудят соперника преодолеть значительные расстояния на корте

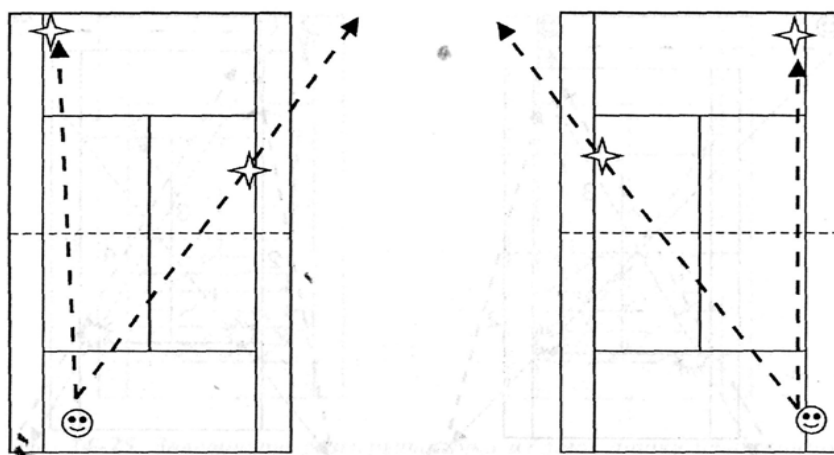


Рис. 31-32. При атакующих действиях необходимо учитывать направление полета мяча

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса - с сильным вращением мяча (рис. 31-32).

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Любой выполненный удар должен оцениваться высокой качественной оценкой.

Розыгрыш очков при игре на площадках с различным покрытием (земля, трава, искусственное покрытие) отличается суммарным количеством ударов.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка - следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий (рис. 33-34).

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры.

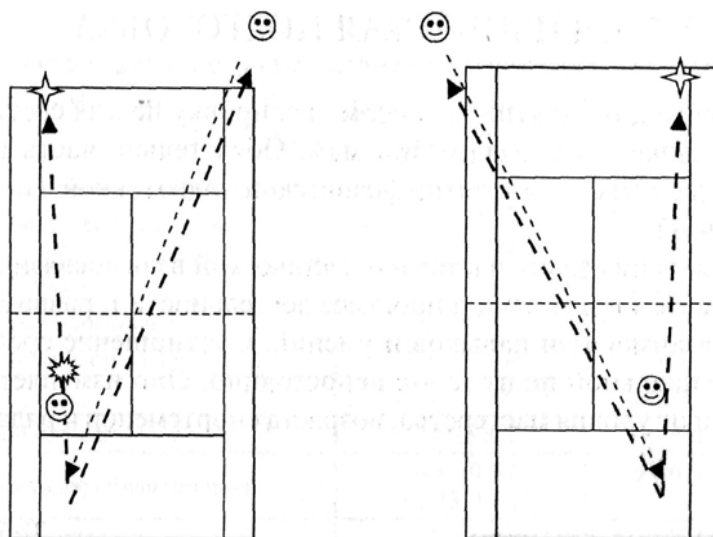


Рис. 33-34. Совершенствование в ударах двойной линии

Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

Подобное упражнение можно выполнить в другую сторону, завершая его ударом слева с отскока обратной линией.

Поддача должна лишить инициативы соперника в розыгрыше очка, а ее прием ограничивать преимущества подающего (рис. 35-36).

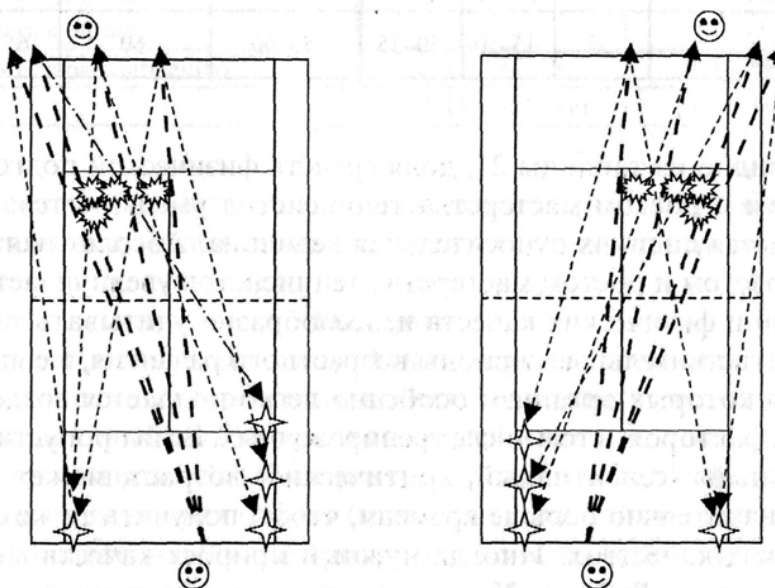


Рис. 35-36. Подачу, как и прием подачи, следует направлять в конкретные зоны площадки

4.5.3. Методические указания по организации тестирования.

Проблема тестирования уровня физической подготовленности спортсмена – одна на наиболее важных в теории и методике физического воспитания. Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей, а также об уровне реакции организма на физическую нагрузку.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и

анализ результатов называется тестированием. Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие систем оценок.

Тесты, удовлетворяющие этим требованиям, называют добротными, или аутентичными (достоверными).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранения нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщения ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесения друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Тесты в спортивной медицине классифицируются как нагрузочные, фармакологические и психологические, лабораторные и другие.

В диагностике ССС **нагрузочное тестирование** занимает огромное место. Оно выполняется как в естественных условиях, так и в лабораторных. Доминирующую позицию в спортивной медицине занимают нагрузочные тесты – максимальные и субмаксимальные, большая часть которых основана на принципе Sjostrand T. (1947) – линейной зависимости между ЧСС и мощностью выполненной работы – велоэргометрической PWC170, Nowacki P. E. (1978), проба Летунова (1957), Гарвардский степ-тест, одномоментные пробы (Руфье, Мартине).

Как правило, на практике используются 2 типа нагрузок – субмаксимальные, ступенчато повышающие нагрузки и максимальные, нагрузки до отказа.

В ходе тестирования определяется МПК, ПАНО, La max (лактат), ЧСС макс, ЭКГ – реакция на физическую нагрузку, а также проводится оценка типов реакций сердечнососудистой системы на физическую нагрузку.

Кроме того исследуется динамика основных гемодинамических показателей (ЧСС, АД) в покое, по этапно в пробе, в восстановительный период.

Лабораторный контроль уровня функциональной готовности.

В спортивной практике с диагностической целью обычно используются те же характеристики состава крови, что и в общей клинике.

Тем не менее, при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать особенности реагирования организма на высокие физические нагрузки. Как правило, манифестной формой перенапряжения организма выступает повышение показателей АСТ, КФК, кортизола, мочевины и т.д.

Антропометрическое тестирование

Антропометрические исследования (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия и т.д.) должны проводиться регулярно не менее 2 раз в год (в начале и в конце подготовительного периода). Данные антропометрического тестирования используются как критерии правильного проведения подготовительного периода.

Психологическое тестирование

Психофизическое состояние спортсмена является достаточно важной составляющей общей работоспособности. Наиболее часто используются тесты Люшера, Спилбергера, САН, психосемантический анализ.

Двигательное тестирование

Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют двигательными (моторными). Различают три основные группы тестов:

1. Контрольные упражнения – это могут быть упражнения статической направленности в позах стрелка с оружием и контрольные стрельбы (с ограничением времени, по условиям соревнований).

2. Стандартные функциональные пробы – это регистрация ЧСС, оценка выполнения контрольных упражнений при чистоте сердечных сокращений 160 уд/мин.

3. Максимальные функциональные пробы.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;

- необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;

- перед выполнением тестов должна создаваться хорошая мотивационная установка;

- для комплексной проверки необходимо использовать батарею тестов;

Оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;

Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебно-тренировочных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующий порядок проведения тестов:

- на выносливость;
- на силу;
- на координацию.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных педагогов. Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для участия в соревнованиях;
- осуществлять объективный контроль над тренировочным процессом;
- выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;
- обосновать нормы возрастные, индивидуальные) физической подготовленности атлетов.

Кроме того появляется возможность научить самих спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений, стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния, знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько изменение за определенное время.

V. Перечень материально-технического обеспечения Программы

5.1. Перечень помещений используемых для реализации Программы

В соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, Учреждение предоставляет в пользование отделению тенниса:

- теннисные корты (летние и в помещении);
- тренажерные комплексы;
- раздевалки и душевые;
- медицинский пункт.

5.2. Перечень оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы, а также требования к ним.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимому для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, содержатся в приложении № 11 (таблицы № 1, 2) к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (приложение № 1 к Программе).

В приложении № 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «теннис» перечислена спортивная экипировка, передаваемая спортсменам Учреждения в индивидуальное пользование на этапах спортивной подготовки (приложение №2 к Программе).

5.2.1. Дополнительные требования к инвентарю и оборудованию.

Требования, предъявляемые к теннисному мячу.

Диаметр мяча может колебаться в пределах от 6,35 до 6,67 см, а масса – от 56,7 до 58,5 г. Упругость его тоже регламентирована. При падении с высоты 2,54 м и при температуре 37,7°С на бетонную или цементную поверхность мяч должен отскакивать от неё на высоту не менее 134,6 см и не более 147,3 см.

На упругость мяча влияют три составляющие: упругость резины, из которой сделано ядро, механические свойства сукна и избыточное внутреннее давление.

Основа мяча – полый шарик диаметром 65,1 мм (+1,6 мм). Шарик обтянут тонким (2-2,5 мм) слоем теннисного сукна (60% – шерсть, 10% – нейлон, остальное – термопластическая синтетика).

Избыточное внутреннее давление (0,6-0,9 атм.) в мяче создаётся обычно сжатым воздухом или каким-либо инертным газом. Однако газ из мяча постепенно удаляется и мяч через 3-4 месяца уже не годится для игры. Поэтому многие фирмы сразу же после изготовления запечатывают мячи в металлические или пластиковые банки, где создано такое же давление, как и внутри мяча.

Основной цвет мячей – ярко-жёлтый. И это не случайно. При современной скорости мяча до 215 км/ч после подачи за белым мячом просто невозможно уследить. Однако встречаются мячи белого, оранжевого и других цветов, даже разноцветные. Но такие мячи предназначены обычно для любительского тенниса. Чтобы обеспечить объективность судейства, сейчас разрабатываются мячи с электропроводящей поверхностью. Они позволяют точно определить место приземления мяча с помощью электроники. Ещё одна новинка – светящиеся мячи. Они удобны при слабом освещении, или при игре в сумерках.

Теннисная ракетка.

Хоть мячи в теннисе и «выигрывают головой», но играют ракеткой. Так что её качество во многом определяет эффективность и стабильность силы в длительном поединке. Чтобы правильно выбрать ракетку, нужно узнать о ней больше. До конца 60-х гг. все теннисисты играли только деревянными ракетками. Они склеивались из множества (до десяти) тонких деревянных реек, изготовленных из специально высушенной древесины различных пород (бука, ясеня и др.), и изгибались по специальной форме. Для повышения прочности один или два слоя реек делались из стеклопластика.

В конце 70-х гг. появились ракетки из принципиально нового материала – графита. Обладая высокой прочностью и несравнимой с металлом лёгкостью, графитовое волокно оказалось очень удачным материалом для ракеток. Комбинация графита с различными пластиками позволяет добиться любого нужного сочетания жёсткости и гибкости. Можно делать ракетки любых форм при минимальной массе и без ущерба для прочности. На Уимблдонском турнире 1995 г. 93% теннисистов играли ракетками из графита.

В ракетках из синтетических материалов могут быть использованы различные модификации одного материала или сочетания различных материалов. Обратите внимание на следующие названия: стекловолокно (fiberglass), графит (graphite), кевлар (kevlar), керамика (ceramic), борон (boron), композитные материалы (composition).

Современные технологии позволяют производить необычайно лёгкие (массой от 234 г) и вместе с тем мощные ракетки. В последнее время многие теннисисты перешли на более лёгкие ракетки. Это позволяет, прежде всего, увеличить скорость обмена ударами и улучшить контроль над мячом. Но и здесь не следует слишком увлекаться. Подавляющее число профессионалов и любителей предпочитают золотую середину. В представленном ниже перечне наиболее популярны ракетки 2-4, которые позволяют выполнять сильные удары без длительного ощущения усталости в руках.

1. **UL** – ультра лёгкая (330 г).
2. **SL** – сверхлёгкая (340 г).
3. **L** – лёгкая (350 г).
4. **ML** – средне лёгкая (360 г).

5. **М** – средняя (370 г).
6. **МН** – средне тяжёлая (380 г).
7. **Н** – тяжёлая (390 г).

Следующая важная характеристика ракетки – размеры её ручки, которые обозначаются номерами с 0 по 6. Тонкая ручка – 0-2, средняя – 3-4, толстая – 5-6. Размер ручки, т. е. её периметр, часто измеряют, особенно на иностранных моделях ракеток, в дюймах (2,54 см). Связь между размером ручки (её номером) и периметром в дюймах приведена в таблице 23.

Таблица 23

Классификации ракеток в зависимости от размеров

Размеры в дюймах	Соответствующий номер
4	0
4 1/8	1
4 1/4	2
4 3/8	3
4 1/2	4
4 5/8	5
4 3/4	6

Натяжка струн.

При хорошей натяжке и жёстких мячах струны «звонят» при ударе. И каждый раз от знакомой музыки у настоящего любителя тенниса поднимается настроение, чаще бьётся сердце, неудержимо тянет на корт.

Для натяжки ракетки применяют струны, как из натуральных, так и из синтетических волокон. Натуральные струны делаются из бараньих кишок. Они менее долговечны, чем синтетические, но более эластичны и имеют меньшие потери при натяжках, т. е. дольше сохраняют натяжение, позволяют «тоньше» управлять мячом при придании ему вращения. Игровая поверхность струнной поверхности увеличивается при натяжках натуральными струнами. А вот неприятные ощущения в суставах руки от вибрации и отдачи, возникающие при ударе, уменьшаются. Усилие при натяжке натуральными струнами составляет 245-294 Н (25-30 кг). Большинство сильнейших теннисистов мира отдают предпочтение натуральным струнам французской фирмы Babolat. Но натуральные струны боятся влаги. Ещё больше, чем влага, разъедает струны соль. Поэтому нельзя такие струны трогать потными руками.

Синтетические струны уступают по качеству натуральным. Но они дешевле, долговечнее, не боятся влаги и поэтому используются чаще. Усилие при натяжке синтетическими струнами – 167-245 Н (17-25 кг). Отметим, что квалифицированные игроки имеют идентичные ракетки, натянутые разными струнами. Диаметр современных струн варьируется от 1,10 до 1,52 мм. И они стали значительно прочнее. Но и сейчас игрок мировой «десятки» не выходит на встречу с соперниками без 5-6 идентичных ракеток. Струны малого диаметра обычно используются на ракетках с более частым шагом струн. Струны большого диаметра лучше применять на ракетках с малой частотой струн и с большой головкой. Следует отметить, что при прочих равных условиях тонкие струны более чувствительны, но, естественно,

обладают меньшей прочностью. Наиболее распространённые диаметры струн – 1,35-1,45 мм.

Покрывтия быстрые и медленные.

Теннисисту приходится играть на площадках с различными покрытиями. Характер покрытия оказывает большое влияние на скорость и высоту отскока мяча и соответственно на стиль и эффективность игры. Нередко одни и те же игроки на разных площадках демонстрируют совершенно различный класс игры.

Существует три разновидности покрытия теннисных площадок:

1. Грунтовое покрытие (Clay court) – типа европейской красной «глины». К этому же типу относится и медленное американское покрытие (Har-Tru). Играть на таком корте приятно и абсолютно безвредно для ваших ног. Ритм игры на грунте позволяет теннисисту хорошо подготовиться к удару. Его тактика становится более разнообразной. Но грунтовый корт требует тщательного ухода. После дождя на нем долго нельзя играть, он медленно сохнет.

2. Асфальт или цемент, покрытый акриловой плёнкой (Hard court). Это достаточно быстрые корты. К классу Hard принадлежит и покрытие Rebound Ace. Это покрытие для теннисных кортов, на котором уже несколько лет проходит Australian Open. Оно состоит из двух слоёв: нижний – толщиной в несколько сантиметров изготавливается из вулканизированных автомобильных покрышек, верхний – синтетический с добавлением стекловолокна. Один квадратный метр такого покрытия стоит 60 долларов. Даже после 7-8 лет игры на таком покрытии его не надо менять, необходимо лишь наложить ещё один верхний слой, и оно как новое. Волокнистая структура поверхности позволяет регулировать скорость отскока. Если волокна направлены от одной задней линии к другой, тогда корт становится более быстрым, если поперёк – более медленным. С точки зрения Rebound Ace – это совершенство. Но такие суперзвезды, как Стефан Эдберг и Борис Беккер, составили о нем другое мнение. Именно это покрытие, на их взгляд, стало причиной травм у многих участников австралийского первенства. «Под жарким солнцем, – сказал на послематчевой пресс-конференции Борис Беккер, – такой корт становится то скользким, как лёд, то вязким, как болото. Это похоже на игру в аду». Кроме того, от горячей синтетики исходит густой и весьма неприятный тяжёлый запах. Аналогичную точку зрения высказывает и один из сильнейших наших игроков, член сборной России Андрей Черкасов: «Травм не избегает ни один ведущий игрок: растяжения и разрывы мышц, начиная от плеча и кончая голеностопом. Особенно опасна в этом смысле игра на твёрдых покрытиях, где проходят чемпионаты США, Австралии, многие турниры в залах. Не случайно, чтобы сберечь игрокам ноги, фирмы постоянно совершенствуют обувь».

3. Травяное (Grass court) – очень быстрое покрытие. Ведь первоначально игра называлась «лаун-теннис», т.е. теннис на лужайке (газоне). Игра на траве приятна и экзотична. Уимблдонский турнир

традиционно проводится на травяных площадках. Когда к англичанам обращаются с просьбой рассказать, как сделать корт, они отвечают: «Это очень просто. Нужно взять траву особого сорта и засеять ею выровненную площадку. Через некоторое время засыпать площадку небольшим слоем грунта и снова засеять траву. И так несколько раз. Как только трава подрастёт, её нужно каждый день стричь и поливать в течение... 300 лет. Тогда будет настоящий корт».

VI. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР», авторы: (Всеволодов И.В. – канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК); Голенко В.А. – доктор пед. наук, заведующий кафедрой теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России; Горелов В.А. – старший тренер юношеских сборных команд России, заслуженный тренер России; Жихарева О.И. – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; Скородумова А.П. – доктор пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР.)
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 стр.: ил.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 стр.
4. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. ^ 224 стр.
5. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 стр.
6. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта/Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437.
7. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 стр.
8. Годик М. А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 стр.
9. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 стр.: ил.
10. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 стр.: ил.
11. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 стр.: ил.

12. Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 118 стр.
13. Лоэр Длс., Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 стр.
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 стр.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 стр. 93
16. Озолии Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 стр.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 стр.
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 стр.
19. Родионов А.В. Психология спортивных способностей.-М., 1973.
20. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. - М.: Pro-Press, 1994. - 176 стр.
21. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. . д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 стр.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
23. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 стр.
24. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.: ил.
25. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001 .— 492 стр.
26. Филип В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 стр.
27. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 стр.: ил.
28. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС., 1986. - 158 стр.
29. Щеголев В.В. Ментальный теннис.-СПб.: Сентябрь, 2002. - 144стр.
30. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 стр.
31. Veust P. Le tennis guide pratique. - Paris: Fernand Nathan, 1982. - 192 стр.

32. Bollettieri N. Tennis your way. - New York: The athletic institute, 1982.- 158 стр.
33. Bollettieri N. The 5 keys to tennis / N. Bollettieri, B. Hobden, P. Gonzales. - New York, 1991. - 168 стр.
34. Bryant J. Cratty Psychology in contemporary sport. - New Jersey, USA: Prentise-Hall, Englewood Cliffs, 1973. - 224 стр.
35. Brewer L. Professional tennis drills. - New York: Charles Scribner Sons, 1985.- 170 стр.
36. Crooke J. The pocket guide to tennis tactics. - Holland: Clark Limited, 1985,- 101 стр.
37. Douglas P. The handbook of tennis. - London: Pelham Books, 1995, - 288 стр.
39. Gallwey W. Timothy. The inner game of tennis. - New York: Random House, 1974; 1997. - 124 стр.
40. Groppe J., Loehr E., Melville S., Quinn A. Science of coaching tennis. - Leisure Press: Champaign, Illinois, 1989. - 327 стр. 94
41. Halstrem B. Trainings modeller for tennis / B. Halstrem, R. Larson, G. Petterson. - Sweden, 1979.
42. Kriese C. Total tennis training. - USA: Master Press, 1988. - 209 стр.
43. Loehr Y. Net results. Training the tennis parent for competition. - The Stephen greene press. - Lexington Massachusetts, 1989. - 215 стр.
44. Navratilova M. Tennis my way. - New York, 1983. - 170 стр.
45. Ralston D., Tarshis B. Six weeks to a better level of tennis. - New York: B.I., 1977.- 173 стр.
46. Stranberg B., Jones R. Tennis. The Swedish way. In cooperation with the Swedish tennis association, 1988. - 83 стр.
47. United States Tennis Association. Tennis tactics. Champaign, IL, Human Kinetics, 1996. - 236 стр.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Сайт Федерации тенниса России (www.tennis-russia.ru)
7. Сайт международной федерации тенниса (www.itftennis.com)
8. Сайт европейской федерации тенниса (www.tenniseurope.org)

VII. План спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является неотъемлемой частью программы спортивной подготовки и утверждается директором Учреждения ежегодно.

VIII. Приложения: Приложение №1

*Приложение № 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»*

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1
2.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5.	Пушка теннисная	штук	2
6.	Рада для измерения скорости полета мяча	штук	2
7.	Сетка теннисная	комплект	1
8.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
9.	Скамья теннисная	штук	2
10.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
11.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
12.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1
13.	Мат гимнастический	комплект	4
14.	Мячи набивные (медицинболы) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
15.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
16.	Мяч-полусфера	штук	4
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Проектор	штук	1
19.	Секундомер механический или электронный	штук	3
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Степ-платформа	штук	5
23.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
24.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
25.	Фоны ветрозащитные	штук	2
26.	Экран для проектора	штук	1
27.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Эта высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1	864	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1	54	1
5.	Обмотка	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1	20	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Эта высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Налокотники (фиксаторы для локтевых суставов)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

