



О. С. Гончаренко

А. Ю. Приймак

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТЕНІСУ

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

О. С. Гончаренко, А. Ю. Приймак

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТЕНІСУ

Навчальний посібник

Затверджено
на засіданні вченої ради
Протокол № 3 від 31.10.2024

Краматорськ–Тернопіль
ДДМА
2025

Рецензенти:

Холодний О. І., канд. пед. наук, доц. кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Донбаський державний педагогічний університет;

Гордєєва К. С., канд. пед. наук, доц. кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Донбаський державний педагогічний університет.

Гончаренко, О. С.

Г 65 Теорія і методика викладання тенісу : навчальний посібник / Гончаренко О. С., Приймак А. Ю. – Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2025. – 235 с.
ISBN 978-617-7889-97-6.

У навчальному посібнику в доступній формі подано дидактичний матеріал щодо навчання техніки та тактики гри у теніс. Використано теоретичний і наочний матеріал для успішного оволодіння методикою викладання тенісу.

Призначено для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання і спорту, здобувачів вищої освіти IV курсу освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» спеціальності «Фізичне виховання і спорт», магістрантів й аспірантів.

УДК 796.342:378.147

© О. С. Гончаренко,
А. Ю. Приймак, 2025

© ДДМА, 2025

ISBN 978-617-7889-97-6

ЗМІСТ

Вступ	6
Розділ 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ТЕНІСУ	8
1.1 Походження гри в теніс	8
1.2 Офіційне визнання тенісу як спортивної гри	9
1.3 Перші офіційні тенісні турніри	10
1.4 Початок гри у теніс в Україні.....	11
1.5 Турніри Великого Шолому	12
1.6 Професійний та аматорський теніс	13
1.7 Теніс та Олімпійські ігри.....	15
1.8 Різновиди тенісу.....	20
Розділ 2. ОСНОВИ ГРИ В ТЕНІС	23
2.1 Основні правила гри в теніс	23
2.2 Техніка виконання ударів в тенісі.....	25
2.2.1 Робота ніг.....	25
2.2.2 Удар з права з відскоку	27
2.2.3 Удар зліва з відскоку.....	30
2.2.4 Удари з льоту.....	27
2.2.5 Удар з напівльоту	28
2.2.6 Удар над головою (смейш)	29
2.2.7 Удар «реверс».....	30
2.2.8 Подача над головою	31
2.3 Вплив ігрового спорядження на якість гри	43
Розділ 3. ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.	
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСІСТІВ	47
3.1 Тактика одиночної гри.....	47
3.2 Основні фізичні якості, необхідні тенісистам	50
3.2.1 Сила. Рекомендовані вправи для розвитку сили	51
3.2.2 Швидкість. Рекомендовані вправи для розвитку фізичної якості швидкості та швидкісно-силових якостей	53
3.2.3 Спритність. Рекомендовані вправи для розвитку спритності	57
3.2.4 Гнучкість. Рекомендовані вправи для розвитку гнучкості	59
3.2.5 Витривалість. Рекомендовані вправи для розвитку витривалості	61

Розділ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО

ПРОЦЕСУ	64
4.1 Режим та наповнюваність груп, вимоги до спортивної підготовленості тенісистів по етапах підготовки	64
4.2 Критерії, методи та організація поетапного відбору	70
4.3 Загальна характеристика спортивної підготовки в тенісі. Мета й завдання спортивної підготовки	81
4.4 Вікові особливості багаторічної підготовки в тенісі	90
4.5 Орієнтовний річний навчальний план по етапах підготовки.....	99
4.6 Засоби та методи тренування. Структура навчально-тренувального заняття	108
4.7 Облік та контроль тренувального процесу	115
4.8. Організація виховної роботи.....	119
4.9 Інструкторська та суддівська практика, самостійна робота.....	121
4.10 Матеріально-технічне забезпечення.....	123

Розділ 5. ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ СПОРТИВНІ ШКОЛИ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ ШКОЛИ

ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ	125
5.1 Групи початкової підготовки	126
5.2 Групи попередньої базової підготовки.....	161
5.3 Групи спеціалізованої базової підготовки	175
5.4 Групи підготовки до вищих досягнень	183

Розділ 6. РОЗВИТОК ВІТЧИЗНЯНОГО ТЕНІСУ 189 |

6.1 Зародження гри в теніс в Російській імперії	189
6.2 Розвиток тенісу часів СРСР	190
6.3 Виникнення гри в теніс на Україні.....	192
6.4 Успіхи українських тенісистів на міжнародних аренах	193

Список використаної літератури 197 |

Додаток А	199
Додаток Б	199
Додаток В	199
Додаток Г	199
Додаток Д	199
Додаток Е	199
Додаток Ж	199
Додаток К	199
Додаток Л	199

ВСТУП

Теніс – це спортивна гра з м'ячем і ракетками на спеціальному майданчику – **корті**, розділеному посередині сіткою. Виконуючи удари ракеткою, м'яч посилається через сітку на бік суперника так, щоб той не зміг повернути м'яч назад (ударом з льоту або після одного відскоку від поверхні майданчика).

На сьогоднішній день теніс став не просто спортивною грою, а вже визначається як стиль життя людей, ним буквально хворіють мільйони людей у світі. Таку популярність та інтерес до даного виду спорту можливо порівняти хіба що із захопленням футболом.

Тенісні турніри збирають величезні стадіони, щорічно по всьому світу влаштовуються різні чемпіонати, кубки та першості, їх трансляції по телебаченню приковують любителів цієї гри, примушуючи переживати і вболівати за своїх улюбленців. Найсильніші гравці світу, які виступають на цих змаганнях, фізично добре підготовлені, атлетично складені, досконало володіють технікою та блискавичною реакцією, відмінною рухливістю і спритністю.

Під час самої гри на корті розгортаються неабиякі «баталії». Для того щоб перемогти, тенісисту, необхідно враховувати свої сили і технічну підготовленість, а також можливості свого суперника й особливості ситуації на корті, зіставивши всі ці чинники, він прораховує наступні тактичні прийоми (багатоходівки) і планує загальну стратегію гри. Він вирішує, якими ударами переважно користуватиметься, в яких поєднаннях, куди їх направляти і як поводитися під час змагань.

Досвідчений гравець завжди використовує різні обманні дії під час зустрічі, наприклад, показуючи суперникові, що прямує в один бік, а насправді готується до прийому м'яча з іншого боку або умисне показує всім своїм виглядом втомлений стан, сповільнює темп гри, щоб ослабити увагу суперника і збити активність його гри.

Теніс вважається корисним для здоров'я, оскільки при існуванні вкрай низької ймовірності фізичного пошкодження є стовідсотковий шанс перейти на новий рівень у стані здоров'я свого тіла. Теніс сприяє розслабленню м'язів, які протягом усього дня перебувають у стані гіпертонусу. Суглоби, які починають поступово костеніти, можна привести в належну форму. При сильному, послідовному, частому напруженні м'язів трапляється вироблення ендорфінів, що приємно розслабляє після гри, привносить легкий присмак щастя.

Крім цього, у ході гри в теніс працюють досить активно всі групи м'язів: спини, ніг, рук, а також прес і навіть шия. Теніс передбачає кардіотренування, оскільки тренуються серцево-судинна і дихальна системи, швидкість реакції розвивається.

З позицій психології, теніс вкрай корисний, оскільки гра дозволяє скинути психічне і фізичне напруження. Глибока психологічна концентрація, зосередження на процесі гри, діях противника, власних діях, м'ячі, а потім повне і різке розслаблення здатні дати потужний оздоровчий ефект.

При цьому тенісист отримує можливість скинути стрес, відновити свою нервову систему. У ході подібних навантажень відновлюються нейронні зв'язки в мозку, що істотно прискорює процеси зародження нових нервових клітин.

Гра в теніс покращує координацію, реакцію, увагу, стимулює розвиток стратегічного мислення і пам'яті. Відбувається вироблення таких якостей, як напористість, енергійність, забезпечується реальне почуття часу, підвищується рівень загальної рухливості гравця.

РОЗДІЛ 1

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ТЕНІСУ

Ігри з маленьким м'ячем, які з допомогою пристосувань типу ракетки перебивали через сітку, були відомі ще в Стародавній Греції і Стародавньому Римі.

У середні віки і Новий час в Європі розповсюдилися ігри, які можна розглядати як попередників тенісу.

На сьогодні офіційно визначено, що теніс як гра з'явився на початку XIV століття на території сучасної Франції. У ті часи французька знать захоплювалася так званою «грою долонею» («же де пом»), яка і поклала початок розвитку сучасному тенісу. Першими гравцями-аматорами були священнослужителі, це були не тільки молоді семінаристи, але й священники більш високих звань: архієпископи й кардинали. Ігри проводилися в стінах монастирів, переважно на кам'яній підлозі. Гра постійно еволюціонувала, так, для зручності гри, на руку, що б'є по м'ячу, надягали рукавичку, а м'яч почали відбивати дерев'яними предметами, які згодом трансформувалися у прообраз ракетки. Ці дерев'яні предмети були мало схожі на сучасну ракетку.

1.1 Походження гри в теніс

Минуло ще більше ніж чотири століття, поки на ракетці не з'явилися струни. Гра набувала популярності, і слідом за священнослужителями в неї починають грати заможні французи. Гра в м'яч захоплювала все більшу кількість людей у Франції.

А вже у 1480 році сам король Франції Луї XI видає наказ, яким суворо було регламентовано процес виготовлення тенісних м'ячів. Вимоги у наказі були такі: м'яч повинен бути набитий із гарної шкіри та вовни і не містити в середині пісок, крейду, вапно, тирсу, мох, попіл чи землю. Слідом за чоловіками в XV–XVI століттях грою в м'яч захопилися і жінки. Так, у 1427 році у Парижі молода жінка на ім'я Марго грала настільки блискуче, що з її швидкісною подачею м'яча могли зрівнятися лише найкращі з чоловіків-гравців.

Офіційно прийнято вважати, що слово «теніс» виникло від французького слова *Tenèts!*, яке промовляв гравець під час подачі м'яча.

Згодом це слово запозичили англійці й пристосували його під свою мову, – так виникло слово Tennis, яке й почали з того часу вживати.

Правила гри в теніс змінювалися протягом усього розвитку гри. Так, спочатку багато років уведення м'яча в гру, тобто подача, не відносилася до гри, і виграти очко з подачі було неможливо. Введення м'яча в гру здійснювалося слугами, французькою – *servani*, отже, введення м'яча в гру називалося обслуговуванням – *serviz*. Минали роки, століття, змінювалися правила гри. У наш час подача є дуже важливим технічним елементом тенісу. подача є одним із засобів виграшу очка та тиску на суперника. На всіх міжнародних іграх подача і зараз називається *service*.

У XVII–XIX століттях, у часи Французької революції та Наполеонівських воєн людям у Франції, та й в інших європейських країнах було не до занять тенісом. В Англії теніс також занепав після того, як він втратив покровительство короля. Але остаточно гра не була забута. З 1859 року почався новий етап у розвитку сучасного тенісу. У Хейманкерті вперше було проведено матч англійських університетських команд. Почалося відродження тенісу – з'явилися нові тенісні клуби. А в спортивних клубах для гри в крикет, крокет і гольф стали відкриватися тенісні секції.

Головною перепоною виходу на світову арену тенісу було те, що в кожній країні використовувалися свої правила гри. Це унеможливлювало проведення міжнародних зустрічей та матчів. У середині XIX століття сталися величезні зміни в проведенні ігор, тому що в теніс почали грати і на відкритих кортах, хоча до цього гра проходила виключно у приміщеннях.

Причиною того, що гра так довго проводилася у закритих приміщеннях, були покриття майданчиків і матеріал, з якого були виготовлені м'ячі. Оскільки м'ячі були з матерії і туго стягнуті струнами, а зверху покриті фланеллю, то вони могли відскакувати тільки від твердої кам'яної підлоги. Грати ними на землі або на траві було неможливо. З появою гумових м'ячів у тенісі відбулися докорінні зміни.

1.2 Офіційне визнання тенісу як спортивної гри

У 1874 році англієць В. Вінгфільд розробив правила нової, достатньо близької до сучасного тенісу гри, яку він назвав сферистикою (з англ. «гра в м'яч»).

У 1875 році правила сферистики були удосконалені і гра вже отримала нову назву – **лаун-теніс** (слово «лаун» по-англійськи означає полянка) (рис. 1.1). З того часу цей рік офіційно вважається роком зародження тенісу.



Рисунок 1.1 – Лаун-теніс

У такий спосіб було визнано теніс та його правила. Після того як були запатентовані сітка, стовпчики, м'ячі, правила гри, теніс став офіційно видом спорту. Офіційні правила гри були запропоновані в 1875 році лондонським «Мерілебоун Крікет Клабом». Ці правила з деякими відмінностями і доповненнями діють і дотепер. Лаун-теніс, а сьогодні просто теніс, починає швидко розповсюдився по всій Європі та іншим континентам світу. У нього грають мільйони людей різного віку.

1.3 Перші офіційні тенісні турніри

Перший офіційний задокументований тенісний турнір проходив у серпні 1876 року на корті, розташованому у володіннях графа Вільяма Апслтона у Масачусетсі. Першим переможцем турніру став Джеймс Дуайт. Наступним офіційним турніром став турнір у Вімблдоні у 1877 році, який став дуже популярним спочатку у Великій Британії, а потім і у

всьому світі. Цей турнір проводиться донині і є найстарішим у світі. Так, фінал 1877 року проходив у присутності 200 глядачів. У ньому взяли участь 24 гравці. Правила, за якими грали на цьому турнірі, у подальшому стали офіційними на багатьох турнірах Європи. Переможцем у першому турнірі Вімблдону став Гор Спенсер.

Наступним офіційним турніром на корті просто неба став турнір у Дінарді (Франція) у 1878. Того ж року проведено турнір у Монреалі в Cricket Club, а також аматорський чемпіонат Шотландії. 1879 року дебютував Чемпіонат Ірландії у Fitzwilliam Club у Дубліні. У 1880 році пройшов турнір на території Австралії у Мельбурні. Чемпіонат США уперше проходив у Ньюпорті в 1881 році, у ньому брали участь лише громадяни США.

Уже на межі XIX і XX ст. складається перший календар міжнародних змагань. Першості Англії, США, Франції, Австралії були відкритими, і в них регулярно стали брали участь найсильніші гравці різних країн.

Вімблдонський турнір – відкрита першість Англії – уже на початку XX ст. став вважатися особистою першістю світу на трав'яних кортах, а відкрита **першість Франції** – першістю світу на ґрунтових кортах. Відкриті першості Англії, Франції, США і Австралії є особистими міжнародними змаганнями, за результатами яких оцінюється майстерність тенісистів у міжнародному масштабі і складається світова класифікація (ці змагання прийнято умовно називати турнірами «Великого Шолому».

У 1900 році проводиться розіграш **Кубку Девіса** – фактично першість світу серед чоловічих команд.

У 1905 році створюється перша офіційна міжнародна тенісна організація – Міжнародний турнірний комітет лаун-тенісу, який бере в свої руки координацію планування міжнародних змагань.

У 1912 році створюється **Міжнародна федерація тенісу**. Членом її став і Всеросійський союз лаун-теніс клубів.

У 20–30-ті роки значно зросла популярність тенісу у світі. У ці роки починає формуватися атлетична, гостроатакуюча гра. Найбільш високого рівня розвитку теніс досягає у США, Австралії, Японії, Франції, Англії, Італії, Німеччині, Швеції, Іспанії, Чехословаччині і Польщі.

У розіграші Кубку Девіса в 1919–1939 рр. перемагали команди уже чотирьох країн: США (13 разів), Франції (6 разів), Велика Британія (4 рази) і Австралії (2 рази). Представники цих країн ставали і переможцями Вімблдонського турніру.

1.4 Початок гри у теніс в Україні

Наприкінці XIX століття на територію України теніс завезли англійські купці, які у 1890 році створили тенісні клуби в містах Одесі та Таганрозі. Згодом теніс поширився і на інші міста України, а вже у 1913 році відбулися тенісні змагання у м. Києві. У 1920-х роках відбулися спершу показові тенісні матчі в м. Одесі, а з 1930 року розпочалися змагання за першість України. Їх поновили після Другої світової війни, з 1945 року, в категоріях командної першості, а також особистої – чоловіків, жінок та змішаних пар.

У Галичині перші тенісні (ситківкові) клуби з'явилися в 1890-х роках під впливом зв'язків з Австро-Угорщиною (Віднем). Теніс пропагувався у «Соколі» і студентських спортивних клубах. І. Боберський (видав підручник «Ситківка», 1911). Перші змагання провело спортивне товариство «Україна» (Львів, 1911; П. Франко, О. Кульчицький). У 1924 з'явився Львівський ситківковий Клуб (ЛКС, діяв до 1939), що мав власні тенісні корти й проводив змагання за першість Західної України.

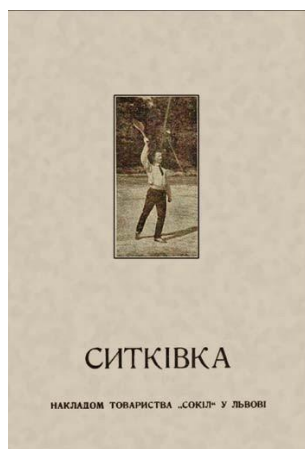


Рисунок 1.2 – Перші видання, присвячені тенісу в Україні

У США і Канаді теніс пропагує Карпатський Лещетарський Клуб (з 1955 року відбуваються щорічні змагання за першість Союзу Україно-Американських спортивних товариств) і Українські спортивні центральні Америки і Канади в групах молоді й сеньйорів.

1.5 Турніри Великого Шолому

Протягом тривалого часу теніс був розповсюджений переважно в англomовних країнах: Австралії, Великобританії та США. Він також був популярний у Франції. Чотири найбільших турніри: Вімблдонський турнір, Відкритий чемпіонат США, Відкритий чемпіонат Франції та Відкритий чемпіонат Австралії (проводиться з 1905) – стали найпрестижнішими в тенісі.

У 1933 австралієць Джек Крофорд (англ. Jack Crawford) виграв міжнародні аматорські ігри в Австралії, Франції (Ролан Гаррос), Великій Британії (Вімблдон) і досяг фіналу Міжнародного аматорського чемпіонату США у Форест Хілл. Саме тоді, напередодні останнього з турнірів року, обговорюючи шанси Кроуфорда на перемогу в усіх чотирьох найвизначніших змаганнях року, журналісти Джон Кієран і Аллісон Дензіг уперше вжили термін «Великий Шолом» (англ. Grand Slam) (за аналогією із бриджем і гольфом). Згадані чемпіонати почали набирати значимості у тенісному світі у зв'язку з тим, що збірні цих чотирьох країн були єдиними, хто здобував перемоги у Кубку Девіса, який на той час мав набагато більший престиж у аматорському тенісі, ніж усі інші турніри. Виграти «Великий шолом», тобто перемогти у всіх чотирьох цих турнірах протягом одного сезону, і досі є вищою метою для тенісних професіоналів.

Найпрестижнішими в тенісі є чотири турніри Grand Slam:

- Відкритий чемпіонат Австралії;
- Відкритий чемпіонат Франції;
- Вімблдонський турнір;
- Відкритий чемпіонат США.

Найпрестижнішими командними змаганнями є:

- Кубок Девіса – змагання збірних країн серед чоловіків;
- Кубок Федерації – змагання збірних країн серед жінок;
- Кубок Гопмана – змагання змішаних чоловічо-жіночих збірних.

1.6 Професійний та аматорський теніс

Починаючи з 20-х років XX століття, професійні тенісні гравці заробляли гроші, виступаючи в показових матчах перед публікою, що платила за право дивитися гру.

Першою, хто підписав професійний контракт на виступи перед публікою, стала чемпіонка Олімпійських ігор в Антверпені Сюзанн Ленглі. Її турне організував підприємець Чарльз Пайл, який намагався також укласти контракт з іншими провідними тенісистками світу: Хелен Віллз та Моллою Меллорі, – але не досяг успіху в цьому. Тоді як партнерка для Ленглі була ангажована Мері Браун, триразова чемпіонка США і капітан збірної країни в Кубку Вайтмен, якій до того моменту було вже 35 років. Сума контракту Ленглі становила 75 тисяч доларів, а Браун повинна була, за чутками, отримати 30 тисяч. Пайл також уклав контракт із четвертою ракеткою Франції Полем Фере і зіркою американського тенісу, дворазовим олімпійським чемпіоном і володарем Кубка Девіса Вінсентом Річардсом, поряд із ще двома менш відомими тенісистами. Перший професійний тенісний матч в історії відбувся 9 жовтня 1926 року в Нью-Йорку на критій арені «Медісон-сквер-гарден», у присутності 13 тисяч глядачів. У тенісних колах виникнення професійного туру було сприйнято зі змішаними почуттями, викликавши як підтримку, так і різку критику.

Хоча американський тур Пайла приніс дохід, він відмовився відновлювати контракти або організовувати аналогічний тур по Європі, посиляючись на фінансові розбіжності з Ленглі. Тим не менш, Вінсент Річардс продовжив справу професіоналізації тенісу, створивши асоціацію професійних тенісистів і організувавши перший чемпіонат США з тенісу серед професіоналів, що пройшов у Нью-Йорку в 1927 році. Річардс став і першим чемпіоном США серед професіоналів.

Однак Річардс виявився не таким успішним менеджером, як Пайл, і професійний тур перестав приносити доходи, поки в 1931 році до нього не приєднався багаторазовий переможець Вімблдонського турніру, чемпіонату США і Кубка Девіса Білл Тілден, чиє протистояння з чемпіоном США серед професіоналів 1929 року, чехословацьким майстром Карелом Кожелугом, знову привернуло увагу публіки і принесло близько чверті мільйона доларів за сезон. Наступним вдалим поповненням до списку професіоналів став у 1934 році Еллсворт Вайнз, завдяки якому збори від туру знову склали за рік чверть мільйона доларів. У 1937 році в професіонали перейшов Фред Перрі, зірка британської збірної на турнірі

Кубка Девіса. За рівнем гри він був приблизно рівний Вайнзу, і разом вони зібрали за рік до 400 тисяч доларів. У наступні два роки рівень зборів склав відповідно 175 і 200 тисяч доларів, причому навіть приєднання до туру у 1939 році першого в історії володаря Великого шолома Дона Баджа не особливо позначилося на рівні доходів.

Більшість виступів у рамках професійних тенісних турне представляли собою не пов'язані між собою матчі між окремими гравцями; в один вечір проходили кілька таких матчів без визначення загального переможця. Але в 1930-і роки у світі склалася і система професійних турнірів, паралельна аматорській, і тенісисти-професіонали, крім участі в турне, також регулярно сходилися в таких турнірах за системою плей-офф. Перші професійні турніри в Європі проходили у Французькій Рів'єрі, а в 1931 році великий професійний теніс дістався до Парижа. Восени 1934 року великий професійний тенісний турнір вперше пройшов на стадіоні «Вемблі» у Лондоні; це змагання, разом із паризьким турніром і чемпіонатом США серед професіоналів, визначало лідерів світового професійного тенісу в наступні роки, у сукупності представляючи професійний аналог аматорського Великого шолома.

Після Другої світової війни намітилася тенденція відтоку найкращих гравців-аматорів у професійний теніс: так, у 1948 році в професіонали пішов тільки-но вигравши з командою США Кубок Девіса Джек Креймер, а незабаром за ним наслідував його партнер за збірною Панчо Гонсалес. Продовжили тенденцію володарі Великого шолома 1951 року в чоловічих парах Френк Седжмен і Кеннет Макгрегор, поповнивши ряди професіоналів у 1952 році.

Креймер, який виграв кілька великих турнірів на початку 1950-х років, став після цього менеджером професійного тенісу і почав агресивну кампанію з вербування молодих талантів. Важливим кроком стала зміна умов контракту учасників професійних турів: замість частки в доходах їм тепер пропонувалися гарантовані гонорари: так, Седжмену за сезон була запропонована сума в 75 тисяч доларів, а іншому австралійському тенісистові, Лью Хоуду, 125 тисяч за 25 місяців. Сформувавши групу з провідних гравців, Креймер у рамках турне на містах, де не було регулярних турнірів, проводив турніри за коловою системою, що приваблювали особливу увагу глядачів, так як це надавало іграм той елемент змагальності, якого не вистачало окремим матчів.

Протягом 40 років професійний та аматорський теніс були строго розділені – як тільки гравець ставав «професіоналом», він не мав більше права виступати в аматорських турнірах. Але в 1967 році ЛТА вирішила

покласти кінець поділу тенісу і зрівняла в правах аматорів і професіоналів на своїх турнірах. У 1968 році Міжнародна федерація тенісу, переборовши небажання, затвердила рівні права тенісистів. Це поклато початок Відкритій ері в сучасному тенісі, коли всі гравці мали право виступати в будь-яких турнірах, а найкращі тенісисти заробляли на життя виступами на змаганнях.

У 1954 році Джеймс Ван Аллен заснував народну залу тенісної слави – музей, розташований у Ньюпорті, штат Род-Айленд, США, на місці проведення першого Відкритого чемпіонату США з тенісу (1881 р.). У музеї зібрана велика кількість експонатів, що відображають історію розвитку тенісу. Є також галерея портретів великих тенісистів і людей, які зробили великий внесок у розвиток цього спорту. У 1986 році залу слави було офіційно визнано Міжнародною федерацією тенісу.



Рисунок 1.3 – Колишня перша ракетка світу серед чоловіків. Новак Джокович

1.7 Теніс та Олімпійські ігри

Теніс став частиною олімпійської програми на перших Олімпійських іграх в Афінах у 1896 році, та Джон Боланд завоював перше олімпійське золото в чоловічому одиночному розряді. З 1896 року проводилася першість серед чоловіків, а з 1900 року – серед жінок. Після Олімпійських ігор у Парижі 1924 році теніс був виключений із програми змагань через розбіжності International Lawn Tennis Federation та Міжнародного Олімпійського комітету щодо аматорського статусу серед тенісистів (рис. 1.4–1.10).



Рисунок 1.4 – Джон Пій Боланд – один із чемпіонів першого турніру в рамках ігор

Проте надалі, 1928 року, теніс як вид спорту, що став професійним, був виключений МОК (Міжнародний Олімпійський комітет) з програми олімпійських змагань і декілька десятиріч відсутній на Іграх Олімпіад.

Лише 1968 року в Мехіко під час Ігор XIX Олімпіади відбувся показовий тенісний турнір. 1977 року МОК на своїй 79-й сесії, що відбулася в Празі, визнав Міжнародну федерацію тенісу ITF як керівну для виду спорту, який відповідає критеріям Олімпійської хартії. Проте це олімпійське визнання тенісу ще не означало негайного включення його до програми олімпійських змагань.

Не був представлений теніс і на Іграх XXII Олімпіади в Москві 1980 року. 1984 року на Іграх XXIII Олімпіади в Лос-Анжелісі проводилися лише показові змагання тенісистів.

Лише на Іграх XXIV Олімпіади 1988 року в Сеулі теніс нарешті був повернений до програми офіційних олімпійських змагань, після 64-річної перерви. До ігор в олімпійському турнірі допускаються спортсмени, що взяли участь в офіційних командних змаганнях, зокрема за команду своєї країни в Кубку Девіса і Кубку Федерації.

Мілослав Мечір та Штеффі Граф виграли золото в одиночних розрядах у Сеулі 1988 році. Якщо протягом одного року тенісист виграв олімпійське золото і всі чотири турніри Великого Шлему, то вважається, що він виграв **Золотий Шлем**.

На сьогоднішній день Штеффі Граф є єдиним гравцем, який зміг підкорити всі п'ять вершин у світовому тенісі протягом одного сезону.



Рисунок 1.5 – Штеффі Граф

Менш престижний Олімпійський тенісний турнір, який відбувається щотири роки під час літніх Олімпіад.

Окрім того, професійні тенісні організації організовують серії турнірів різної сили, так звані *тури*, охоплюючи ними всіх гравців організацій, тенісну молодь і ветеранів.

Тенісні турніри здебільшого проводяться за олімпійською системою. Пари визначаються шляхом жеребкування з попереднім розсіюванням. Зрідка проводяться колові турніри, або турніри, в яких спочатку граються матчі в групах з подальшим переходом на олімпійську систему.

Реджинальд Догерті з Великої Британії – єдиний тенісист, який зумів на Іграх Олімпіад виграти 3 золоті медалі в Парижі в 1900 році у двох розрядах: чоловічому парному і змішаному; у Лондоні 1908 року – в чоловічому парному розряді.

Наймолодшою олімпійською чемпіонкою серед тенісисток є американка Дженніфер Капріаті, якій було трохи більше 16 років, коли вона перемогла на Іграх 1992 року в Барселоні в індивідуальному розряді.

Найстаршим був Джордж Гілард із Великої Британії, якому йшов 45-й рік, коли він був нагороджений золотою медаллю в парному розряді на Іграх IV Олімпіади в Лондоні в 1908 році.

Усі Олімпійські ігри

ОЛІМПІЙСЬКІ МІСТА
Афіни 1896
Париж 1900
194 Сент-Луїс 1904
Лондон 1908
Стокгольм 1912

Антверпен 1920
Париж 1924
Сеул 1988
Барселона 1992
Атланта 1996
Сідней 2000
Афіни 2004
Пекін 2008
Лондон 2012
Ріо-де-Жанейро 2016
Токіо 2020–2021



*Рисунок 1.6 – Олімпійський чемпіон в одиночному розряді
Сергій Зверєв (Німеччина)*



*Рисунок 1.7 – Олімпійські чемпіони в парному розряді
Нікола Міктич і Мате Павіч (Хорватія)*



*Рисунок 1.8 – Олімпійська чемпіонка в одиночному розряді
Бенчич Белінда (Швейцарія)*



*Рисунок 1.9 – Олімпійські чемпіонки в парному розряді
Барбара Крейчікова і Катерина Сінякова (Чехія)*



*Рисунок 1.10 – Олімпійські чемпіони в розряді мікст
Анастасія Павлюченкова і Андрій Рубльов (Хорватія)*

Імена усіх Олімпійських чемпіонів та призерів ігор наведено у Додатку Л.

1.8 Різновиди тенісу

Кардіотеніс

Кардіотеніс як вид рухової активності, що поєднує прийоми тенісу та фітнесу, є одним із варіантів урізноманітнення програми занять. В Україні заняття з кардіотенісу поки що не дуже популярні, незважаючи на швидке поширення цього виду рухової активності у світі.

Саме кардіотеніс є оптимальним засобом покращення стану серцево-судинної системи та підвищення загальної фізичної витривалості. Цей вид рухової активності за своєю природою є ігровим, емоційно насиченим і має очевидні переваги перед монотонними вправами на тренажерних бігових доріжках, імітацією ходіння на степпері тощо, тобто тими традиційними видами активності, які застосовуються для тренування серцево-судинної системи.

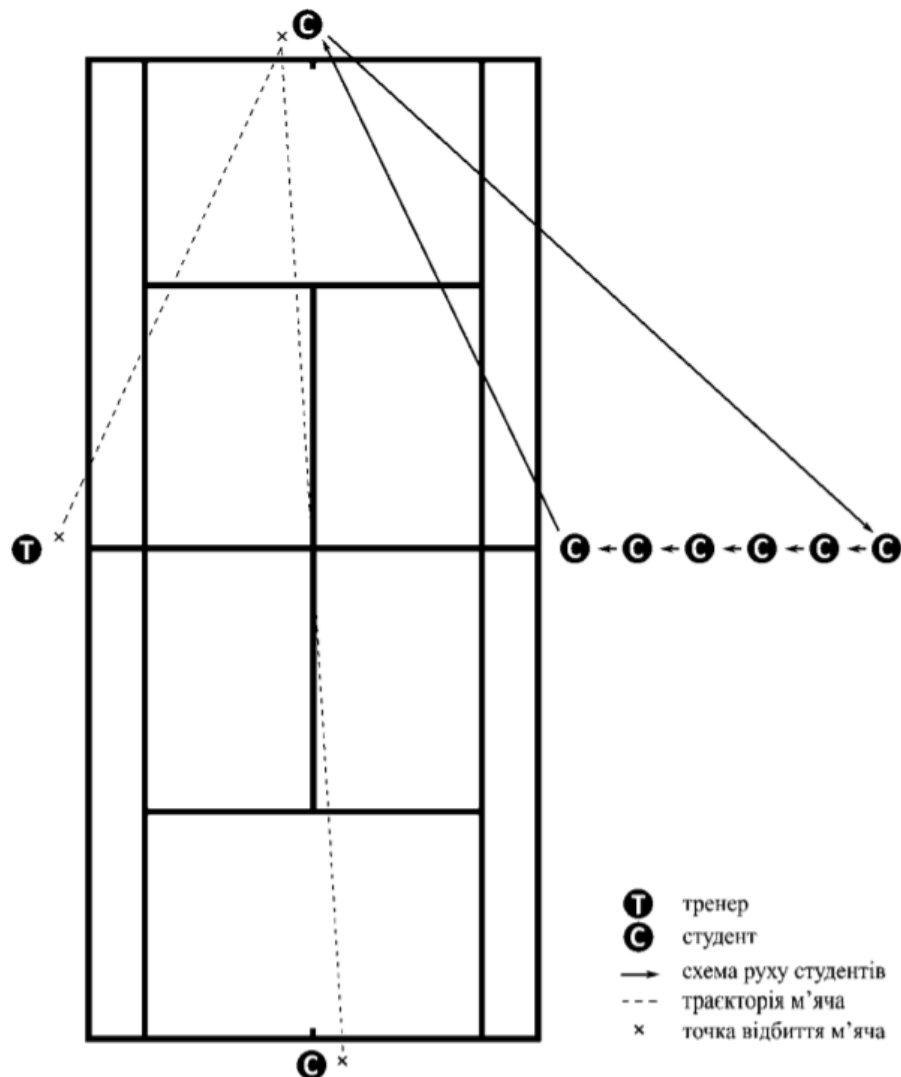


Рисунок 2.1 – Приклад вправи для кардіотенісу

Як приклад можна навести вправу, яку часто використовують тренери тенісистів (рис. 2.1): викладач «вкидає» м'яч у поле, на бік одного з двох гравців, які стоять за задньою лінією кожний на своїй половині корту. Решта студентів стоять один за одним у лінію біля сітки з одного боку. Гравці перекидають м'яч один одному через сітку. При цьому викладач може або не ставити ніяких спеціальних завдань у випадку, якщо це початківці, або давати якесь спеціальне завдання, якщо гравці вже мають деякий досвід – наприклад, використовувати підрізку чи дотримуватися певної схеми направлення м'яча тощо. Як тільки один із гравців робить помилку (м'яч в сітку або за лінію), він залишає поле і стає в кінець черги, що очікує біля сітки, а на його місце стає перший з тих, хто очікує.

Відмінність від звичайних вправ тенісистів у цьому випадку полягає у тому, що описані у прикладі вправи студенти роблять з музичним супроводом, бажано, ритмічним. Це задає певний темп і створює відповідний емоційний фон.

Рекреаційний теніс

Рекреаційний теніс – або «аматорський» теніс – це добровільні заняття тенісом, які приносять задоволення та практикуються як вид відпочинку, проведення вільного часу для зняття емоційної напруги, а також підтримання фізичної форми у належному стані людьми різних професій та віку.

Аматорський теніс останніми роками став популярним в Україні, з'явилися тенісні клуби та проводяться змагання серед любителів цього виду спорту. При цьому правила гри в теніс зберігаються, але при організації змагань організатори можуть вносити корективи в залежності від часу, відведеного на турнір, рівня майстерності гравців та інших факторів. Наприклад, в рамках турніру можуть бути прийняті односетові матчі, чоловік-тенісист може грати проти жінки-тенісистки тощо.

Тенісні турніри, які проводить відділення тенісу КПП, можна віднести саме до рекреаційного виду тенісу. Це та частина навчального процесу, яка дає студентам відчуття причетності до тенісу, до справжніх турнірів та підвищує мотивацію студентів до занять цим видом спорту. Крім того, при відповідному коригуванні програми, можливо залучення до занять студентів, які мають проблеми зі здоров'ям.

Професійний теніс

Професійні тенісні гравці почали заробляти гроші, виступаючи в показових матчах перед публікою приблизно 100 років тому, з 20-х років ХХ століття. Протягом 40 років професійний та аматорський теніс були суворо розділені – як тільки гравець ставав «професіоналом», він не мав більше права виступати в аматорських турнірах. У 1967 Lawn Tennis Association вирішила більше не ділити теніс і зрівняла права аматорів і професіоналів на своїх турнірах.

У 1968 році Міжнародна федерація тенісу, переборовши небажання деяких національних федерацій, затвердила рівні права тенісистів. З цього почалася так звана Відкрита ера в сучасному тенісі, коли всі гравці отримали право виступати в будь-яких турнірах, а найкращі тенісисти – забезпечувати своє існування виступами на змаганнях. Реально у всесвітньо визнаних турнірах беруть участь саме професіонали, тому що організація тенісних турнірів вже давно перетворилася на великий бізнес, і організатори встановлюють низку правил, згідно з якими відбувається відбір учасників.

РОЗДІЛ 2

ОСНОВИ ГРИ В ТЕНІС

2.1 Основні правила гри в теніс

Основні правила гри у великий теніс досить унікальні, особливо у веденні рахунку.

Гра відбувається між двома гравцями або двома парами гравців, що знаходяться по різні боки від сітки. Мета гри полягає в тому, щоб перекинути тенісний м'яч на бік свого суперника так, щоб він не зміг повернути його на половину поля суперника.

Подача. Кожен розіграш м'яча починається з такого важливого елемента гри, як подача. Право подачі переходить від одного гравця до іншого після закінчення гейму. Під час подачі гравець знаходиться за задньою лінією, у точці, близькій до лінії, яка розділяє тенісний корт навпіл уздовж. Гравець повинен перекинути тенісний м'яч у діагонально протилежну площу подачі на половині суперника. Перша подача завжди відбувається з положення правіше центральної лінії. Після кожного розіграшу гравець, що подає, переходить на протилежну від центральної лінії сторону.

Якщо тенісний м'яч не потрапляє в площу подачі (потрапляє за лінію площі подачі або в сітку), то гравець, що подає, має право виконати другу подачу. Якщо друга подача теж не потрапляє в площу для подачі, то очко присуджується противнику. Порушенням вважається ситуація, коли гравець, що подає, при виконанні подачі заступив за задню лінію в корт. Якщо ж при виконанні подачі тенісистом м'яч потрапив в площу подачі, але при цьому при перетині сітки зачепив її, то така подача переграється.

Гейм. Особливості ведення рахунку. Кожен гейм починає розіграватися з рахунку 0-0. Якщо той, хто подає, виграє подачу, то рахунок у такому випадку стає 15-0, а якщо розіграш проганий, то 0-15. Наступна подача призводить до рахунку 30, потім 40, наступний розіграш призводить до виграшу гейму, але лише в тому випадку, якщо суперник має рахунок 30 або менше. У разі, якщо обидва гравці мають рахунок по 40, то виграш наступного очка дає гравцеві перевагу. Гравець, який має перевагу і виграв наступний м'яч, перемагає в геймі.

Сет. Гравець, який виграв шість геймів, вважається таким, що виграв сет. Якщо рахунок в сеті 6-5, то в такому випадку розігрується ще 1

гейм. У разі якщо рахунок стає 7-5, то сет закінчується. Якщо ж після розіграшу одного гейму за рахунку 6-5 рахунок стає 6-6, то розігрується тай-брейк.

Тай-брейк. Гравець, що подає, виконує першу подачу, після чого право подачі переходить до суперника і зміна відбувається вже через дві подачі. Переможцем стає тенісист, який першим набере 7 очок з різницею 2 очки. Тай-брейк буде тривати як завгодно довго, поки різниця в очках не досягне двох. Останній сет у матчі грається без тай-брейка.

Додаткова інформація:

- лінія є частиною поля. Розмір корту показано на рис. 2.2;
- будь-який м'яч, крім подачі, що впав на стороні суперника і зачепив сітку, зараховується;
- подача обов'язково повинна бути відбита після відскоку м'яча, в той час як під час гри тенісний м'яч може бути відбитий і до торкання ним поверхні тенісного корту;
- якщо тенісист не встиг відбити м'яч після першого відскоку і м'яч вдарився об корт два рази, то розіграш вважається програним;
- м'яч не зараховується, якщо він торкнувся тіла тенісиста, або відбитий до перетину м'ячем лінії сітки, або в разі, якщо тенісист торкнувся тенісної сітки або стійки сітки ракеткою, рукою або будь-якою іншою частиною тіла.

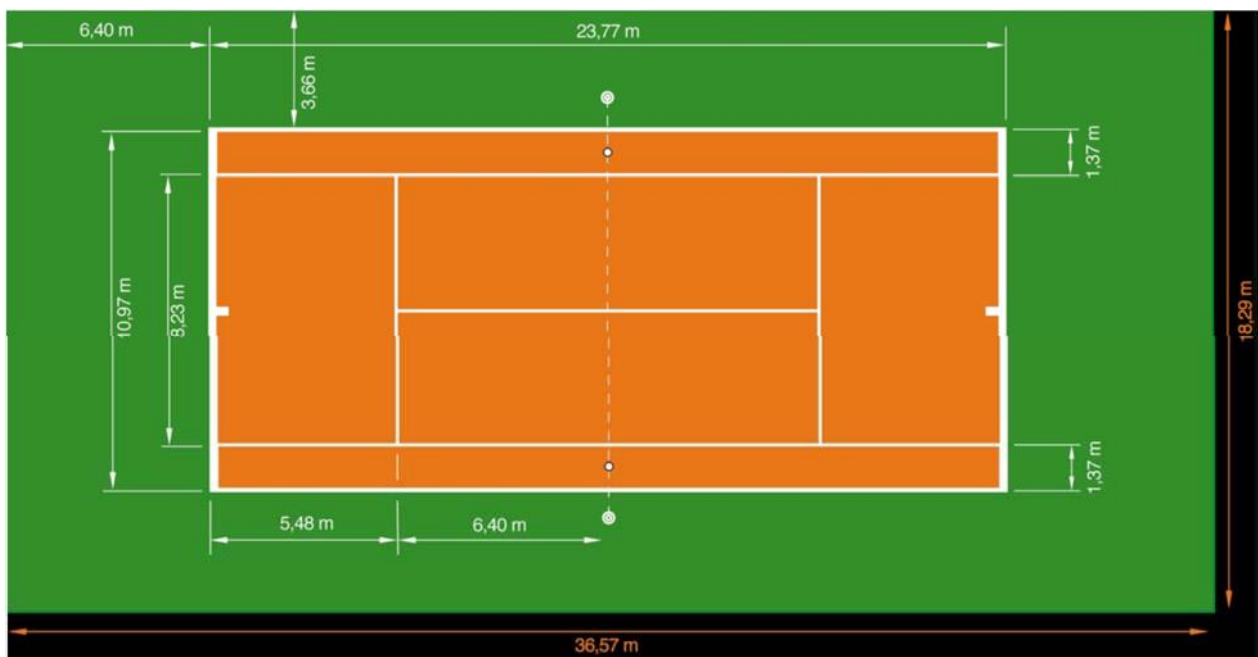


Рисунок 2.2 – Розмір тенісного корту

Детально про правила гри, види турнірів, складання сітки змагань можна прочитати в Регламенті Федерації тенісу України.

Матч

Матчі бувають із 3 сетів і 5 сетів. У 3-сетовому переможцем вважається тенісист, що виграв 2 сету, а в 5-сетовому – 3 сету.

2.2 Техніка виконання ударів у тенісі

У тенісі всі удари є послідовністю рухів, які складаються у так званий «кінетичний ланцюг». Рух починається зі зміни положення ніг гравця і через ноги, стегна, груди, плечі, руку та зап'ястя врешті решт досягає ракетки, того моменту, коли нею відбувається удар по тенісному м'ячу. Цей кінетичний ланцюг або кінетичний зв'язок, як його часто називають, дозволяє накопичувати, зберігати та передавати енергію удару. З точки зору біомеханіки надійна техніка тенісу залежить від узгодженості роботи цього кінетичного ланцюга. Погана техніка та травми є результатом дисфункціональних рухів у кінетичному ланцюгу тіла тенісиста.

2.2.1 Робота ніг

Під правильною роботою ніг слід розуміти сукупність всіх пересувань на майданчику в поєднанні зі швидкістю і загальною активністю.

Фундаментом хорошої роботи ніг є сукупність умілих рухів підходу до м'яча, займання позиції і переміщення для займання нової позиції. Що розуміють під рухом до м'яча? Це шлях від місця, яке тенісист вибрав в якості вихідного положення, до місця, де він займає ударну позицію. Прийнятні різні способи пересування. Їх вибір залежить від конкретної ігрової ситуації. Розрізняють повільний крок, перехресний біг, приставний біг, стрибки і «розніжку» (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 – Робота ніг

Початківець повинен пам'ятати (досвідченим гравцям це вже відомо), що око в змозі зафіксувати початок руху ракетки суперника і надання м'ячу напрямку польоту, але візуально заздалегідь не можна визначити довжину, висоту і траєкторію руху м'яча. І для того щоб зайняти хорошу позицію для зустрічі м'яча, існує інший важливий засіб – швидкі ноги і їх правильна постановка при прийомі м'яча.

Отже, ноги повинні знаходитися в постійному русі, щоб у міру наближення м'яча до гравця виправляти допущені оком помилки. Але не можна рухатися як попало.

Для хорошого старту потрібно стояти на передній частині ступні. Якщо початківцям важко зберігати рівновагу в такому положенні, спочатку вони можуть займати більш зручне для себе положення, розподіливши вагу тіла цілком на обидві ступні. Але не можна допускати, щоб це увійшло в стійку звичку, бо це може загальмувати прогрес гравця в цілому.

Дистанція переміщення до м'яча і швидкість переміщення повинні бути визначені як можна раніше, щоб гравець зміг – спочатку приблизно, потім з більшою точністю – розрахувати характер, швидкість, величину і, в разі необхідності, кількість кроків, які потрібно зробити. Від цієї оцінки залежить старт. Якщо противник послав повільний, м'який м'яч, який падає в середині майданчика, різкий старт нічого не дасть. Стартувати в цьому випадку слід спокійно і без поспіху зайняти правильну позицію.

Чим ближче м'яч падає до місця знаходження гравця, тим більш ретельним має бути його рух до м'яча. Ніщо так не дратує, як помилка, допущена при прийомі повільного м'яча, який несправедливо вважається легким. Легких м'ячів не буває. Завжди пам'ятайте про це.

Якщо доводиться долати велику відстань, треба перейти на швидкий біг. Якщо треба просуватися до м'яча вперед і в бік на коротку відстань, використовуйте приставний біг (біг приставними кроками). Якщо рух до м'яча відбувається то в один, то в інший бік, використовуйте приставні кроки, швидкий крок та ривки в різних поєднаннях. Відхід до глибоко посланого м'яча, у тому числі свічки, як правило, здійснюється приставними кроками.

Є кілька способів займання нової позиції. Використовуються для цього приставні кроки, «розніжка» (збалансований рух, що представляє собою легкий стрибок, виконаний так, щоб перебувати в повітрі в момент, коли суперник б'є по м'ячу) або комбінація того або іншого.

2.2.2 Удар справа з відскоку

Удар справа з відскоку – фундамент гри. У тенісі цей удар найприродніший і в силу цього, як правило, найефективніший.

Цей удар слід відпрацьовувати особливо ретельно саме через відносну легкість і швидкість оволодіння. Але простота удару оманлива. Ті, хто вважає цей удар простим, не обтяжують себе відпрацюванням техніки удару справа не розуміють, якими помилками загрожує такий підхід. За цим нерідко слідує неприємності: відсутність бажаного прогресу, неминуче розчарування в грі або спроби перейти на удар зліва.

На початку краще навчитися злегка крученому удару справа (або принаймні «прикритому»), що досягається в тому випадку, коли ракетка, яка рухається в напрямку вперед-вгору, при ударі торкається верхньої півсфери м'яча і легенько «причісує» його. Зайнявши вихідне положення, гравець починає готуватися до удару:

- а) плечі поступово розгортаються перпендикулярно до сітки;
- б) ракетка, струни якої розташовані перпендикулярно землі, відводиться назад зігнутою рукою і описує опуклу криву, що знаходиться на рівні між стегном і плечима.

Удар – фаза руху, який веде ракетку від кінця підготовки до удару до точки дотику з м'ячем. Ця фаза відпрацьовується таким чином:

- а) рух починається нахилом тіла вперед;
- б) рука опускається, і головка ракетки поступово переміщається трохи нижче рівня майбутнього зіткнення з м'ячем, очі уважно стежать за м'ячем;
- в) ракетка зустрічає м'яч на уявній лінії, що проходить вертикально через ліве плече;
- г) плечі, розгорнуті в кінці підготовки до удару перпендикулярно до сітки, під час удару поступово повертаються до неї приблизно на 45°.

Під час підготовки до удару, самого удару і супроводу ліва рука відіграє дуже важливу роль. На початку підготовки ліва рука супроводжує ракетку назад і полегшує розворот плечей. Потім вона залишає ракетку і рухається вперед, «прицілюючись» в напрямку м'яча до кінця замаху і під час удару. Коли відбувається супровід м'яча, ліва рука повертається до тулуба за допомогою відведення ліктя, який наближається до лівого стегна і утримується на висоті, що дозволяє правій руці безперешкодно переміщатися в потрібному напрямку. Під час контакту ракетки з м'ячем рука може бути злегка зігнута або витягнута. При виконанні удару справа з відскоку **останній крок перед ударом припадає на ліву ногу** (для тенісистів, у яких ігрова рука права). Відповідно, для тенісистів, у яких ігрова рука ліва, останній крок припадає на праву ногу (рис. 2.2).



Рисунок 2.2 – Фази виконання удару справа з відскоку

Удари справа з відскоку можуть бути крученими, пласкими і різаними. Кручений удар справа з відскоку у більшості випадків вважається найбільш ефективним.

На початку краще навчитися злегка крученому удару справа, що досягається в тому випадку, коли ракетка, яка рухається в напрямку вперед-вгору, при дотику до м'яча торкається його верхньої напівсфери і

легенько «причісує» його. Відскоки м'яча після виконання цього удару вище, ніж при виконанні звичайного плаского.

Удар справа з відскоку, як вже згадувалося, основа гри. Після освоєння плаского удару, з якого, як правило, починають освоєння удару справа з відскоку, можна переходити до виконання його різновидів – крученого і різаного ударів справа з відскоку.

Щоб виконати **кручений удар справа з відскоку**, для додання м'ячу верхнього обертання (у напрямку руху м'яча), слід після замаху направити ракетку в послідовності вниз, знизу вгору і вперед. Поверхня ракетки повинна до удару знаходитися нижче місця удару по м'ячу і під час дотику до нього рухатися вперед і вгору, ніби «причісуючи» м'яч. Відскок м'яча на боці суперника при такому ударі буде вищим, ніж при виконанні звичайного плаского удару.

Щоб виконати **різаний удар справа з відскоку**, для додання м'ячу зворотного обертання (у напрямку, зворотному руху м'яча), потрібно виконувати удар при дещо меншому повороті тулуба і більш короткому замаху, ніж при виконанні плаского і крученого ударів справа. У зв'язку з цим він іноді застосовується в тих випадках, коли тенісист має в своєму розпорядженні дуже мало часу для підготовки до удару, наприклад, під час прийому атакуючої подачі. Відскок м'яча при виконанні різаного удару буде нижчим, ніж при виконанні звичайного плаского удару.

На рис. 2.3 можна бачити, як відрізняється кут відскоку ударів: плаского (no spin), крученого (topspin) і різаного (slice):

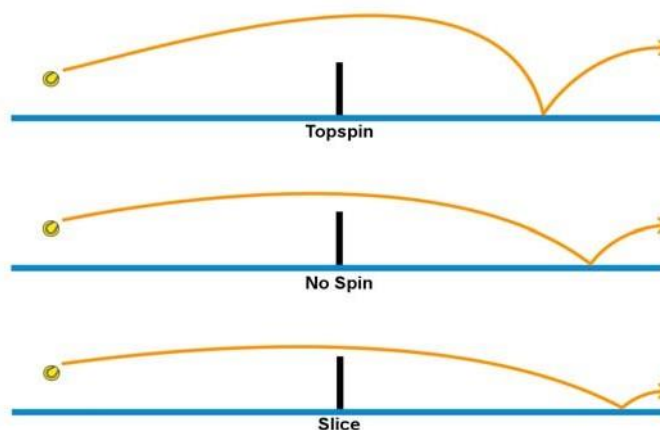


Рисунок 2.3 – Кут відскоку ударів різного виду: крученого (top spin), плаского (no spin) і різаного (slice)

Рух руки з ракеткою в підготовчій фазі деяких різаних ударів справа відрізняється від руху в цьому самому етапі пласких ударів тим, що рука

виноситься вперед не точно на рівні удару по м'ячу, а дещо вперед-вниз (рис. 2.4).

У момент контакту з м'ячем рух струнної поверхні ракетки відбувається вперед-вниз, що надає м'ячу зворотного обертання. При різаних ударах, після яких м'яч обертається з великою швидкістю, струнна поверхня порівняно довго рухається по м'ячу вперед-вниз. При злегка різаних ударах цей рух ледве помітний.



Рисунок 2.4 – Фази виконання удару справа з відскоку

Плаский удар справа з відскоку найбільш потужний, але менш надійний, якщо говорити про відсоток попадань у корт. У цьому плані більш надійним є кручений удар справа, який через свою траєкторію дозволяє попадати в корт майже безпомилково.

Швидкість польоту м'яча залежить насамперед від сили удару. Остання, у свою чергу, залежить в основному від швидкості руху ракетки назустріч м'ячу і від швидкості м'яча, що наближається до неї. Що вище ці швидкості, то сила удару більша і тим швидше буде летіти м'яч після виконання удару. Через те, що м'яч наближається до гравця зі швидкістю, яка не залежить від останнього, регулювати силу удару у відповідь можна, перш за все, за рахунок зміни швидкості руху ракетки. Крім того, на силу удару впливає також уміння використовувати масу свого тіла. Це можливо за умови, якщо в момент удару по м'ячу вага тіла переміщується у напрямку удару.

Швидкість обертання м'яча при виконанні кручених або різаних ударів впливає на швидкість його польоту. Чим обертальна швидкість вища, тим швидкість польоту м'яча менша через те, що частина сили йде на обертання м'яча і тільки частина сили створює поступальну швидкість. При пласкому ударі вся сила йде на поступальний рух м'яча.

Зменшення швидкості польоту м'яча особливо помітно на різаному ударі. Тому для створення швидкого темпу гри не слід надавати м'ячу значного обертання.

При виконанні плоских ударів струнна поверхня ракетки в момент зближення з м'ячем рухається точно у напрямку удару, і тому м'яч летить майже без обертання.

М'яч, надісланий плоским ударом, зазвичай має велику швидкість, летить «настилом» і швидко відскакує. Для створення швидкого темпу гри найкраще використовувати плоскі удари, тому що після них м'яч летить із більшою швидкістю.

У сучасному тенісі, однак, більш поширені кручені удари, а швидкість польоту м'яча досягається за рахунок сили удару та використання ваги тіла.

2.2.3 Удар зліва з відскоку

Удар зліва з відскоку може виконуватися, тримаючи ракетку однією рукою (одноручний бекхенд) або двома руками (дворучний бекхенд).

Одноручний бекхенд

При виконанні одноручного удару зліва підхід до м'яча починається з правої ноги. Поворот в бік пересування здійснюється на лівій нозі. Рух до м'яча потрібно розрахувати так, щоб останній крок перед ударом припав на праву ногу. Під час замаху тулуб повертається в ліву сторону. Ліва рука підтримує ракетку за шийку, допомагаючи відводити її назад. Головка ракетки повернена в сторону м'яча, потрібно уважно дивитися на м'яч.

Щоб замах під час удару був вільним і широким, необхідний більший поворот тулуба, ніж при ударі справа. Тобто плечі розгортаються до тих пір, поки супернику не стане видно приблизно половину вашої спини, а підборіддя буде майже спиратися на переднє (праве) плече. У крайньому положенні замаху ударна рука зігнута, лікоть і передпліччя знаходяться біля тулуба. При русі вперед, рука починає поступово випрямлятися.

Ударний рух починається з розвороту плечей у напрямку удару (рис. 2.5). При виведенні ракетки вперед ліва рука відводиться назад, що

дозволяє утримувати плечі від зворотного перекручування і прискорювати праву руку, підвищуючи тим самим потужність удару.

Положення ніг перед ударом повинно дозволити переносити вагу тіла вперед з лівої ноги на праву. Права рука опускається, і головка ракетки не поспішаючи переміщається трохи нижче висоти точки майбутньої зустрічі з м'ячем. Розпрямляючись, рука займає таке положення, коли тильна сторона кисті руки практично в момент контакту з м'ячем повертається до сітки, струнна поверхня перпендикулярна до землі. Ракетка зустрічає м'яч приблизно навпроти виставленої вперед ноги. У момент контакту ракетки з м'ячем рука випрямлена. Точка контакту ракетки з м'ячем знаходиться збоку і попереду тулуба. Лінії плечей і стегон перпендикулярні сітці.

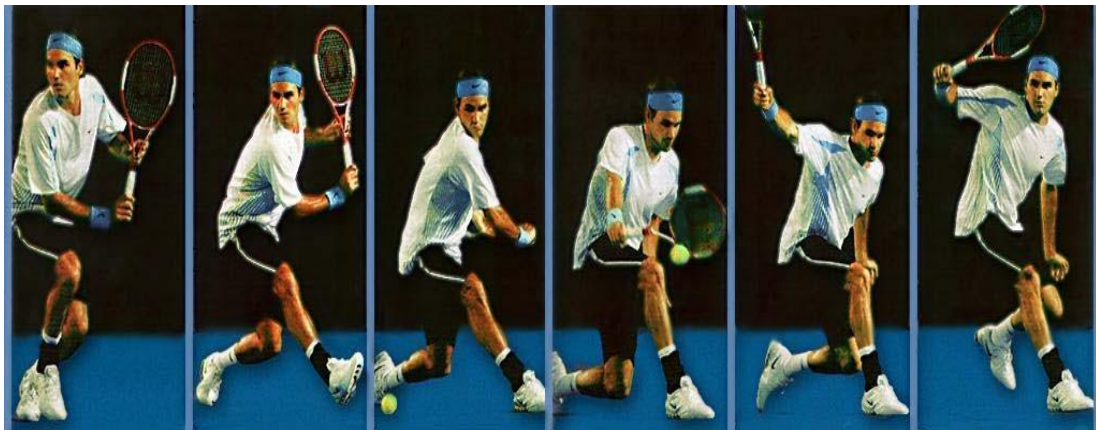


Рисунок 2.5 – Фази виконання одnorучного удару зліва з відскоку

Дворучний бекхенд

У сучасному тенісі частіше використовується дворучний бекхенд:

- бекхенд двома руками – це удар зліва, коли рука, що домінує, тримається за нижню частину ручки ракетки, а друга рука розташована вище за неї на ручці. Використання другої руки та кисті надає дворучному бекхенду більшого контролю і потужності (рис. 2.6).

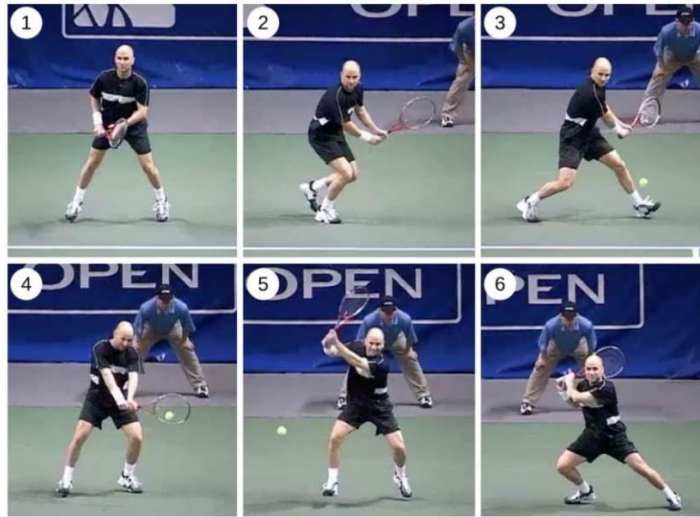


Рисунок 2.6 – Фази виконання дворучного удару з відскоку

Щоб виконати дворучний удар зліва, спочатку, коли суперник б'є по м'ячу, виконується розніжка (фаза 1). За цим відбувається поворот вліво з відведенням ракетки назад, тримаючи ракетку двома руками (фаза 2). Починається розворот в напрямку удару (фаза 3) і виконується удар (фаза 4), при цьому розгортаються стегна і плечі. Ракетку контролюють обидві руки приблизно однаково. Удар завершується веденням ракетки до упору в бік, який не домінує (фаза 5, фаза 6), при цьому вага тіла – на домінантному боці.

Потрібно зазначити, що Андре Агассі, показаний на рис. 2.6, виконує дворучний бекхенд з відкритої позиції, але у більшості випадків більше підійшла б закрита стійка, особливо при невисокому темпі гри, характерному для початківців.

Різані удари – це удари, при яких гравець надає м'ячу нижньо-бокове або нижнє обертання. Різаний удар зліва – це важлива складова техніки гри в теніс. Під час виконання м'яч обертається навколо горизонтальної осі в напрямку, протилежному своєму польоту.

Для виконання різаного удару застосовується континентальна хватка, схожа на ту, що використовується при подачі. Велике значення має хороша робота ніг, що дозволяє максимально зручно підійти до м'яча і «прилаштуватися» під нього. Якщо не відпрацьовано рух ніг, то під час виконання різаного удару можна наштотхнутися на м'яч або ж за ним доведеться тягнутися, що неодмінно позначиться на силі і точності удару.

Різаний удар зліва має бути вільним і здійснюватися від плеча, а рука з ракеткою повинні стати єдиним важелем, тоді елемент буде виконаний точно.

Не менш важливий нюанс полягає в тому, що головку ракетки після закінчення замаху потрібно завести далеко назад. При розгоні вона

повинна як би наздоганяти кисть, а при зустрічі з м'ячем повинна знаходитися вже на одному рівні і лише на завершальній стадії випередити її.

Не варто забувати і про положення корпусу і голови, які повинні бути в випрямленому положенні. Висота різаного удару залежить від згинання та розгинання ніг. Важливо постійно тримати м'яч у полі зору, щоб при ударі м'яч потрапляв у центр струнної поверхні (рис. 2.7).

Різані удари справа та зліва з відскоку відіграють важливу роль у сучасній грі в теніс. Нинішнє покоління тенісистів вдається до використання надання обертання м'ячу все в більшій мірі.

Як уже згадувалося, у тенісі виділяють два види ударів, у виконанні яких використовується обертання: кручені й різані. Вони відрізняються один від одного напрямком обертання, яке надається рухом ракетки.



Рисунок 2.7 – Рух ракетки при виконанні різаного удару зліва з відскоку

Різаний м'яч – це м'яч, по якому завдано удару ракеткою, що описала траєкторію ззаду-зверху-вперед-вниз. У разі удару з льоту може бути зверху-вперед-вниз.

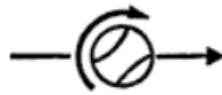
Різаний м'яч обертається в бік, протилежний його польоту навколо горизонтальної осі (рис. 2.8).



Рисунок 2.8 – Різаний м'яч обертається в бік, протилежний польоту

Кручений м'яч – це м'яч, по якому завдано удару ракеткою, що описала траєкторію ззаду-знизу-вгору.

Кручений м'яч закручується вперед навколо горизонтальної осі у напрямку його польоту (рис. 2.9).



*Рисунок 2.9 – Кручений м'яч закручується вперед
навколо горизонтальної осі*

Щоб виконати кручений удар, для додання м'ячу верхнього обертання (в напрямку руху м'яча), слід направити ракетку в послідовності вниз, знизу вверх і вперед. Поверхня ракетки повинна до удару знаходитися нижче місця удару по м'ячу і під час дотику до нього рухатися вперед і вверх, ніби «причісуючи» м'яч.

Відскок крученого м'яча буде вищим, ніж плаского (рис. 2.10).

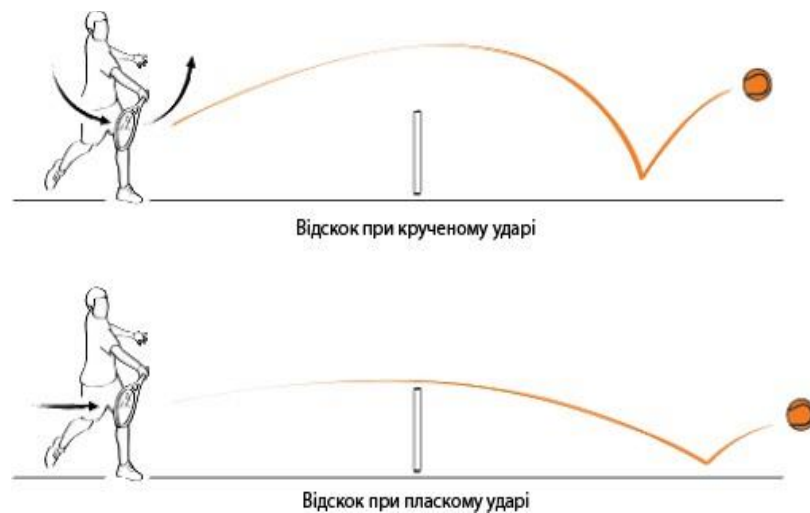


Рисунок 2.10 – Відскок при крученому і пласкому ударах

2.2.4 Удари з льоту

Удар з льоту – удар по м'ячу, який ще торкнувся поверхні корту. Вихідна стійка для виконання удару з льоту – стоячи на передній частині ступні (можна уявляти собі, що під п'ятами знаходяться тенісні м'ячі). Така стійка дає можливість швидко зреагувати на м'яч, що наближається. Ліва рука притримує ракетку за шийку. З такої позиції зручно реагувати для виконання удару з льоту як справа, так і зліва.

При виконанні удару з льоту справа (рис. 2.11) тулуб розвертається вправо, ракетка виноситься вперед, до м'яча, що рухається назустріч, а ліва

нога в момент удару робить крок вперед (приблизно 45° до сітки), на неї переноситься вага тіла.



Рисунок 2.11 – Приклади виконання удару справа з льоту

Вихідна стійка для виконання удару з льоту – стоячи на передній частині ступні. Така стійка дає можливість швидко зреагувати на м'яч, що наближається. Ліва рука притримує ракетку за шийку. З такої позиції зручно реагувати для виконання удару з льоту як справа, так і зліва. Ракетка – в положенні, як показано на рис. 2.12.



*Рисунок 2.12 – Положення ракетки при виконанні удару справа з льоту.
Моніка Селіш.*

Повноцінно замахуватися і відводити руку повністю назад не потрібно, адже м'яч летить біля сітки зі швидкістю вдвічі більшою, ніж біля задньої лінії. Щоб відбити сильний удар з льоту замах не застосовується. Зазвичай роблять підставку або дуже невеликий замах, під час якого відводять лише поверхню ракетки. У цей момент найбільше

навантажуються кисть, тому слід якомога міцніше обхопити ручку ракетки [5, 7].

Новачки часто припускаються таких помилок:

- сильно замахуються, що збільшує час руху кисті вперед після удару;
- розслаблюють кисть, коли м'яч стикається з ракеткою;
- прагнуть сильно відбити м'яч.

При виконанні удару з льоту справа тулуб розвертається вправо, ракетка виноситься вперед, до м'яча, що рухається назустріч, а ліва нога в момент удару робить крок вперед (приблизно 45° до сітки), на неї переноситься вага тіла.

При виконанні удару з льоту зліва тулуб розвертається вліво, ракетка виноситься вперед, до м'яча, що рухається назустріч, а права нога в момент удару робить крок вперед (приблизно 45° до сітки), на неї переноситься вага тіла.

При зіткненні струнної поверхні з м'ячем, необхідно винести вперед ногу, яка протистоїть руці з ракеткою. Тобто, при виконанні удару з льоту в момент удару зліва виноситься вперед права нога, на неї переноситься вага тіла. При виконанні удару з льоту справа виноситься вперед ліва нога, на неї переноситься вага тіла.

Після виконання удару, зазвичай з невеликою підрізкою, необхідно миттєво вийти з цієї позиції і переміститися на нову зручну позицію прийому. Потрібно пам'ятати, що часу на заняття нової позиції завжди дуже мало.

Наступний фактор вдалого прийому – пружність і м'якість ніг. Це допомагає максимально швидко повернутися в початкове положення. При цьому, чим ближче до сітки знаходиться тенісист, тим сильніше повинні бути у нього зігнуті ноги. Це також сприяє більш далеким і сильним випадкам і швидкому старту в точку прийому м'яча.

2.2.5 Удар з напівльоту

Удар з напівльоту застосовується не дуже часто через певні незручності при його виконанні:

- він не може бути виконаний з достатньою впевненістю, як інші удари;
- дуже важко контролювати його точність і дальність;

- на підготовку до нього зазвичай дуже мало часу;
- м'яч після удару летить повільно, тому що не можна в повній мірі вкласти в нього силу, рівну вазі тіла;
- це вимушений удар, який тим не менше потрібно вміти виконувати, тому що часто йому немає альтернативи.

Техніка цього удару являє собою щось середнє між ударом з льоту і ударом з відскоку через те, що він складається частково з елементів обох ударів. В ударів з льоту коротший замах, а в ударі з відскоку коротше супровід. Він залежить від місця виконання удару щодо сітки: чим далі від неї, тим довше супровід. Більш виражене згинання ніг у колінах і необхідність особливо пильного спостереження за м'ячем – особливості цього удару (рис. 2.13).

Удар з напівльоту дуже низький, тому що він здійснюється відразу після відскоку м'яча, тому при його виконанні потрібно значно знизити стійку (більше зігнути ноги в колінах), тримаючи ракетку майже в горизонтальному положенні (зліва на рисунку 2.13 – правильне положення, справа – *неправильне*).



Рисунок 2.13 – Виконання удару з напівльоту. Зліва – правильне, справа – неправильне

2.2.6 Удар над головою (сמש)

Удар над головою (сמש) у деяких моментах схожий на виконання подачі, але має і відмінності.

При виконанні удару над головою відводимо ракетку назад головою вгору, як при виконанні подачі, ноги зігнуті в колінному суглобі. Випрямляємо ноги в колінах та опускаємо ракетку в найнижчу точку за

спиною. Потім швидко виводимо ракетку в напрямку м'яча. Під час удару випрямляємо корпус та піднімаємося навшпиньки (рис. 2.14).



Рисунок 2.14 – Виконання удару над головою (смеш)

Смеш може виконуватися як безпосередньо з льоту так і після відскоку від поверхні корту. Смеш з відскоку бажано робити при дуже високій траєкторії польоту м'яча або при сильному вітрі. Хват виконання континентальний або характерний для бекхенду в залежності від бажаного напрямку польоту м'яча та ступеню його обертання.

Для відпрацювання техніки виконання рекомендуються такі вправи:

- ✓ імітація удару над головою;
- ✓ імітація удару над головою у стрибку.

Особливості техніки виконання удару над головою

Намагаємось обирати для нанесення удару після відскоку від поверхні корту таку точку траєкторії м'яча, при якій швидкість руху м'яча на злеті або при опусканні буде мінімальною. Це значно покращує якість, влучність та силу удару. При виконанні удару особливу роль має підготовка до удару з підняттям руки без ракетки вгору у напрямку м'яча. При цьому ракетку тримаємо головкою вгору у положенні готовності до удару. Важливі також поворот корпусу та вкладання всієї маси тіла в удар. Підхід до точки удару бажано робити перехресним кроком.

Рекомендується виконання таких вправ:

- імітація виконання смешу переміщенням перехресними кроками;
- імітація виконання смешу зі стрибком з рухом «ножицями».

Удар після високої траєкторії відскоку можна відпрацьовувати біля стінки (рис. 2.15).

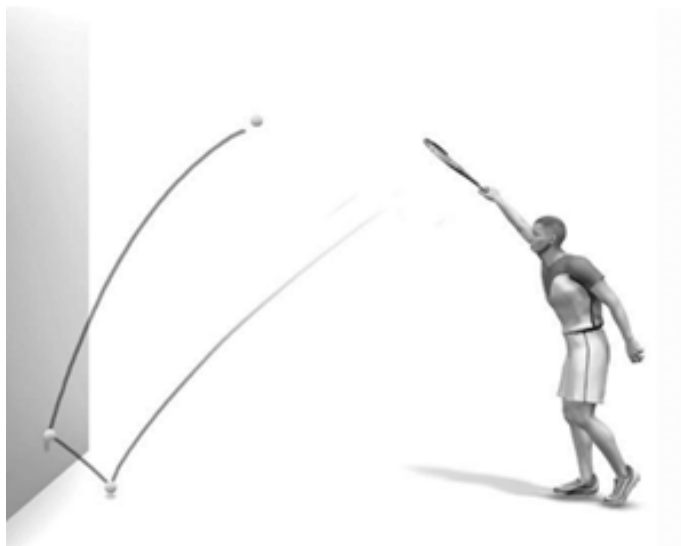


Рисунок 2.15 – Відпрацювання техніки удару над головою біля стінки

Враховуючи складність удару над головою, треба акцентувати увагу на дуже якісному виконанні елементів підготовки для виконання цього удару. До таких елементів відносять насамперед відбіг назад (спиною вперед) та виконання удару в стрибку. Окрім цього, для виконання смєшу необхідний швидкий рух ракетки та вміння у незручних положеннях утримувати рівновагу тіла. Техніка виконання удару над головою дуже несуттєво відрізняється від подачі.

Шлях ракетки при смєші коротший, при замаху майже відсутня петля за спиною, а початок руху характерний тим, що ракетка виноситься вгору, близько до голови.

Рекомендується виконання таких вправ:

- імітація виконання удару над головою без м'яча, стоячи на місці;
- імітація удару над головою в стрибку;
- імітація удару над головою під час бігу вперед та з легким підскакуванням у момент удару;
- імітація удару над головою з відбіганням назад під м'яч.

2.2.7 Удар «реверс»

Коли суперник намагається перекинути м'яч через ваше ліве плече, тенісист змушений використовувати удар «реверс». Для виконання цього удару повертаємося вліво таким чином, щоб більша частина вашої спини була розвернута в бік суперника. Плече та лікоть руки, в котрій ви

тримаєте ракетку, повинні вказувати на напрямок польоту м'яча, ліктем вказуємо на м'яч та випрямляємо руку, щоб виконати приймання м'яча ракеткою. Переносимо вагу тіла на ногу, яка стоїть позаду і переносимо вагу тіла не вперед, а вгору, виконуючи стрибок (рис. 2.16).



Рисунок 2.16 – Виконання удару над головою «реверс»

При вдосконаленні виконання «реверсу» дуже важливо таке. Через велику складність цього удару та розвертання корпусу, заради зміни напрямку удару ми дуже обмежено можемо змінювати траєкторію руху ракетки. Тому додатковим способом зміни напрямку удару є зміна хвату ракетки, що буде вести до істотної зміни напрямку польоту м'яча та стане дуже несподіваним для суперника.

Рекомендується виконання таких вправ:

- імітація удару «реверс» над головою без м'яча стоячи на місці;
- імітація «реверсу» над головою у стрибку;
- імітація «реверсу» під час руху назад з легким підстрибуванням під час удару.

2.2.8 Подача над головою

Вирішальний фактор якісного виконання подачі – часове поєднання елементів подачі: підкидання м'яча, замаху та удару по м'ячу ракеткою, пружного згинання та випрямлення колін та тулуба (рис. 2.17).



Рисунок 2.17 – Фази виконання подачі

Траєкторія ударного руху при виконанні подачі (фази виконання):

- замах назад (1–4 зліва направо);
- підкидання м'яча зі згинанням колін (5–7);
- опускання ракетки за спиною головою донизу – «петля» (8–9);
- хлистке петлеподібне винесення ракетки в напрямку м'яча (10);
- удар по м'ячу (10);
- супроводження м'яча з випрямленням ліктя та колін та проводкою ракетки (10);
- завершення подачі (11–13).

Для якісного виконання подачі велике значення має висота підкидання м'яча. У середньому вона має складати 1,5 м або трохи вище [5].

Удар «смеш» (удар над головою) нагадує подачу.

Для правильного виконання подачі зверху важливо навчитися стабільно підкидати м'яч на однакову висоту. Тренувати підкидання м'яча можна у будь-якому місці, для цього не потрібен корт. Синхронізація рухів фаз подачі з підкиданням м'яча – це наступний етап в освоєнні подачі [20].

Подивіться на розбиту за фазами виконання подачу Роджера Федерера (рис. 2.18).



Рисунок 2.18 – Виконання подачі Роджером Федерером

Для відпрацювання подачі зверху рекомендується виконання таких вправ:

- імітація плоскої подачі;
- імітація крученої подачі;
- імітація різаної подачі;
- виконання пласкої подачі;
- виконання крученої подачі в ціль;
- виконання різаної подачі в ціль;
- відпрацювання 2 способів роботи ніг: з підходом ноги, що стоїть

позаду до передньої перед ударом та без цього підходу.

Типові помилки початківців при освоєнні подачі:

- нехтування стабільністю підкидання м'яча. Тобто, кожного разу м'яч підкидається на різну висоту, та ще й з відхиленням від вертикалі. Це порушує злагодженість рухів і призводить до необхідності кожного разу «пристосовуватися» до удару, а це підвищує відсоток помилок. Не шкодуйте часу на відпрацювання підкидання м'яча. Добивайтеся вміння стабільно підкидати його на однакову висоту і строго вертикально;

- нехтування виконанням «петлі», що робить удар слабким, і, відповідно, позицію гравця вразливою (суперник може легко виграти очко вже на прийомі такої подачі). Пам'ятайте – перед виносом ракетки для удару ракетка заводиться назад, за спину, головкою вниз (так звана «петля») – 5 на рисунку 2.18;

- розкоординованість елементів подачі (підкидання м'яча, згинання колін, «петля», винос ракетки на удар...). Цей недолік властивий практично всім початківцям, і позбутися його можна наполегливою практикою, концентруючись на правильному виконанні всіх елементів.

2.3 Вплив ігрового спорядження на якість гри

Розглянемо деякі технічні особливості ракеток і струн. Хоча на рівні аматорської гри для підтримання фізичної форми, яка практикується в групах тенісу, студенти, як правило, не приділяють великої уваги типу використовуваної ракетки, і тим більше, не цікавляться типом струн, але для них, можливо, буде цікавою інформація про те, як можна посилити гру шляхом використання певного типу ракетки. Крім того, це сприятиме кращому розумінню особливостей технічних прийомів гри.

Можна взяти, як приклад, зв'язок між контролем м'яча та потужністю удару, який демонструє, що точність та сила ударів залежать не тільки від того, наскільки точно тенісист посилає м'яч чи скільки сили вкладає в удар, а і від того, якою ракеткою він грає. Навіть для новачка, який всього кілька разів виходив на корт, зрозуміло, що точність попадання м'яча саме туди, куди він хоче потрапити, залежить від стабільності виконання ударів та того, як він відбиває м'яч. Багато хто з новачків, вкладаючи надлишок сили в удар, в результаті втрачають контроль над м'ячем і не попадають у корт, і навпаки – бажаючи контролювати точність удару, стримують силу удару.

Проаналізувавши формулу, наведену нижче, стає зрозуміло, що баланс між «контролем» та «силою» удару – це фактор, що залежить не тільки від гравця, але і від того, якою ракеткою він грає. Якщо м'яч торкається струн точно посередині струнного переплетіння, то за умови плаского удару, він відіб'ється точно у тому напрямку, звідки прилетів. Якщо ж він торкнеться струнної поверхні не точно посередині, то траєкторія відбиття буде визначатися так званою «кутовою похибкою», яка визначається за формулою:

$$\Delta\theta = \left(\frac{Cz\Delta v}{L} \right) \left(\frac{m}{LT} \right)^{1/2}$$

де L – довжина струни;

T – натяг струни;

z – відстань точки дотику м'яча до струнної поверхні від її центру;

delta v – зміна швидкості м'яча;

m – маса м'яча;

C – константа.

Із цього рівняння можна бачити, що величина кутової похибки, з якою м'яч відбивається, обернено пропорційна натягу струн. Іншими словами, ракетка з більшим контролем м'яча (менша кутова похибка), матиме меншу потужність удару (більший натяг струн) [1]. Це один з прикладів того, як властивості ракетки впливають на якість гри. Це допоможе тенісистам-початківцям краще розуміти, що впливає на точність їхніх ударів та як точність удару пов'язана з його силою і властивостями самої ракетки.

Ракетки

З точки зору практики вибору основного тенісного інвентарю, студентам, які починають грати в теніс, варто знати, що при виборі ракетки слід зважати у першу чергу на її вагу та розмір ручки.

Вага найбільш популярних ракеток варіюється від 255 до 340 г. Деякі професійні гравці віддають перевагу ракеткам вагою більше 340 г.

Виробники ракеток наносять на ракетку розмір ручки – цифри від 1 до 5. При виборі ракетки треба пам'ятати про правило 1 сантиметра: якщо при обхваті ручки рукою відстань між середнім та великим пальцями складає 1 см – розмір підібрано вірно (рис. 2.19, а).



Рисунок 2.19 – Вибір розміру ручки: варіант а) і б)

Важливим показником також є показник балансу. Баланс ракеток для тенісу буває в голову, ручку або нейтральний. Баланс ракетки впливає на потужність удару та контроль польоту м'яча.

«Ракетка з балансом у голову» означає, що голова ракетки важча, але такими ракетками можна робити потужніші удари. «Ракетка з балансом у ручку» відчувається як легша, дозволяє краще контролювати м'яч і грати різноманітніше. А ракетки з нейтральним балансом дозволяють грати потужно і контролювати м'яч. Якщо ви любите потужну гру та атакувати – то вам підійде тенісна ракетка з балансом у голову. Якщо ви надаєте перевагу грі на задній лінії і довго тримати м'яч – то вам скоріше підійде ракетка з балансом у ручку. Якщо вам подобається гра як із задньої лінії,

так і з льоту, і ви любите потримати м'яч та атакувати – то вам підійде ракетка з нейтральним балансом (рис. 2.20).

На ракетках бувають різні аббревіатури балансу.

HH (head heavy), що у перекладі з англійської «важка голова» – це ракетки з балансом у голову.

HL (head light), що в перекладі з англійської «легка голова» – баланс у ручку.



Рисунок 2.20 – Тенісна ракетка

Може бути вказана відстань від кінця ручки до центру ваги, яка виражається у міліметрах чи дюймах. Звичайна довжина ракетки 27 дюймів або 685 мм. Відповідно, якщо баланс посередині (нейтральний), то буде написано 13,5 дюйми або 343 мм. Якщо ж баланс у голову, то буде вказано баланс більше 13,5 дюйма. Якщо баланс у ручку, значення буде менше, ніж 13,5 дюйма.

Баланс можна визначити самостійно. Для цього покладіть ракетку посередині (по довжині) на вказівний палець. Якщо вона нахилиється до голови, то баланс у голову, якщо нахилиється до ручки, то баланс у ручку. Якщо нікуди не нахилиється, залишається на місці – баланс нейтральний.

М'ячі

Тенісні м'ячі можуть бути з різним кольоровим маркуванням: червоним і чорним. Перші розроблені для ґрунтового покриття, а другі для харда. На певних матчах для жінок, які змагаються на хардових кортах, використовуються м'ячі Wilson із червоним маркуванням, а на чоловічих змаганнях – із чорним. Їхня відмінність в тому, що другі мають більш щільний ворс, що зменшує швидкість м'яча при польоті, але вони довше зберігають первозданий вигляд. В основному використовуються м'ячі з покриттям із повсті, які швидше летять, що безперечно додає швидкості грі. За параметрами, що відображають динаміку: швидкість польоту та відскок м'яча, висота відскоку – вони різні, але за вагою, пружністю та діаметром однакові.

Також існує номерне маркування від 1 до 5 (рідше 1–8). Кожному м'ячу присвоєно свій номер для того, щоб у разі його втрати або попадання на чужий корт, тенісисти могли легко визначити, яким саме м'ячем вони працювали на корті.

Існує кілька обов'язкових вимог до характеристик тенісних м'ячів для турнірів та тренувань, прийнятих Міжнародною федерацією тенісу. Кожен сертифікований виробник повинен випускати свою спортивну продукцію з урахуванням цих нормативів:

- вага тенісного м'яча 56–59,4 г;
- колір білий або жовтий (рис. 2.21);
- поверхня м'яча допускається з однорідним покриттям і гладкими швами;
- відскок м'яча повинен дорівнювати значенню в діапазоні 1,35–1,47 м при падінні з висоти 2,54 м на бетонне покриття.

Можна також оглянути банку від м'ячів на наявність позначки про сертифікацію, вона виглядає так: ITF/USTA/ATP/WTA Approved. Це позначення говорить про те, що такі м'ячі мають належну якість.



Рисунок 2.21 – Тенісні м'ячі

Важливим елементом підбору м'яча для тенісу є його відповідність поверхні корту. Для кожного виду покриття призначено свій спеціальний вид м'яча. Інформацію про це можна знайти на упаковці:

- для ґрунтових кортів (Clay Court);
- для твердих кортів (Hard Court);
- для трав'яних кортів (Grassy Court);
- для асфальтових кортів (Asphalt Court);
- для бетонних кортів (Concrete Court);
- для всіх видів кортів (All Court).

РОЗДІЛ 3

ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСІСТІВ

3.1 Тактика одиночної гри

Для підготовки тенісиста важливе також оволодіння тактичними прийомами, що використовуються в тенісі.

Тактика гри – це доцільні дії тенісиста, спрямовані на досягнення результату гри. Тактика гри тісно пов'язана з технікою гри і залежить від рівня технічної підготовки тенісиста.

Для оволодіння прийомами тактики необхідно, по-перше, створити певні передумови, і перш за все – приділити увагу розвитку необхідних фізичних якостей. Формуючи вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактику гри, необхідно враховувати зовнішні умови, стан тенісиста та його суперника, його сильні та слабкі сторони. Потрібно також формувати вміння швидкого переключення від нападу до захисту і навпаки.

Засобами тактичної підготовки є, перш за все, спеціальні підготовчі вправи, які використовуються в тенісі для розвитку фізичних якостей (спритності, швидкості, координації, гнучкості), а також швидкості реакції, зміни напрямку руху, переключення з одних рухів на інші (наприклад, вихід до сітки для гри з льоту).

Тенісисти, як правило, вивчають тактичні дії паралельно з освоєнням технічних прийомів. Нерозривний зв'язок тактики з технікою проявляється в тому, що під час виконання спеціальних вправ у тих, хто їх практикує, формується тактичне вміння, яке пов'язане з ударом засвоєваної техніки.

Основні вправи з тактики, які найбільш повно сприяють формуванню тактичного вміння, – це навчальні ігри та змагання. Під час занять необхідно навчитися правильної позиції та переміщення майданчиком. Треба ознайомитися з основними позиціями на майданчику під час гри біля задньої лінії, при подачі, прийомі подачі та гри з льоту біля сітки.

Найбільш раціональні вихідні позиції тенісиста для виконання технічних прийомів, різних переміщень та тактичних дій демонструються викладачем.

Початкова тактична підготовка включає в себе пересування по корту для виконання удару та повернення в найбільш доречне місце корту для очікування ударів супротивника у відповідь. Одночасно необхідно

розвивати вміння спостерігати за супротивником. Приклад одного з найпростіших тактичних прийомів показано на рис. 3.1.

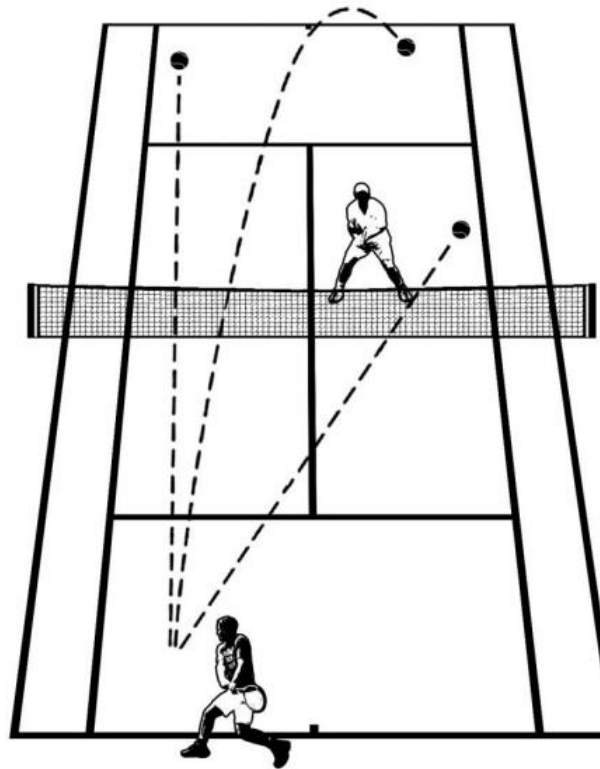


Рисунок 3.1 – Приклад одного з найпростіших тактичних прийомів для початківців – виманювання до сітки з наступним обведенням

Дуже важливо для тенісиста навчитися розуміти в грі все, що він відчуває і бачить. Розуміння має два різновиди: першим із них є тактичне мислення, направлене на виконання навмисних дій і підготовку виграшної ситуації. Другий бік тактичного розуміння гри – безпосереднє орієнтування тенісиста в обставинах гри, які постійно змінюються, швидко інтуїтивне оцінювання ігрової ситуації, прийняття рішення і його швидке виконання.

Тактика парної гри

Як і в одиночній грі, тактика гри в парі багато в чому залежить від індивідуальних можливостей гравців, тому давати конкретні рекомендації на всі випадки життя практично неможливо. Проте існують тактичні варіанти, які найчастіше приносять позитивний результат.

Зазвичай основна тактика парної гри полягає в тому, щоб якомога раніше зайняти атаквальне положення біля сітки. Тоді у восьми випадках

з десяти пара має більше шансів виграти очко. Зрозуміло, що в таких випадках тенісисти повинні досконало володіти ударами з льоту і не боятися сильних ударів противника.

Якщо в одиночній грі тенісист вирішує, виходити чи не виходити до сітки в залежності від рівня підготовленості, сильних і слабких сторін противника, то в парній грі виграють зустріч найчастіше саме атакуючою грою біля сітки. Чим ближче до сітки знаходиться тенісист, тим легше направляти м'яч у будь-яку частину корту, вигравши очко відразу або змушуючи суперника захищатися.

Тому потрібно навчитися після сильної подачі відразу ж виходити до сітки. Гравець, що успішно прийняв подачу, також повинен прагнути зайняти зручну позицію біля сітки. Завдання кожної пари – не допустити противника до сітки і змусити відходити до задньої лінії. Робити це можна тільки після успішного прийому подачі або глибокої «свічки».

Граючи проти тенісистів атакуючого стилю, які при першій зручній нагоді виходять до сітки і відчують себе досить впевнено в грі з льоту, як ефективний засіб захисту потрібно використовувати глибоку «свічку». Вона змушує суперників відійти назад і дозволяє виграти час для того, щоб зайняти зручну позицію.

У парних іграх новачки і гравці з невеликим досвідом намагаються направляти м'ячі в коридори, вважаючи, що так можна швидше виграти очко. А найбільш досвідчені тенісисти грають в основному по центру. На це є причини: по-перше, у центрі сітка нижче, ніж з країв, по-друге, противнику з центру складніше направляти м'яч у кути і, по-третє, є шанси на те, що, прямуючи до центру, суперники можуть зіткнутися ракетками або, сподіваючись один на одного, пропустити м'яч. У таких випадках у партнерів нерідко виникають спірні ситуації: вони не можуть домовитися, хто ж буде брати м'ячі, спрямовані у центр. В обох випадках обидва кидаються до м'яча, стикаючись один з одним або виявляють виняткову ввічливість, надаючи прийом партнеру. В обох випадках виграє суперник.

Досвідчені тенісисти заздалегідь домовляються, у яких ситуаціях і хто має пріоритет у прийомі м'ячів, що йдуть по центру. Зазвичай їх переважно приймає тенісист, що знаходиться ближче до сітки. Він має можливість переміщатися вільно попереду партнера і відбивати м'яч з льоту, в цьому випадку більше шансів виграти очко.

3.2 Основні фізичні якості, необхідні тенісистам

Для того щоб досягти успіху у тенісі, потрібно мати високий рівень фізичної підготовленості. Найсильніші тенісисти світу відрізняються винятковою швидкістю рухів, потужністю ударів та витривалістю. Сучасний теніс розвивається у бік дедалі більшого прискорення темпу. Для ведення швидкісної гри необхідно швидко і вільно пересуватися майданчиком і виконувати потужні точні удари. Тривала участь у змаганнях, коли деякі матчі тривають понад три години, потребує високого рівня функціональних можливостей організму та досконалого розвитку фізичних якостей. Тенісист не може досягти успіхів лише за рахунок гарної гри на майданчику. Необхідне поєднання технічної, тактичної, фізичної та морально-вольової підготовки.

Існує певний зв'язок якостей між собою. Без достатнього розвитку однієї якості неспроможні повною мірою розвиватися інші. Наприклад, спритність залежить від раціонального розвитку швидкості, гнучкості, сили, а швидкість рухів – від сили м'язів та спроможності розслаблятися.

Теніс, як і будь-який вид спорту, має специфічні особливості. Тенісист має бути швидким, але швидкість його дій відрізняється від швидкості спринтера. Тенісист повинен мати силу, але це не та сила, яка потрібна важкоатлету. Тенісист має бути витривалим, але це не витривалість марафонця. Тенісист повинен бути спритним та гнучким, але не як гімнаст чи акробат. Отже, визначити специфічні особливості тенісу необхідно для того, щоб розвивати всі якості стосовно саме цієї гри.

3.2.1 Сила. Рекомендовані вправи для розвитку сили

Силу людини прийнято визначати як здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому м'язовими зусиллями. Залежно від виду виконуваної роботи, м'язи можуть проявляти силу, не змінюючи свою довжину. Такий режим роботи м'язів називають статичним або ізометричним. Режим зі зміною довжини називається динамічним.

При зменшенні довжини має місце міометричний режим роботи, при подовженні – пліометричний.

У тенісистів, залежно від дій, які вони виконують, групи м'язів працюють у всіх названих режимах. Наприклад, м'язи ігрової руки

працюють одночасно в різних режимах – статичному та динамічному. У статичному режимі працюють м'язи, які здійснюють хват ракетки під час удару. У той же час, керуючи ракеткою, виконуючи удари, м'язи плеча та передпліччя працюють у динамічному режимі. У динамічному режимі працюють також м'язи ніг на початку різкого старту, стрибка, приземленні після стрибка, при зупинці після різкого спурту, необхідному для миттєвої зміни напрямку. Залежно від умов, у яких проявляються силові можливості, виділяють власне силові, швидкісно-силові здібності та силову витривалість.

Сила дуже тісно пов'язана з технікою виконання ударів. Не маючи належної сили, не можна освоїти основні удари, а тим більше виконувати їх у швидкому темпі, при якому або не залишається часу для виконання ударів маховими рухами, або їх просто не можна виконати з великим замахом.

Для розвитку сили у тенісистів використовуються, відповідно до загальної класифікації, такі вправи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та тренувальні. Загальнопідготовчі вправи спрямовані на всебічний розвиток силових здібностей, які, своєю чергою, є основою ефективної спеціалізованої підготовки. До загальнопідготовчих вправ можна віднести вправи на тренажері, зі штангою, з набивними м'ячами, метання рукою, яка не грає, вправи з гантелями, присідання звичайні і з обтяженнями або з еластичними стрічками, нахили і обертання з невеликими обтяженнями, вправи силового характеру в парах (рис. 3.2).

Тренувальні форми змагальних вправ припускають виконання основних ударів на майданчику або біля тренувальної стінки дещо обтяженими ракетками.

До тренувальних форм змагальних вправ слід віднести подачі, що виконуються з максимальною силою, удари з відскоку та з льоту.

Силові напруження, що діють на руку тенісиста при ударах по м'ячу з відскоку, навіть у гравців середньої кваліфікації становлять $67,5 \pm 3,8$ Н. Зі зростанням майстерності тенісистів напруження зростають. Напруження, що виникає при ударі, свідчить про значні вимоги, що висуваються до силових якостей. При цьому треба враховувати, що вказане напруження виникає при кожному ударі тенісиста. Під час однієї години гравець виконує в середньому близько 350 ударів при грі на швидкому покритті та близько 380 – на повільному. Тут ми маємо справу вже не з одноразовою дією, а з багаторазовим повторенням, для чого потрібні не просто силові та швидкісно-силові здібності, а силова виникає

лише в м'язах кисті, передпліччя та плеча. Значне силове навантаження лягає і на м'язи плечового пояса, черевного преса, спини та ніг.



Рисунок 3.2 – Деякі вправи для розвитку сили

3.2.2 Швидкість. Рекомендовані вправи для розвитку фізичної якості швидкості та швидкісно-силових якостей

Під швидкістю розуміється сукупність якостей, що характеризують швидкісні здібності людини. Зазвичай виділяють *елементарні* та *комплексні* форми прояву швидкості. До елементарних відносять час простої реакції, час одиночного руху та частоту односуглобових рухів. До комплексних форм прояву швидкості слід віднести час складної реакції (реакції на об'єкт, що рухається, і реакції вибору) і частоту багатосуглобових рухів. Відомо, що швидкісні прояви майже не залежать один від одного. Це означає, що спортсмен може мати чудову реакцію, але повільно рухатися по дистанції і т.д.

Реакції тенісиста складні. Тенісист повинен побачити м'яч, посланий противником, оцінити напрямок польоту, силу і характер удару (плоский, кручений, різаний), вибрати контрприйом у відповідь і почати діяти. Особливо яскраво ці вимоги виявляються при грі біля сітки та на прийомі подачі. Дослідження свідчать, що час простої реакції у тенісистів як показник лабільності нервових процесів становить у середньому 0,675 секунд, що значно менше, ніж, наприклад, у волейболістів і

баскетболістів. Час реакції вибору у них також менший, ніж у волейболістів та баскетболістів (0,1886 с). Менше і середня помилка реакції на об'єкт, що рухається (0,0842 с). Час складної реакції помітно зменшується при покращенні тренуваності спортсменів. Аналіз результатів реакції на об'єкт, що рухається, показує, що в стані спортивної форми точність реакції покращується на 29 %.

У характері помилок встановлено дві тенденції: передчасної реакції та запізнілої. Встановлено, що запізніла реакція характерна для спортсменів менш високої кваліфікації.

При вихованні швидкості реакції на об'єкт, що рухається, доцільно, по-перше, збільшувати швидкість польоту м'яча, по-друге, підвищувати раптовість його появи, по-третє, скорочувати шлях польоту. Проте слід сказати, що з використанням цих методичних рекомендацій можна застосовувати всілякі вправи не обов'язково з тенісним м'ячем. Це може бути і шайба, і футбольний, і баскетбольний, та інші м'ячі, наприклад, м'яч меншого розміру, ніж тенісний.

Для виховання швидкості реакції на об'єкт, що рухається, можна рекомендувати такі вправи:

- викидання партнером або тренером м'ячів з різною швидкістю гравцеві, що знаходиться біля сітки або на задній лінії (відстань між партнерами можна і потрібно варіювати);
- відбивання м'яча, надісланого партнером ракеткою або рукою, при захисті уявних воріт;
- відбивання м'яча, посланого одним із двох або трьох партнерів, які імітували рух ракеткою або рукою;
- відбивання м'яча, кинутого з-за спини гравця у стінку (місце розташування гравців щодо тренувальної стінки можна варіювати);
- уловлювання м'яча, кинутого в невідомому напрямку через спину гравця партнером, після першого відскоку;
- гра з льоту або по м'ячу, що відскочив, у ребристу тренувальну стінку;
- гра на майданчику проти двох партнерів;
- гра на майданчику двома м'ячами, стоячи на лінії подачі; м'ячі вводять у гру одночасно;
- прийом подачі з лінії подачі;
- гра біля сітки: після кожного удару виконувати глибокий присід з подальшим вистрибуванням, імітацією удару над головою або будь-яку іншу додаткову дію.

Для виховання реакції на об'єкт, що рухається, у тренувальний процес слід включати такі спортивні ігри, як баскетбол, волейбол, футбол, хокей, гандбол та їхні модифікації. Наприклад, гра у хокей, футбол чи гандбол м'яч на майданчику зменшених розмірів, гра у хокей у баскетбольному залі, використовуючи замість ключок старі тенісні ракетки, замість шайби – тенісний м'яч.

При вихованні швидкості пересування найчастіше використовують повторний метод. Для виховання швидкості рухів слід підбирати такі вправи, які близькі до специфічних дій тенісистів і добре освоєні гравцем, щоб вольові зусилля спортсмена були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання.

Для виховання швидкості рухів можна використовувати такі вправи:

- стоячи у лівому кутку майданчика, наздогнати і постаратися відбити м'яч, посланий вправо кросом;
- стоячи в лівому кутку майданчика, наздогнати і постаратися відбити м'яч, посланий кросом вправо, а потім укорочений вліво по лінії;
- стоячи у правому кутку майданчика, наздогнати та постаратися відбити м'яч, посланий кросом вліво;
- стоячи в правому кутку майданчика, наздогнати та постаратися відбити м'яч, посланий кросом вліво, а потім укорочений вліво по лінії;
- стоячи в центрі задньої лінії, наздогнати укорочений, посланий ліворуч або праворуч;
- стоячи в центрі задньої лінії, наздогнати укорочений, посланий ліворуч або праворуч, а потім свічку, кинуту до задньої лінії;
- стоячи у центрі корту обличчям до сітки, наздогнати свічку, кинуту до задньої лінії, відбивши м'яч знизу, перебуваючи спиною до сітки;
- стоячи в центрі корту, ударом з льоту праворуч або ліворуч відбити укорочений, посланий вправо (або вліво), наздогнати свічку, кинуту по діагоналі відповідно вліво чи вправо, відбивши її ударом знизу, перебуваючи спиною до сітки. Варіанти ударів можна змінювати;
- стоячи на задній лінії, усі м'ячі, що посилаються в різні місця майданчика, зіграти тільки з льоту (всього 8–10 ударів);
- стоячи на задній лінії, всі м'ячі, що посилаються в різні місця майданчика, зіграти тільки ударом справа;
- активне приймання подачі з розіграшем м'яча після виходу до сітки;
- приймання подачі з наступним обведенням;

- гра з льоту на реакцію з поступовим зближенням від лінії подачі до сітки.

Повторний спосіб значно поліпшує швидкість пересування, але має і негативні сторони. Справа в тому, що під впливом багаторазових повторень, що виконуються в максимальному темпі, у спортсменів утворюється руховий динамічний стереотип, при цьому відбувається стабілізація швидкості та частоти рухів. Таке явище називають «швидкісним бар'єром». Для того щоб попередити виникнення швидкісного бар'єру, доцільно у тренуванні урізноманітнити методи, що застосовуються. Наприклад, виконувати швидкі дії у скрутних умовах або, навпаки, у полегшених. Істотно підвищити швидкість пересування, висоту та дальність стрибка і силу удару можна, покращуючи силові можливості м'язів, що виконують основне навантаження у цих діях (рис. 3.3).



Рисунок 3.3 – Приклад вправи з обтяженням для розвитку швидкості

Для покращення швидкісно-силових можливостей доцільно застосовувати метод динамічних зусиль. Він характеризується тим, що вправи з невеликим обтяженням (до 20 % від максимального) виконують у максимальному темпі або з граничною швидкістю. Зниження темпу чи швидкості слугує сигналом до припинення виконання завдання. Починати повторення слід в залежності від самопочуття. Критерієм є можливість виконати завдання у тому ж самому максимальному темпі. Роботу з невеликими обтяженнями – до 20 %, іноді можна чергувати з вправами з великими обтяженнями – до 40 %. Оптимальне поєднання таких вправ виражається співвідношенням 5:1. Для виховання швидкісно-силових можливостей можуть застосовуватися такі вправи, як стрибки на лаву та з лави на обох ногах і на кожній по черзі, стрибки через лаву, через бар'єри, стрибки в сторони, навприсядки, «кенгуру», «зірка», багатоскоки з ноги на ногу та на кожній окремо, біг у гору, біг з невеликим обтяженням тощо.

Найбільш ефективним методом виховання швидкісно-силових можливостей є так званий ударний метод, що стимулює м'язи ударним розтягуванням, що передує активному зусиллю. Для цього використовується не обтяження, а кінетична енергія, що накопичується при вільному падінні з висоти. Цей метод передбачає виконання стрибків у глибину з висоти 0,5–0,6 м із наступним миттєвим вистрибуванням вгору, вперед-вгору або вгору-убік. Найбільш ефективним є вистрибування нагору.

При вихованні швидкісно-силових якостей доцільно використовувати і вправи на корті:

- виконання різних ударів з наступним глибоким присідом та вистрибуванням із нього;
- чергування виконання ударів з льоту з низького положення з ударами над головою у стрибку;
- чергування ударів з льоту ліворуч із низького положення і праворуч із високого з акцентом на силу удару;
- те саме, але ліворуч із високого і праворуч із низького положення;
- між ударами з льоту присісти й підвестися;
- виконання всіх дій на силу удару та точність влучення;
- активний прийом подачі з розіграшем м'яча з виходом або без виходу до сітки;
- приймання подачі з наступним обведенням гравця, що вийшов до сітки.

3.2.3 Спритність. Рекомендовані вправи для розвитку спритності

Під спритністю розуміють, по-перше, здатність освоювати рухові дії, по-друге, здатність перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог змінюваної обстановки.

У тенісі ця якість особливо яскраво проявляється при освоєнні техніки виконання ударів з різною силою, напрямом, обертанням м'яча, іншими словами у процесі освоєння всього різноманіття технічних дій тенісистів у складній обстановці гри. Дуже важливо вміти швидко перебудовувати рухову діяльність ще й тому, що часто доводиться грати на кортах із різними покриттями.

Засоби та методи виховання спритності. Для виховання спритності рекомендуються вправи, що включають елементи новизни, пов'язані з

миттєвим реагуванням на обстановку, що змінюється, а також вправи, координаційна складність яких підвищується від заняття до заняття. Координаційна складність вправ може бути збільшена підвищенням вимог до точності рухів, їхньої взаємної узгодженості, раптовістю зміни обстановки (рис. 3.4, 3.5)

Дуже ефективні для виховання спритності вправи, що тренують вестибулярний апарат, наприклад різного роду перекиди, польоти-перекиди через перешкоди, перевороти, стрибки з поворотами тощо.

Вправи для розвитку спритності можуть включати кругові переكاتи, що виконуються різними способами і в різних комбінаціях, перекиди вперед, вперед з випаду, зі стрибка, назад, перекид вперед і стрибок з поворотом на 360°, перевороти з опорою на руки та на голову, підйоми розгином. Нерідко тенісист, що грає біля сітки, робить стрибок, щоб відбити м'яч, посланий далеко убік, не боячись падіння. У зв'язку з цим особливого значення набувають вправи, що розвивають стрибкову спритність.

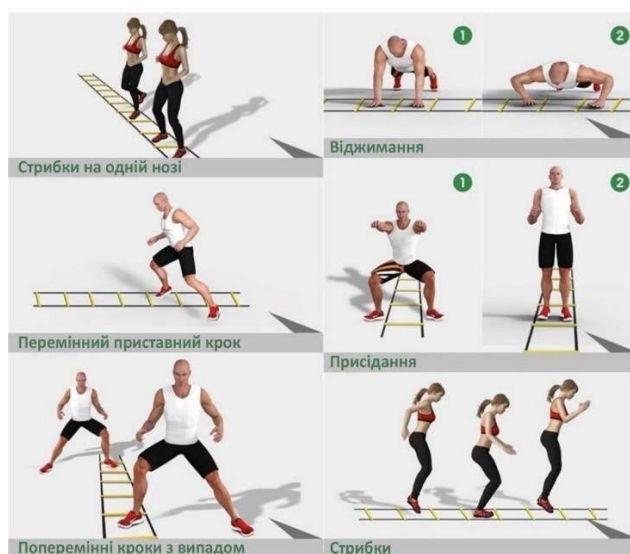


Рисунок 3.4 – Вправи на розвиток спритності з мотузковою доріжкою

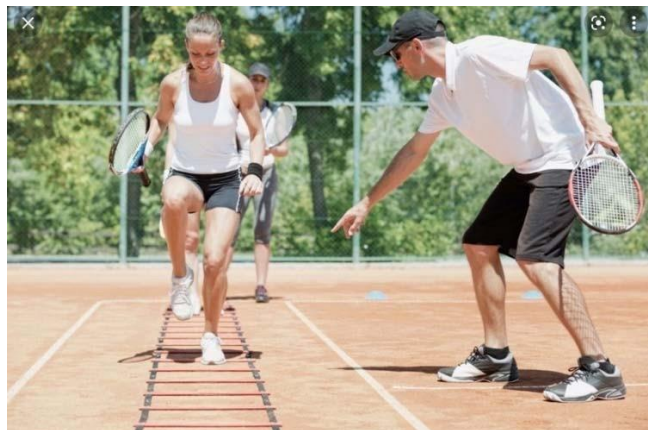


Рисунок 3.5 – Вправа на розвиток спритності. Стрибки на одній нозі

Серед рекомендованих вправ доцільно виділити такі:

- з упору присівши, по черзі переставляючи руки, прийти в положення упору лежачи, а потім у вихідне положення (можливі варіанти перестановки рук);
- стоячи перед стіною на відстані кроку, падати вперед, торкаючись долонями стіни, м'яко амортизуючи, згинати руки, а потім швидко випрямляти їх, відштовхнутися від стіни і повернутися у вихідне положення;
- з упору присівши, випрямляючись, виконати падіння вперед в упор лежачи на зігнутих руках. Те саме вперед-вправо, вперед-вліво, з інших вихідних положень;
- зі стійки на колінах, руки опущені, злегка присідаючи, скочити на ноги. Те ж із ракеткою з наступними пересуваннями та ударами по м'ячу;
- падіння по діагоналі (вперед-вправо, вперед-вліво) з ракеткою із зазначених вище вихідних положень (спочатку на підвищену опору з 3–4 матів);
- з упору присівши, а потім зі «старту плавця», випрямляючись (прямо, по діагоналі праворуч, ліворуч), впасти на зігнуті руки з перекатом на груди, зробити зворотний перекат, після чого скочити на ноги. Те саме з ракеткою в руці;
- з положення присівши випрямлення тулуба убік з імітацією (а потім і виконанням) удару з наступним підйомом;
- падіння зі стрибка вперед та по діагоналі з місця (спочатку упор руками на гірку з 2–4 матів). Падіння з кроку випадом убік і з розбігу. Те саме з імітацією ударів без ракетки з наступним перекатом та вставанням. Те саме з ракеткою;
- падіння перекатом через спину.

3.2.4 Гнучкість. Рекомендовані вправи для розвитку гнучкості

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість тенісиста проявляється при виконанні основних технічних прийомів, особливо таких, як подача і удар над головою. При добре розвиненій гнучкості легше використовувати при ударах силовий потенціал – м'яч у такому випадку летить значно швидше. Тенісист, який має більшу рухливість у суглобах, за інших рівних умов має великі шанси відбити м'яч, що знаходиться від нього на значній відстані. Чим вище рівень розвитку гнучкості, тим легше, швидше та економніше можуть виконуватися рухи, тим ефективніше тенісист може використати цю якість в різних ігрових ситуаціях і не зазнати травмування (Рис. 3.6).

Гнучкість залежить головним чином від форми суглобів, розтягуваності зв'язок, сухожиль та еластичності м'язів, узгодженості роботи м'язів-синергістів та антагоністів, стану центральної нервової системи, що впливає на тонус м'язів та низки інших факторів.



Рисунок 3.6 – Гнучкість убезпечує тенісиста від травмування у складних ігрових ситуаціях

Гнучкість залежить також і від зовнішніх умов, наприклад, від температури повітря. Так, М. Г. Озолін наводить дані зміни гнучкості в один і той же час доби – о 12-й годині дня. Після 10-хвилинного перебування в оголеному вигляді при температурі $+10^{\circ}$ встановлено зниження гнучкості на 36 мм, після 10-хвилинного перебування у гарячій

ванні (+ 40°) спостерігалось збільшення гнучкості (+ 78 мм). Змінюється гнучкість і протягом доби. Найбільша амплітуда відзначається об 11–12 та о 16–17 годині, найменша – у нічний час. Збільшення амплітуди рухів спостерігається при емоційному підйомі, а зменшення у стані депресії, а також при втомі. Розминка, що сприяє збільшенню температури працюючих м'язів, покращує їхній тонус і сприяє емоційному підйому, збільшує гнучкість.

Основними засобами виховання гнучкості є *загальнопідготовчі* та *спеціально-підготовчі* вправи на розтягування, що виконуються з великою амплітудою. І ті, й інші поділяються на активні, пасивні (за допомогою партнера) та комбіновані.

До загальнопідготовчих вправ відносять всілякі нахили, повороти, махи, обертання, присідання тощо, які виконуються без обтяжень і з обтяженнями. Як обтяження використовують збільшення амплітуди.

Спеціально-підготовчі вправи підбирають з урахуванням специфіки виконання основних ударів. У цих вправах можна використовувати додаткові обтяження або допомогу партнера. Звичайне виконання основних ударів грає лише допоміжну роль у вихованні гнучкості. Домагатися максимальної рухливості у кожному суглобі тенісистам не треба. Потрібно, щоб вона була більшою за ту, що потрібно при виконанні ударів, тобто, щоб був запас гнучкості. Це захистить гравця від травм під час виконання дій в екстремальних умовах.

Динамічні вправи на розтягування виконують поступово збільшуючи амплітуду до максимуму. Сигналом до припинення повторень є скорочення амплітуди рухів. Середня кількість повторень 8–12. Проте у висококваліфікованих спортсменів вона може сягати 40.

Статичні вправи на розтягування виконують, поступово збільшуючи час збереження пози: від кількох секунд до кількох десятків секунд. Якщо тенісист володіє методами самоконтролю, то дозувати вправу можна за першою появою невеликих болючих відчуттів.

Вправи з розвитку гнучкості слід виконувати щоденно. Ці вправи є одним з обов'язкових компонентів розминки і мають підтримувальний характер. В основній частині заняття вони можуть використовуватись після вправ, спрямованих на вирішення основного завдання (наприклад, розвитку сили тощо).

3.2.5 Витривалість. Рекомендовані вправи для розвитку витривалості

Здатність виконувати роботу без зміни її параметрів (наприклад, не знижуючи інтенсивності, точності рухів тощо) називається витривалістю. Якщо робота носить неспецифічний характер, то здатність виконувати її без зміни параметрів називають загальною витривалістю, якщо робота носить специфічний характер – спеціальною.

Для тенісиста здатність грати у футбол, баскетбол, плавати, ходити на лижах та ін. пов'язана з проявом загальної витривалості, гра ж у теніс з урахуванням вимог, що висуваються у змаганнях – спеціальної.

Під вимогами, що висуваються у змаганнях, розуміють гру в потрібному темпі, з певними переміщеннями, точністю влучень, певною тривалістю тощо. Тобто враховується все, з чим зіштовхнеться гравець під час змагань. Наприклад, тенісист звик тренуватись через день. Але в деяких турнірах, залежно від розкладу, йому треба буде грати кожного дня кілька днів поспіль. Тенісист також повинен бути готовий грати три сеті, або, в деяких турнірах, навіть п'ять. Тому, виховуючи витривалість тенісистів, використовують весь арсенал засобів: загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи.

Загальнопідготовчі вправи значно впливають на серцево-судинну та дихальну системи організму. Підбирати їх доцільно з таким наміром, щоб вплив на організм був значно більшим, ніж під час виконання специфічних навантажень.

Засобами загальної підготовки тенісистів можуть бути плавання, а також всілякі спортивні та рухливі ігри. Особливо хочеться виділити такі спортивні ігри як футбол, баскетбол і гандбол. При цьому доцільно використовувати змінені правила. Наприклад, у баскетбол грати командами по троє і змінювати команди кожні, скажімо, 3 хвилини. У футбол та гандбол можна грати на майданчиках зменшеного розміру; у баскетбол можна грати в одне кільце. Інакше кажучи, можна змінювати правила та модифікувати їх.

Спеціальнопідготовчі вправи підбирають з урахуванням специфічних рухів та пересування тенісиста на корті. Це може бути розігрування таких комбінацій, як «трикутник», «вісімка» із задньої лінії та біля сітки. Хочеться зауважити, що деякі гравці та тренери вважають подібні комбінації застарілими та не включають їх у підготовку. Але це не зовсім правильно, тому що ці комбінації в «чистому» вигляді зустрічаються у грі і їх виконання висуває значні вимоги до організму

спортсмена. Частота серцевих скорочень, наприклад, піднімається у тенісистів до 180 уд./хв, інколи ж і вище.

Спеціальнопідготовчими засобами є розігрування будь-яких комбінацій. Які це можуть бути комбінації – залежить від багатьох факторів, які включають і творчу активність самого гравця. Можна включати у комбінації удари як із задньої лінії, так і з позиції біля сітки. Причому і ті, й інші краще виконувати в русі вздовж задньої лінії, а також в русі вперед-назад. Комбінації можна скласти таким чином, щоб удосконалювати сильні сторони та підтягувати слабкі.

Можна рекомендувати такі вправи:

- подача з виходом до сітки та миттєвим завершальним ударом з льоту;
- подача з виходом до сітки гравця, що приймає і відповідає в ноги – розіграш м'яча;
- подача з виходом до сітки, розіграшем м'яча з льоту та завершальним ударом з льоту;
- подача з виходом до сітки гравця, що приймає, відповідає свічкою. Потрібно наздогнати свічку на задній лінії, потім виконати підготовчий удар для виходу до сітки, вихід до сітки та завершити розіграш м'яча активним ударом з льоту;
- гравець, який виконує першу подачу, виходить до сітки, робить 3–4 удари з льоту, повертається на задню лінію, виконує удар, потім вихід до сітки, розіграш «трикутника»;
- гравець, який виконує другу подачу, одночасно з приймаючим виходить до сітки, той, хто встигає раніше, «вбиває» м'яч з льоту або з напівльоту;
- гравець, що виконує першу подачу, розіграє «трикутник» на задній лінії, з короткого м'яча виходить до сітки, повертається після свічки і продовжує розігрувати «трикутник»;
- активне приймання подачі з розіграшем м'яча без виходу до сітки;
- активне приймання подачі (по діагоналі, лінії) з розіграшем м'яча після виходу до сітки;

РОЗДІЛ 4

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

4.1 Режим та наповнюваність груп, вимоги до спортивної підготовленості тенісистів за етапами підготовки

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована така багаторічна підготовка тенісистів, що має специфічний розподіл на етапи:

- I – етап початкової підготовки;
- II – етап попередньої базової підготовки;
- III – етап спеціалізованої базової підготовки;
- IV – етап підготовки до вищих досягнень;
- V – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- VI – етап збереження спортивних досягнень;
- VII – етап поступового зниження досягнень.

У відповідності з викладеною періодизацією будується багаторічна підготовка юних спортсменів у тенісі.

Чіткої межі поміж цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень його підготовленості за даними контролю, відповідність зростаючим тренувальним і змагальним навантаженням, кваліфікаційним вимогам.

Етап початкової підготовки охоплює перші п'ять років занять у спортивній школі. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, вивчення техніки й тактики тенісу. Підготовка юних тенісистів характеризується різноманітними методами та засобами, широким використанням різних видів спорту, рухливих ігор, сучасного підходу різнокольорових рівнів тенісу з використанням спеціального обладнання та зменшених за розмірами кортів та ракеток. Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротись з монотонністю під час вивчення техніки й тактики тенісу.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу рухових навичок. Важливо на даному етапі сформувати в юних тенісистів мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових якостей та гнучкості. У тактично-технічній підготовці ставиться завдання оволодіти варіативністю виконання техніко-тактичних дій та вмінням застосовувати їх в різноманітних ігрових ситуаціях.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення тренувальних занять із великим навантаженням та застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики проходить в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, і все частіше їм ставиться завдання показати свій кращий результат. Тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється змагальній практиці із завданням формування індивідуального тактичного стилю ведення змагальної діяльності.

Етап підготовки до вищих досягнень передбачає досягнення максимальних результатів у деяких видах змагань. Значно збільшуються частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, а також змагальна практика. Основне завдання – максимальне використання засобів, що викликають значні зміни адаптаційних процесів у спортсменів. Широко плануються заняття з великим навантаженням, кількість занять у тижневих мікроциклах може бути максимальною (14–15), значно зростають змагальна практика та обсяги психологічної, тактичної та інтегральної підготовки. Особливості підготовки до вищих досягнень залежать від статі та специфіки індивідуальних особливостей тенісистів.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів. На цьому етапі шукають шляхи для подальшого підвищення спортивної майстерності та зростання спортивних результатів. Основна особливість підготовки спортсменів – це підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальної роботи та змагальної діяльності або стабілізуються на одному рівні, або

можуть підвищуватися на 5–10 %. Головне завдання етапу – знайти резерви організму спортсмена щодо різних сторін його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) та забезпечити їх проявлення в тренувальній та змагальній діяльності.

Етап збереження спортивних досягнень характеризується виключно індивідуальними характером підготовки та підходами до тренувань. Необхідно зберегти раніш досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму під час великих обсягів тренувальної роботи. Водночас значна увага приділяється удосконаленню тактичної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню недоліків у фізичній підготовленості. Одним із важливіших чинників підтримання спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена. На даному етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності.

Початок навчального року для всіх, хто прийнятий до відділень з тенісу, встановлюється з 1 вересня поточного року.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості вихованців.

Вихованці розподіляються на навчальні групи з урахуванням віку. Для кожної групи визначаються наповнення та режим навчально-тренувальної роботи (табл. 4.1–3).

Відповідно до структури багаторічної підготовки тенісистів у спортивних школах комплектуються такі навчальні групи: початкової підготовки (ГПП), попередньої базової (ГПБП) та спеціалізованої базової (ГСБП) підготовки; підготовки до вищих досягнень (ГПВД); у ШВСМ – групи спортивного удосконалення (ГСУ) та вищої спортивної майстерності (ГВСМ).

У школах вищої спортивної майстерності створюються групи майстрів, до яких зараховуються спортсмени-учасники збірних команд міст, країв.

Керівництво шкіл повинно забезпечити систематичний лікарський контроль: проходження спортсменами медичного обстеження не менше одного разу на 6 міс. і диспансеризації – не менше одного разу на рік.

Тренерам спортивних шкіл потрібно тримати постійний контакт з лікарями, які проводять нагляд за спортсменами, ураховувати дані лікарського контролю і самоконтролю при розробці тренувальних планів.

Значну увагу тренери повинні приділяти попередженню травм у процесі занять і змагань, забезпеченню належного санітарно-гігієнічного стану спортивних майданчиків і тренувальних залів, спортивного обладнання та інвентарю. Треба вимагати, щоб вихованці суворо дотримувались спортивних режимів і розкладу дня, провадили кожен день ранкову спеціалізовану зарядку, слідували за особистою гігієною, виконували індивідуальні завдання з удосконалення техніки, тактики, розвитку загальної та спеціальної фізичної, а також психологічної підготовленості.

Спортсмени вищих розрядів повинні вести індивідуальні щоденники; контроль за цим систематично здійснюється тренерським складом відділення.

У ДЮСШ і СДЮШОР належить регулярно провадити контрольні іспити та змагання з фізичної й тактичної підготовки.

Рекомендується така тривалість навчально-тренувальних занять у спортивних школах, академ. год: групи початкової підготовки – 1–2; групи попередньої базової підготовки – 2–3; групи спеціалізованої базової підготовки – 3–4; групи підготовки до вищих досягнень – 3–5.

Таблиця 4.1 – Режим роботи та наповнювання навчальних груп у ДЮСШ і СДЮШОР

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	5	10	6	Без розряду
2-й	6	10	8	Без розряду
Більше 2	9	10	8	III юн. розряд
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	10	10	12	II юн. Розряд
2-й	11	8	14	I юн. розряд
3-й	12	6	18	III розряд
Більше 3	13	6	20	II розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	14	6	24	I розряд
2-й	15	4	26	I розряд
3-й	16	4	28	Виконання
Більше 2				50 % КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				

Увесь термін	17 і старші	2	32	КМС
-----------------	----------------	---	----	-----

Таблиця 4.2 – Режим роботи та наповнювання навчальних груп у ШВСМ

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи спортивного удосконалення				
Етап спеціалізованої базової підготовки				
1-й	14	6	24	I розряд
2-й	15	4	26	I розряд
Більше 2	16	4	28	Виконання 50 % КМС
Групи вищої спортивної майстерності				
Етап підготовки до вищих досягнень				
1-й	17	4	32	КМС
2-й	18	2	32	КМС, виконання 25 % МС
Більше 2	19	2	32	КМС, виконання 50 % МС
Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей				
Увесь термін	20–21	2	32	МС
Етап збереження спортивних досягнень				
Увесь термін	22–23	2	32	МС, виконання МСМК
Етап поступового зниження досягнень				
Увесь термін	24 і старші	2	32	МС, МСМК

Примітка. За наявності в групі спортсменів, які входять до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України з тенісу кількість годин із 32 може бути збільшена до 36.

Дозволяється розподіл навчального навантаження у групах попередньої базової підготовки 3-го року навчання і більше, групах спеціалізованої базової підготовки і групах підготовки до вищих досягнень – не більше ніж між двома тренерами. Сумарне навантаження не повинно перевищувати максимальну кількість навчальних годин, затверджену для цієї групи програмою.

Від початку навчання в групах початкової підготовки до його закінчення в групах вищої спортивної майстерності юні тенісисти проходять шлях у більше ніж 10 років і повинні виконати норматив майстра спорту. Це дозволить в майбутньому гравцям стати майстрами

спорту міжнародного класу та увійти до складу збірної команди України. Норматив майстра спорту спортсмени виконують у віці 19–20 років, а майстра спорту міжнародного класу – у 22 роки (В. Г. Нікітушкін, 2010).

Таблиця 4.3 – Режим роботи та наповнюваність навчальних груп в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
7-й клас	13	6	24	I юн. розряд
8-й клас	14	6	24	I юн. розряд
9-й клас	15	6	24	III розряд
10-й клас	16	4	27	II розряд
11-й клас	17	3	32	I розряд
1-й курс	18	2	36	I розряд, КМС
2-й курс	19	2	36	МС
3-й курс	20	2	36	МС

Групи початкової підготовки комплектуються зі здібних до успішного спортивного удосконалення хлопчиків і дівчаток з 5 років.

До груп попередньої базової підготовки зараховуються вихованці, які пройшли початкову підготовку і виконали вимоги зі спортивної підготовленості. Здібності до подальшого успішного спортивного удосконалення виявляються за підсумками комплексного обстеження контингенту та виступів у змаганнях.

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються за тим самим принципом, але у відповідності до зростаючих кваліфікаційних вимог.

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються з тенісистів, які виконали норматив кандидата у майстри спорту, майстра спорту, а також з кандидатів і членів збірної команди України за умови відсутності в них захворювань і травм, що перешкоджають досягненню вищої спортивної майстерності, та вірогідного ризику їх появи. Спортсмени, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання, залишаються на попередньому етапі підготовки (році навчання) до покращання своїх спортивно-технічних результатів.

Таблиця 4.4 – Оцінювання діяльності спортивних шкіл та тренерсько-викладацького складу

Навчальна група	Критерій оцінювання
Початкової підготовки	1. Стабільність складу вихованців. 2. Виконання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. 3. Динаміка індивідуального приросту фізичної підготовленості. 4. Рівень засвоєння засад техніки й тактики тенісу
Попередньої та спеціалізованої базової підготовки	1. Стабільність складу вихованців. 2. Виконання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. 3. Динаміка індивідуального приросту фізичної підготовленості. 4. Засвоєння обсягів тренувальних навантажень, що передбачені навчальною програмою. 5. Стан здоров'я, рівень фізичного розвитку гравців у теніс
Підготовки до вищих досягнень	1. Динаміка спортивно-технічних показників. 2. Результати виступів у головних змаганнях року. 3. Виконання спортсменами обсягів тренувальних та змагальних навантажень, що передбачені індивідуальним планом. 4. Рівень функціонального стану вихованців
Вищої спортивної майстерності	1. Стабільність результатів виступів у головних змаганнях країни та міжнародних. 2. Кількість спортсменів, підготовлених до складу збірної команди країни

4.2 Критерії, методи й організація поетапного відбору

Навчально-тренувальну роботу в ДЮСШ треба починати з відбору найбільш обдарованих дітей. Основні особливості відбору перспективних гравців полягають у його комплексному характері та етапності.

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованих дітей, здібних досягти високих результатів у обраному виді спорту.

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності. Ґрунтується на вивченні

задатків та здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей становлення їх майстерності.

Відбір та орієнтація міцно пов'язані зі структурою багаторічного удосконалення спортсмена, відповідно до цього доцільно визначити п'ять етапів відбору.

Таблиця 4.5 – Сутність відбору на різних етапах спортивної підготовки в тенісі (В. М. Платонов, 2004)

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Встановлення доцільності спортивного вдосконалення в тенісі	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення в тенісі	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Визначення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження спортивних досягнень

Основними завданнями першого етапу є залучення до спортивних занять великої кількості обдарованих дітей; попереднє оцінювання їхніх здібностей та задатків; прищеплення дітям любові до обраного виду спорту (формування мети).

У процесі занять, контрольних іспитів і змагань визначаються перспективні вихованці. Під час виявлення здібностей дітей до занять тенісом треба враховувати не тільки початковий рівень підготовленості, але й темпи його зростання у процесі навчання. Тому контрольні іспити проводяться не менше двох разів на рік. На другому етапі початкового відбору уточнюють відповідність здібностей дітей вимогам виду спорту. Необхідно враховувати, що здібних дітей відрізняє високий початковий рівень всіх потрібних якостей та швидкі темпи становлення основних рухових навичок спортивно-технічної майстерності.

Підставою для зарахування до спортивної школи повинні бути не тільки результати змагань і контрольних іспитів, а й висновок лікаря, характеристика тренера. На третьому етапі початкового відбору, після багаторічних педагогічних і психологічних досліджень, визначається орієнтація до тенісу.

Вища сходинка відбору (кандидати до юнацьких та молодіжних збірних команд країни) характеризується найбільш жорсткими вимогами до індивідуальних особливостей особистості спортсмена. Основними завданнями цього етапу є відбір талановитих спортсменів, які спроможні досягти вершин спортивної майстерності – рівня переможців міжнародних турнірів, Олімпійських ігор.

Основні особливості відбору перспективних тенісистів полягають у його комплексному характері та поетапності. До занять у тенісних школах допускаються діти з 5-річного віку. Основне завдання полягає в тому, щоб укомплектувати навчальні групи дітьми, які мають здібності до занять тенісом. Своєчасний відбір здійснюється протягом 2 років. З цією метою проводиться комплекс організаційних та методичних заходів, внаслідок яких здійснюється перегляд якомога більшої кількості активних дітей: фіксується комплекс спеціальних якостей, потрібних тенісистові; виявляється відповідність нормативним вимогам щодо фізичної, технічної та психологічної підготовленості дітей, які займаються у групах початкової підготовки, для переходу до груп попередньої базової підготовки. На початковому етапі відбору здійснюються такі заходи:

- *відбір кандидатів у дитячих садках.* Основний критерій відбору на цьому етапі – рухова активність дітей. Потреба рухатись тісно пов'язана у дитини з прагненням виявити свої моторні здібності. Рухово-активних дітей легко помітити серед ровесників, спостерігаючи за їхньою грою. При цьому треба оцінювати не тільки якість рухових дій, а й прагнення до рухової активності. У відборі кращих кандидатів мають допомогти також бесіди з батьками та педагогами;

- *медичний огляд.* Основна мета – виявити наявність медичних протипоказань до занять тенісом, визначити рівень фізичного розвитку дитини;

- *тестування фізичної підготовленості.* Здійснюється для «відсіву» непридатних до занять тенісом дітей на перших оглядових заняттях за допомогою рухливих ігор. Тестування провадиться на тренувальних оглядових заняттях.

«Воротарські» вправи. Потрібно зловити м'яч з правого та лівого боку з одного або двох відскоків на відстані: а) 2,5–3 м; б) 6–8 м.

Оцінюється з 10 спроб: спіймав 5 разів – «відмінно»; 3 – «добре»; 1 – «задовільно». При цьому звертається увага на якість пересувань.

Ігрове тестування. Його мета – оцінювання здібностей до ігрової діяльності тенісиста. Тести повинні моделювати здібності до ігрової діяльності, бути доступними та цікавими для вихованців, мати об'єктивні показники. Результати тестування дають змогу ранжирувати дітей за показниками відносно один одного.

Для виявлення вольових якостей тести проводяться у вигляді змагань. Рекомендується спеціально підібраний комплекс ігрових тестів.

«Бігуни». Цей тест проводиться для вивчення рухової активності, орієнтації на майданчику, швидкості пересування, спритності. Гра проходить на половині корту або в будь-якому прямокутнику такого ж самого розміру. Одна половина гравців («ловці») вишикується в шеренгу, обличчям до прямокутника; друга («бігуни») також створює шеренгу всередині прямокутника у протилежної лінії. Гравцям дають завдання: «ловцям» – «осалити» якомога більше «бігунів», «бігунам» – ні разу не бути «осаленими». Кожний гравець має нагрудний номер.

За свистком «бігуни» розбігаються по майданчику. У ту ж мить перший в шерензі «ловець» вибігає в поле і прагне «осалити» якомога більше «бігунів». Ті, кого «осалили», виходять за межі майданчика і шикуються в шеренгу біля однієї з бокових ліній. Через 20 с лунає свисток, який зупиняє гру. «Ловець» повертається «додому» і стає в кінці своєї шеренги. Під час тесту фіксуються кількість «осалених» та їхні нагрудні номери. Після цього ті, кого «осалили», знову повертаються до гри. Так триває доти, доки не зіграють усі «ловці». Потім гравці міняються ролями.

«Розвідка». Використовується для визначення тактичного мислення. Гра проводиться в колі діаметром 2 м. У центрі кола кладуть волейбольний м'яч. Завдання «розвідників» – якнайшвидше винести м'яч за коло і не бути «осаленими», «вартових» – бути насторожі та постаратися «осалити розвідника».

До м'яча викликають водночас двох гравців з обох команд. Завдання «розвідника» полягає в тому, щоб, відвертаючи увагу «вартового» різними діями (стрибки, повороти, нахили тощо), які останній повинен повторювати, вибігти з кола та винести м'яч. «Вартовий» повинен встигнути «осалити розвідника», поки той не вийшов з м'ячем за межі гри. Враховуються кількість рухів «розвідника» та час від початку дій до торкання м'яча. Коли зіграють усі учасники команди, гравці міняються ролями. Виграє команда, в якій менше виявилось «осалених розвідників».

«Три квадрати». Проводиться для дослідження реакції на об'єкт, що рухається, та реакції ймовірнішого прогнозування. На стіні креслять три квадрати 1×1 м на певній відстані один від одного. Спортсмен стоїть обличчям до них на відстані 3 м від стіни. Тренер кидає тенісний м'яч в квадрати з-за спини гравця, а той повинен спіймати його після відскоку. У першій частині тесту тренер кидає м'яч по черзі в кожний квадрат – 3 серії. До кидка спортсмен не повинен сходити з місця. Завдання – спіймати якомога більше м'ячів. У другій частині випробування тренер посиляє м'яч в один з квадратів втричі частіше, ніж в інші. До кидка спортсмен може змінювати місце, пересуваючись в бік до можливого кидка. Спроба зараховується, якщо спортсмен торкається м'яча. Завдання – торкнутися якомога більше м'ячів.

«Точно в ціль». Використовується для дослідження точності кидків на різні відстані. На одному полі подач креслять чотири квадрати. Гравець знаходиться за лінією протилежного поля подачі й повинен у тій послідовності, яку йому запропонують, попасти м'ячем у квадрат. Виконують 20 кидків рухом, що імітує подачу. Завдання – попасти якомога більше разів у ціль і набрати найбільшу суму очок.

«Рибалка». Дає змогу визначити координаційні здібності, «відчуття ракетки» та здатність до точних м'язових зусиль. У першому варіанті гравець тримає на витягнутій руці довгу легку «вудочку», опускаючи яку, треба торкнутись «булави» та повернутись у вихідне положення. Дають 10 спроб. У другому варіанті 7 булав встановлюють на рівній відстані одна від одної. За сигналом тренера гравець повинен збивати «вудочкою» булави, намагаючись, щоб сусідня булава не впала. Перемагає той, хто витратив менш часу на виконання завдання і зробив менш помилок.

«Без ракеток». Це випробування важливе для оцінювання здібностей до оригінальних тактичних рішень та виявлення вольових якостей. Вихованці грають у теніс, але ловлять м'яч і кидають його через сітку руками. Після обмеження ліній виконують подачу. Рахунок ведеться, як у настільному тенісі.

Методика проведення ігрових тестів. Перед проведенням тестів гравців розбивають на дві команди. Команди отримують форму з персональними номерами. Максимальна кількість гравців у кожній команді – 10. Якщо кандидатів більше 20, організовується третя команда, яка зустрічається з командою, що складається з 10 гірших гравців за результатами першої гри.

Ігри провадяться в послідовності переліку зазначених тестів (1–1,5 год). Тестування можна провадити протягом двох днів.

Результати, які показує кожний кандидат, заносяться до протоколу. Потім складається зведена таблиця, в якій визначається місце, що займає кожний гравець за підсумками кожної гри та в комплексі. Спочатку визначають місце гравця окремо за кожним ігровим тестом, наприклад: «осалив» в «ловцях» окремо від «осалений» у «бігунах». Для визначення відносної характеристики кожного гравця підраховується загальний показник – сума номерів місць, які він показав в усіх тестах. При цьому найменша сума очок – найкращий показник. Під час ігрового тестування тренери провадять особисті спостереження за поведінкою гравців, що також може певною мірою вплинути на остаточний вибір.

Лабораторне дослідження. Проводиться для визначення співвідношення між реальними показниками та вимогами модельних характеристик. Істотні для тенісу антропометричні показники, які тісно пов'язані з віком (довжина тіла, маса тіла, пропорції тіла тощо), тому визначним є оцінювання тенденцій їхнього розвитку. Дуже важливі у відборі спортсменів також генетичні (спадкові) чинники. До особливостей, які виражаються спадковими причинами, можна віднести довжину тіла, темперамент, деякі рухові якості (швидкість, «вибухову» силу, витривалість).

Прогнозування довжини тіла юних тенісистів – одне з найважливіших завдань тренера з тенісу. Довжина тіла – як головний антропометричний показник – може використовуватися для прогнозування і визначення інших показників. Так, виходячи з показників довжини тіла, можна чекати більш-менш постійні співвідношення з іншими параметрами – довжиною рук і ніг, об'ємом легень, величиною кровоносних судин тощо.

Тренери, як правило, прогнозують довжину тіла вихованців в їхньому перехідному віці, коли намічаються ознаки стрімкого, інтенсивного та нерівномірного зростання. Ці риси вказують на те, що молодий індивідум увійшов до фази інтенсивного зростання, але невідомо, скільки часу ця фаза триватиме. Тому прогнозування довжини тіла на підставі ознак перехідного періоду може бути ненадійним: адже кінцева довжина тіла може бути досягнута як упродовж декількох місяців, так і декількох років.

В якості елементу прогнозування кінцевої довжини тіла дитини використовуються показники довжини тіла батьків. Спеціалістами (А. Николич, В. Параносич, 1984) була виведена узагальнена формула, яка допомагає обчислити майбутню довжину тіла дорослої людини залежно від довжини тіла батьків:

$$\text{для хлопчиків} = \frac{(\text{Зріст батька} + \text{Зріст матері}) \times 1,08}{2} ;$$

$$\text{для дівчаток} = \frac{(\text{Зріст матері} + \text{Зріст матері}) \times 0,923}{2} .$$

Темперамент значною мірою належить до генетичних чинників. Він відбиває якість емоційного реагування суб'єкта. До темпераменту відносять таке:

- активність (суб'єкти швидко говорять, рухливі, завжди поспішають, люблять працювати швидко);
- фізична бадьорість (суб'єкти люблять фізичні вправи на свіжому повітрі, спорт, спілкування з людьми, включають великі м'язові групи та витрати енергії під час виконання яких-небудь фізичних вправ);
- імпульсивність (суб'єкти характеризуються наполегливим відстоюванням яких-небудь вчинків, легко переходять від виконання одного завдання до іншого, швидко приймають рішення, їм подобається співпраця, відрізняються безтурботністю, а іноді й несумлінним ставленням до роботи).

До генетично обумовлених особливостей – але тих, які можуть змінюватися під впливом тренування, відносять швидкість, в деякій мірі – силу і витривалість. Це пояснюється тим, що генетично обумовлена перевага білих або червоних волокон у будові скелетних м'язів людини перетворюється на помітну індивідуальну особливість індивідуума – здатність розвивати великі потенціали відносно швидкості, сили або витривалості. Проте тренувальний процес є вирішальним чинником їх проявлення.

Психічні якості практично важко піддаються впливу тренування і дуже консервативні. У цьому їхня прогностична цінність: якщо яка-небудь психічна якість не змінюється з віком людини, то це означає, що у підлітка – високий рівень психічних якостей з достатньою мірою надійності. Таким чином, можна гарантувати збереження у нього цього рівня і в зрілому віці.

Проте задатки тільки тоді перетворюються на здібності, коли людина з достатнім напруженням виконує ту або іншу роботу. Якщо напруження під час роботи незначне, то результати будуть порівняно невисокими.

Комплексне оцінювання. Після кожного року навчання в спортивній школі визначається комплексна оцінка придатності вихованців до подальших занять тенісом на підставі результатів усіх видів тестування,

візуального спостереження за технічною підготовленістю та особливостями поведінки у навчальний та позанавчальний час. Протягом 1–3-го років навчання доцільно додатково використовувати як тести (крім тих, що були названі), так і такі вправи: «підбивання м'яча ракеткою», «гра у тренувальній стінки», «виконання кидків рухом подачі» (табл. 4.6). Вони добре демонструють успіхи в навчанні. Після 3-го року рекомендується використовувати тести з фізичної, психологічної та технічної підготовленості.

Мета відбору – комплектування навчальних груп та команд, уточнення оцінок перспективності тенісистів, одержання інформації, потрібної для удосконалення індивідуальної підготовки спортсменів. На цьому етапі вивчають серйозність потягу дитини до занять спортом і в першу чергу до тенісу, її працьовитість, рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, розвитку спеціальних якостей, результати та особливості виступів у змаганнях. Щоб визначити ставлення вихованця до тенісу, можна використати анкету із запитаннями такого типу:

1. Який з видів спорту тобі більше подобається?
2. Чому ти вибрав теніс?
3. Який з видів спорту ти вибрав би крім тенісу?
4. Чи думаєш ти, що досягнеш у тенісі великих спортивних успіхів?
5. Як ти думаєш, які труднощі тебе чекають на шляху до майстерності?

Таблиця 4.6 – Додаткове тестування придатності вихованців до подальших занять тенісом після 3-го року навчання в групах початкової підготовки

Оцінка	Вправа			
	Підбивання м'яча ракеткою, к-сть підбивань	Гра у тренувальній стінки, к-сть ударів*		Виконання подачі з положення готовності, к-сть влучень***
		з відскоку	з льоту**	
Відмінно	<u>80</u>	<u>40</u>	<u>25</u>	<u>10</u>
	60	30	22	9
Добре	<u>50</u>	<u>35</u>	<u>20</u>	<u>8</u>
	40	25	15	7
Задовільно	<u>30</u>	<u>25</u>	<u>10</u>	<u>6</u>
	25	20	8	5

*Удари виконуються тільки справа-направо або зліва-наліво.

** Відстань від спортсмена до стінки 2–3 м.

*** Удари виконуються від лінії подачі по 10 разів у кожний квадрат.

Примітка. У чисельнику – показники для хлопчиків, у знаменнику – дівчаток.

Кожна з відповідей оцінюється балами – 2, 1 та 0. Якщо, наприклад, на третє запитання учень відповідає «хокей», – ставиться оцінка 2 бал., «фехтування» – 1, «фігурне катання» – 0 бал. За сумою балів оцінюється серйозність потягу до занять тенісом. Для оцінювання глибини та стійкості цієї зацікавленості запитання задають як у важкий для спортсмена час, так і в період успіху. Висновки підкріплюються спостереженнями тренера за ставленням учнів до тренувань, особливо до одноманітних і нелюбимих вправ.

Коли тренеру відомі інтереси дітей, легше оцінити мотиви їхньої поведінки та перспективи спортивного удосконалення, а виходячи з цього – вчасно вносити корективи у зміст і форму тренувальних занять.

Вольові якості – один з головних об'єктів педагогічного впливу. Проте свідомо низький рівень основних виявлень сили волі є серйозним гальмом для подальшого спортивного вдосконалення і, природно, повинен враховуватися при «відсіванні» неперспективних спортсменів. Вольові якості на цьому етапі оцінюються за результатами тестів, заснованих на єдиноборстві («бій півнів», «вирви м'яч» тощо), спостережень за поведінкою спортсменів на тренуваннях, записів ігор.

Рівень прагнень визначають за допомогою спеціального тесту. На тренувальну стінку наносять 10 мішеней різного діаметру. Випробуваний повинен вибрати будь-яку мішень і спробувати влучити в неї м'ячем з відстані 5 м. Потім завдання повторюється (гравець знову вибирає мішень, можна ту ж саму) і т. д. За такої ситуації одні гравці починають з більш важкої мішені, але коли їх спіткає невдача, переходять до найлегшої. Інші прагнуть поступово ускладнювати завдання. Важливо, що за допомогою такого тесту (особливо якщо його через деякий час повторювати) можна визначити здібність тенісиста оцінювати свої можливості, спортивну відвагу, впевненість у своїх силах, індивідуальні особливості характеру щодо подолання труднощів і реакцію на невдачу. Оцінювання успіхів у навчанні передбачає аналіз рівня досягнень спортсмена, нормативну оцінку видів підготовленості й урахування динаміки його успіхів у тренуванні.

Комплексне оцінювання провадиться за наведеною для першого етапу моделлю, але тут обов'язково використовують результати спостережень експертів за виступом у змаганні. При цьому враховують не лише рівень майстерності та можливостей юних спортсменів, але й особливості їхнього ігрового стилю. Таке оцінювання дозволяє уточнити висновок про доцільність подальшої підготовки спортсмена, який робиться на ґрунті результатів наведених досліджень, особистої думки тренера і

деяких об'єктивних умов, що відрізняють діяльність однієї спортивної школи від іншої (укомплектованість навчальних груп, середній рівень підготовленості спортсменів, особливості змагального календаря тощо). Повторне лабораторне дослідження дозволяє вивчити динаміку розвитку спеціальних якостей спортсмена. Це важливо для коригування індивідуальної підготовки та оцінювання змін у рівні розвинення спеціальних якостей. При цьому графічне зображення рівня розвитку спеціальних якостей накладається на графік, який складається за роки попередньої підготовки, що дає можливість наочно оцінити зміни, які відбулися. Результати лабораторного дослідження можуть бути використані й для остаточного висновку щодо професійної придатності спортсмена. Головні критерії визначення перспективності юних спортсменів представлені в табл. 4.7.

Таблиця 4.7 – Система відбору перспективних спортсменів у тенісі

Етап		Відбір		Виконавець
відбору	багаторічної підготовки	Зміст	Критерії	
1	2	3	4	5
Набір до груп ПП	Початкової підготовки	Відбір обдарованих дітей. Оцінювання стану здоров'я	1. Відсутність медичних протипоказань. 2. Загальні вимоги тенісу	Тренер, лікар
Відбір до груп ПБП	Попередньої базової підготовки	Стан здоров'я. 2. Виконання контрольно-перевірних нормативів. 3. Антропометрія. 4. Темпи зростання спортивних результатів	1. Відсутність медичних протипоказань. 2. Показники фізичного розвитку. 3. Нормативні вимоги із загальної та спеціальної підготовленості	Тренер, лікар
Відбір до груп СБП	Спеціалізованої базової підготовки	Стан здоров'я. 2. Морфотип і біологічна зрілість. 3. Функціональні можливості. 4. Спеціальна підготовленість. 5. Спортивний результат	Стан здоров'я. 2. Антропометричні показники. 3. Оцінювання функціональної підготовленості. 4. Оцінювання фізичної підготовленості. 5. Спортивний результат	Тренер, лікар

Відбір до збірних юнацьких команд	Підготовки до вищих досягнень	1. Стан здоров'я. 2. Виконання контрольних нормативів із спеціальної підготовленості. 3. Психологічні особливості особистості. 4. Функціональні можливості. 5. Спортивний результат	1. Стан здоров'я. 2. Оцінювання фізичної підготовленості. 3. Психодіагностика. 4. Антропометрія. 5. Спортивний результат	Тренер, лікар, психолог
-----------------------------------	-------------------------------	---	--	-------------------------

Продовження таблиці 4.7

1	2	3	4	5
Відбір до збірних команд країни	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	1. Стан здоров'я. 2. Виконання нормативних вимог майстра спорту міжнародного класу. 3. Медико-біологічне обстеження. 4. Психологічні особливості особистості	1. Стан здоров'я. 2. Стабільність результатів, що затверджені на рівні Федерації. 3. Оцінювання рівня функціональної підготовленості. Психодіагностика	Тренер, лікар, психолог

Рівень та стабільність спортивних досягнень оцінюються за результатами виступів гравців у основних змаганнях. Тут також можна з'ясувати особливості їхньої гри в зустрічах із різними суперниками. Лабораторне дослідження під час комплектування збірних команд спрямоване на визначення індивідуальних особливостей кандидатів, що важливо для прогнозування зростання спортивної майстерності та стабільності спортивних результатів. Особлива увага при цьому приділяється визначенню базисних якостей нервової системи, рівня розвитку спеціальних якостей відповідно до тренуваності.

Дослідження проводяться також у процесі безпосередньої підготовки до найважливіших змагань. Комплексне оцінювання готовності до певних змагань – необхідний етап комплектування збірної команди. Таке оцінювання спирається на результати медико-біологічних, психологічних і педагогічних обстежень. Готовність – величина змінна. Для її визначення важливими є умови проведення кожного конкретного змагання, інтерес і вольовий настрій спортсмена, а також його особисте зацікавлення в зустрічах із різними «зручними» та «незручними» суперниками. Рішення про склад збірної команди виносить тренерська рада. Її члени повинні мати повну інформацію про кандидатів у збірну команду, чітке уявлення про результати всіх досліджень, висновки лікаря і психолога, а також знати думку тренера збірної команди. Тоді рішення тренерської ради буде обґрунтованим і принциповим.

4.3 Загальна характеристика спортивної підготовки в тенісі.

Мета й завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка в тенісі – багатолітній, цілорічний, спеціально побудований процес розвитку, навчання та виховання дітей та підлітків, що займаються цим видом спорту.

Головна мета підготовки в тенісі – перемога як на Олімпійських іграх, так і на важливих турнірах «Великого Шолому», Кубка Девісу, Кубка Федерації та інших змаганнях за класифікацією ITF, АТР, WTA, а також на чемпіонатах України. Частковою метою є засвоєння та виконання розрядних нормативів.

Основні **завдання** спортивної підготовки з тенісу:

- прищеплення стійкої зацікавленості до тенісу;
- набуття спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішних виступів у змаганнях;
- засвоєння основних засад психологічно-вольової та фізичної підготовки;
- виховання високих морально-етичних якостей; систематичне проведення практичних і теоретичних занять;
- обов'язкове виконання навчального плану, складання учнями-спортсменами випускних і перевідних контрольних іспитів;
- регулярна участь спортсменів-тенісистів у змаганнях і контрольних іграх;
- здійснення відновлювально-профілактичних заходів; проходження інструкторської та суддівської практики; забезпечення умов для проведення регулярних цілорічних занять;
- організація систематичної виховної роботи, прищеплення юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисциплінованості.

Зміст спортивної підготовки

Щодо змісту спортивної підготовки, то виділяють такі її види: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, інтегральну.

Технічна підготовка передбачає створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності тенісної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена,

забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що заважають.

У процесі фізичної підготовки тенісисти підвищують рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здібності до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності;
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвинення спеціальних фізичних здібностей;
- спеціально-рухову підготовку, що передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації (передбачення зони, де падає м'яч).

У процесі **психологічної** підготовки формуються та удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції тенісистів, уміння керувати своїм психічним станом у період тренувальної та змагальної діяльності.

До психологічної підготовки входять:

- базова – передбачає психічний розвиток, навчання та освіти;
- тренувальна – формує мотив та позитивне ставлення до тренувальних занять і тренувань;
- змагальна – формує стан «бойової готовності», здібності до зосередження та мобілізації.

Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розроблення оптимальної тактики в змаганнях. При цьому необхідно постійно удосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах за рахунок моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану тенісистів, характерного для змагальної діяльності. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, придбання спеціальних знань в сфері тактики.

Тактична підготовка поділяється на:

- індивідуальну – включає атакуювальні, контратакуювальні та захисні дії в одиночних розрядах;
- групову – містить атакуювальні, контратакуювальні та захисні дії в парних та змішаних розрядах.

Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень. Може провадитись під час змагань та модельних занять.

Теоретична підготовка входить до всіх видів тренувань і формує у тенісистів спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності. Може здійснюватися під час практичних занять та самостійно.

Принципи спортивної підготовки

Успішна тренувальна діяльність можлива за умов додержання кількох груп принципів:

1. Загальнопедагогічних (дидактичних): науковості, доступності, систематичності, послідовності, свідомості та активності учнів, наочності, виховного навчання, індивідуалізації, тривалості та прогресування.

2. Фізичного виховання: всебічного та гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку з працею та військовою діяльністю.

3. Спортивної скерованості до високих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, єдності поступовості підвищення вимог і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності та варіативності навантажень, циклічності процесу підготовки, єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості;

4. Методичних:

- випереджувальний розвиток фізичних здібностей щодо технічної підготовки, найперше засвоєння складних елементів, створення перспективних програм;

- розмірності – оптимальний та збалансований розвиток фізичних здібностей;

- сполученості тренувальних засобів, що дозволяє водночас вирішувати кілька завдань (наприклад, поєднувати технічну та фізичну підготовку);

- надмірності – застосування тренувальних навантажень, що перевищують змагальні в 2–3 рази;

- моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

- централізації – підготовка юних тенісистів у центрах підготовки з залученням найкращих фахівців.

Навчальна робота у кожній групі повинна забезпечувати загальну фізичну і багатобічну спеціальну підготовленість спортсменів та цілорічно

проводитися на засадах даної програми. Заняття проводяться за допомогою групового методу, а за необхідності – можливі індивідуальні заняття, особливо для груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Розклад занять у спортивній школі повинен бути узгоджений з режимом занять учнів у загальноосвітній школі. У період підготовки та складання тенісистами навчальних іспитів треба враховувати успішність кожного з них. Тренери повинні постійно цікавитися успішністю вихованців, їх дисциплінованістю, підтримувати зв'язок з викладачами загальноосвітньої школи та батьками учнів. У період канікул бажано організувати роботу спортивних таборів.

Основні форми навчальної роботи в ДЮСШ і СДЮШОР:

- групові теоретичні заняття з відповідних розділів програми у вигляді бесід тренерів, лікарів, лекцій фахівців і семінарських занять за участю спортсменів старших розрядів;
- групові практичні заняття і тренування згідно з вимогами програми для кожної навчальної групи та розкладом, який затверджує дирекція школи;
- індивідуальні заняття за планом і завданням, що встановлюються для окремих тенісистів;
- самостійні заняття за індивідуальними завданнями;
- навчально-тренувальні заняття в табірних і навчально-тренувальних зборах;
- перегляд і методичний розбір навчальних відеофільмів.

У навчальних групах мають бути такі документи з організації та планування навчально-тренувального процесу:

- програма для ДЮСШ і СДЮШОР;
- річний план-графік роботи навчальної групи;
- річний графік розподілу учбових годин по періодах річного плану; річний план індивідуальної підготовки тенісистів старших розрядів у групах спеціалізованої базової підготовки;
- перспективний план спортивного тренування тенісистів старших розрядів у групах підготовки до вищих досягнень;
- робочий план навчально-тренувальних занять;
- конспект навчально-тренувальних занять (для тренерів, що починають працювати);
- журнал обліку занять.

Тенісисти, які займаються в спортивних школах, повинні два рази на рік проходити медичне обстеження, а перед кожним змаганням – поточний лікарський контроль (для оформлення заявки на участь у змаганнях).

Підставою для переведення спортсменів з однієї навчальної групи до іншої є виконання контрольних нормативів, що передбачені програмою. Випускникам школи за рішенням педагогічної ради школи видаються свідоцтва про її закінчення із зазначенням рівня спортивної підготовленості.

Спортивна підготовка досягне своєї мети в тому випадку, якщо педагог-тренер спрямовує та організує її як педагогічну систему, що складається з великої кількості взаємопов'язаних чинників, спрямованих на досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Головними чинниками організації системи спортивної підготовки є:

- діагностика індивідуальних здібностей тенісистів;
- навчально-тренувальний процес, змагання та реабілітація;
- спосіб життя, що дозволяє сполучати заняття спортом з інтелектуальним та духовним (емоційним) розвитком особистості;
- контроль та коригування всієї системи спортивної підготовки та її компонентів.

Під час спортивного тренування в тенісі необхідно правильно планувати тренувальні та змагальні навантаження. Підвищення функціональних можливостей юних спортсменів та успішне удосконалення рухових умінь та навичок під час навчання можуть бути досягнуті за умов поступового збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів-тенісистів, їх спрямованість та досягнутий рівень адаптації зумовлені характером, величиною й спрямованістю навантажень. Термін «тренувальне навантаження» означає додану організму функціональну активність (відносно до рівня покою або іншого необхідного рівня), яка вноситься виконанням фізичних вправ, і ступінь подолання при цьому труднощів. Навантаження розуміють у двох аспектах: робота, котру виконує спортсмен у змаганнях і тренуваннях, і дія цієї роботи на організм спортсмена. До компонентів фізичних навантажень відносять тривалість вправи; її інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; кількість повторень.

Для оцінювання фізичного навантаження вводяться поняття обсягу та інтенсивності. Розмір тренувальних навантажень можливо охарактеризувати з «зовнішнього» та «внутрішнього» боків. «Зовнішній»

бік навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлений показниками сумарного обсягу роботи: загальний її обсяг у годинах, кількість тренувальних занять, змагальних стартів. Найбільш повно навантаження характеризуються з «внутрішнього» боку, тобто за реакцією організму на виконану роботу. До таких показників належать біоенергетична активність м'язів, час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина та характер розвинутих зусиль, частота скорочення серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевних викидів, споживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові.

Змагальні навантаження в тенісі поділяються на навантаження, що отримані в командних та особистих змаганнях, з урахуванням поверхні покриття кортів.

Навантаження класифікуються за:

- характером: тренувальні та змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;
- величиною: малі, середні, значні та великі;
- спрямованістю: розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) та удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;
- координаційною складністю: виконуються за стереотипних умов чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;
- психічною напруженістю – ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість та характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Стомлення – особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи та призводить до зниження її ефективності. Стомлення проявляється в зменшенні сили та витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, в підвищенні витрат енергії під час виконання однієї й тієї ж роботи, сповільненні реакції та швидкості переробки інформації та інших негативних явищах.

Гострі та хронічні форми стомлення можливо звести до п'яти основних груп: фізіологічні; психологічні; медичні; матеріально-технічні; спортивно-педагогічні.

Перевтомлення – сукупність стійких функціональних зрушень в організмі людини, які виникають у результаті багаторазового надмірного стомлення; не зникає під час відпочинку та є загрозовою для здоров'я людини. Тривале перевтомлення є однією з причин розвитку перенапруження та різного роду захворювань.

Стосовно напруженої м'язової діяльності – розрізняють явну втому, яка проявляється зниженням працездатності та відмовою від виконання роботи в заданому режимі через некомпенсовані зрушення в діяльності регуляторних і виконавчих систем, а також приховану (компенсовану) – із суттєвими змінами в структурі рухів, але ще не супроводжується зниженням працездатності внаслідок використання компенсаторних механізмів.

Тренування в стані компенсованого стомлення є ефективним для побудови специфічних умов, адекватних діяльності спортсмена в змаганнях, коли він долає втому, прагне досягти високого спортивного результату.

Відновлення – це процес, який проходить як реакція на втому і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності.

Розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що реакції, які спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень, не зникають повністю, а зберігаються та закріплюються. Виконання напруженої м'язової роботи пов'язане з витратами потенціалу функцій, його відновленням до передробочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на передробочому або близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена. Відрізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

Виразність, тривалість фаз коливання працездатності, фізіологічних, біохімічних і психологічних реакцій знаходяться в тісному взаємозв'язку із специфікою виду спорту, спрямованістю та величиною навантажень, кваліфікацією, підготовленістю і функціональним станом спортсмена, його віком та ін. У цьому плані особливої уваги потребує фаза суперкомпенсації – як одне з явищ, котрі лежать у підґрунті формування довгострокових адаптаційних процесів.

Суперкомпенсація – реакція на навантаження, яка призводить до достатньо глибокого вичерпання функціональних резервів організму

спортсмена, забезпечуючи виконання конкретної роботи. Чим вище кваліфікація і підготовленість спортсменів, тим більшою мірою фаза суперкомпенсації залежить від глибини стомлення спортсменів, виснаження функціональних структур їх організму. У добре підготовлених спортсменів високої кваліфікації тільки граничні навантаження тренувальних занять або їх серія (2–3 заняття протягом дня) здатні призвести до виснаженої фази суперкомпенсації.

Однією з важливих особливостей перебігу відновлювальних процесів після тренувальних і змагальних навантажень є неодночасність (гетерохронність) відновлення різних показників до вихідного рівня. Окремі показники вегетативної нервової системи повертаються до передробочого рівня через 30–60 с, відновлення інших може тривати 3–4 хв і більше.

Участь у відповідних змаганнях, які пов'язані з великим психологічним навантаженням, часто призводить до того, що найбільш довгим є відновлення психічних функцій спортсмена.

Під час занять тенісом у процесі багаторічної підготовки у спортсменів виникає адаптація до тренувань і змагальної діяльності. При визначенні **адаптації** треба враховувати, що вона розуміється і як процес, і як результат:

- адаптація використовується для позначення процесу, при якому організм тенісиста пристосовується до чинників зовнішнього та внутрішнього середовищ;
- адаптацію застосовують для визначення відносної рівноваги, яка встановлюється між організмом спортсмена та середовищем;
- під адаптацією розуміють результат пристосувального процесу.

Поняття «адаптація» тісно пов'язане з поняттям «стрес», котрий розуміється як стан загального напруження організму, що виникає під час дії виключно сильного подразника.

Охолодження та перегрівання, дуже великі фізичні навантаження, захворювання призводять до розвитку у спортсмена стрес-синдрому з вираженою атрофією виличкової залози (тимуса), яка бере участь у кровотворенні та формуванні імунітету, з посиленням діяльності ендокринних залоз, з перевагою в обміні речовин процесів розпаду.

В організмі можливі реакції двох типів:

- якщо збудник дуже міцний або діє довго, настає заключна фаза стрес-синдрому – виснаження;

- якщо збудник не перевищує пристосувальних резервів організму, мобілізуються і перерозподіляються енергетичні та структурні ресурси організму, активізуються процеси специфічної адаптації.

У спортивному тренуванні та змагальній діяльності розвиток реакції першого типу відмічається під час надмірних навантажень, які не відповідають можливостям спортсмена, виступу в напружених змаганнях з їхньою великою тривалістю і виключно гострою конкуренцією.

Реакція другого типу є основною, стимулює формування адаптації.

Посилене дихання або перерозподіл кровотоку у відповідь на фізичне навантаження, посилення ЧСС при психічному збудженні тощо – це термінові природні реакції. За допомогою тренування їх можливо лише змінити, тоді як термінові придбані реакції, наприклад складні технічні навички, розвиваються в процесі навчання та тренування.

Довгочасна адаптація виникає поступово внаслідок тривалої та багаторазової дії на організм певних подразників. Таким чином, довгочасна адаптація розвивається на ґрунті багаторазової реалізації термінової адаптації та характеризується тим, що завдяки поступовому кількісному накопиченню певних змін організм набуває нової якості – з неадаптованого перетворюється на адаптований.

Застосування надмірних навантажень, які перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини та потребують надмірної мобілізації структурних і функціональних ресурсів організму, призводить до адаптації, яка проявляється у виснаженні та зношенні функціональних систем, які несуть основне навантаження. Припинення тренування або використання низьких навантажень, які неспроможні забезпечити підтримання досягнутого рівня пристосувальних змін, призводить до деадаптації – процесу, зворотному адаптації, тобто адаптаційні процеси в організмі людини розвиваються відповідно до характеру та величини впливу чинників зовнішнього середовища.

Процес адаптації протікає нерівномірно: у перші дні після припинення тренування спостерігається значне зниження функціонального резерву адаптаційної системи, подалі процес адаптації сповільнюється. Важливо враховувати те, що чим швидше формується адаптація, тим складніше утримувати досягнутий рівень і тим скоріше вона втрачається після припинення тренувань. Ця закономірність виявляється при розгляді ефективності методик розвитку різних фізичних якостей та функціональних можливостей систем організму тенісистів, а також

підготовленості спортсмена в цілому і може бути пов'язана з різними елементами структури тренувального процесу: етапами багаторічної підготовки, макроциклами, періодами тощо.

4.4 Вікові особливості багаторічної підготовки в тенісі

Вікові обмеження визначаються згідно з Положенням про ДЮСШ та іншими нормативними актами, що регламентують їхню діяльність, і не можуть бути складником спортивної підготовленості.

Підготовка спортивного резерву в ДЮСШ передбачає:

1. Чітку послідовність завдань, засобів та методів тренування дітей, юнаків і дорослих спортсменів.
2. Невпинне зростання обсягів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.
3. Послідовність обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, їхнє невинне зростання.
4. Чітке дотримання специфічних принципів спортивної підготовки під час використання тренувальних та змагальних навантажень.

У процесі розвитку організм дитини зазнає низки закономірних морфологічних, біохімічних та функціональних (фізіологічних) змін. Найважливішими моментами є зростання та розвиток. Під зростанням розуміють кількісне придбання організмом активної маси тіла як результату переважання процесів творення над розпадом. Розвиток – процес якісних змін, які готуються кількісними змінами.

Основні особливості розвитку дитини:

1. Зростання та розвиток запрограмовані генетично, але вплив спадковості визначає тільки загальний план розвитку. Кінцева реалізація генетичної програми суттєво залежить від впливу зовнішнього середовища.
2. Зростання та розвиток відбуваються тільки в одному напрямку та послідовно з незворотним «проходженням» окремих фаз та періодів життя. Вікові зміни носять нерівномірний характер. Періоди прискореного зростання та розвитку чергуються з періодами їх уповільнення та відносної стабілізації.
3. Індивідуальний розвиток організму відбувається гетерохронно, тобто різні органи та системи формуються в різні строки. У певні періоди життя, наприклад під час статевого дозрівання, гетерохронія може посилюватися.
4. Вплив спадкових та середовищних чинників змінюється з віком. У перші роки життя, а також в пубертатний період підвищується чутливість організму до впливу чинників зовнішнього середовища. Ефект впливу чинників зовнішнього середовища залежить від його сили. Слабкий

вплив не створює суттєвих змін в організмі, сильний може загальмувати розвиток. Найбільший ефект дає середній (оптимальний) вплив.

5. Дія зовнішнього середовища залежить також від так званої норми реакції організму, яка є винятково індивідуальною. Норма реакції визначається віком, статтю, індивідуальними особливостями, тренуваністю та іншими чинниками.

6. На різних етапах індивідуального розвитку змінюється співвідношення між двома сторонами обміну речовин та енергії – процесами асиміляції (створення, засвоєння речовин, накопичення енергії) та дисиміляції (розпад, окислення, накопичення енергії). У дитинстві в період зростання та формування організму переважає обмін речовин та енергії, створюються складні органічні сполуки.

7. З віком відбуваються зміни нервової та гуморальної регуляції функцій. Наприклад, вікові зміни серцево-судинної системи відображають вплив симпатичного відділу нервової системи. На ранніх етапах розвитку переважають симпатичні впливи, що проявляється в підвищенні частоти серцевих скорочень в стані спокою. З розвитком дитини посилюється вплив парасимпатичної системи, що уповільнює ритм серцевих скорочень.

8. Для формування людини як особистості виключне значення мають соціальне середовище, виховання.

9. Перехід від одного вікового етапу до іншого звичайно визначається як «переломний» етап індивідуального розвитку.

Дитячо-юнацька спортивна школа формується шляхом широкого відбору найбільш здібних до тенісу вихованців дошкільних закладів, учнів загальноосвітніх та вищих навчальних закладів. Навчальні групи комплектуються з урахуванням спортивної підготовленості дітей, які бажають навчатися, виконали норми зі спортивної підготовленості та не мають медичних протипоказань. У спортивну школу з тенісу приймаються діти з 5 років. Спортсмени, які почали систематично займатися в цьому віці тенісом, набувають підвищену здатність до швидкої орієнтації в технічно складних позиціях, до вірного розрахунку сили та точності удару, здатні інтуїтивно знаходити оптимальні рішення. З іншого боку, тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності у них є невеликою – до 15 хв, тому навантаження мають бути невеликого обсягу й помірної інтенсивності.

Вихованці, які досягли 18 років, можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно за умови навчання їх у вищих навчальних закладах I–IV рівня акредитації та наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів.

Списки вихованців навчальних груп затверджуються до 1 вересня, а для груп початкової підготовки – до 1 жовтня поточного року. Протягом навчального року у зазначені списки у разі потреби можуть вноситися в установленому порядку зміни.

У спортивній підготовці важливо враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму. Це дозволяє більш ретельно та ефективно по етапах проводити навчально-тренувальну роботу для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів (табл. 4.8).

Таблиця 4.8 – Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах підготовки

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
1	2	3
5–7	Вік інтенсивного зростання та розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність та значне розвинення рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:	
	1. Хребет відрізняється більшою гнучкістю.	Потрібно більше уваги приділяти формуванню правильної постави
	2. Суглобо-зв'язувальний апарат – дуже еластичний та не зовсім міцний.	Доцільно цілеспрямовано, але з обережністю розвивати гнучкість. Коли в заняттях мають перевагу великі розмашисті рухи, треба невеликими дозами надавати дрібні та точні рухи
	3. Інтенсивно розвиваються м'язи та центри регуляції рухів, великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів має перевагу над тонусом м'язів-розгиначів, дрібні та точні рухи утруднені	Значну увагу треба приділяти розвитку координації, а також м'язів-розгиначів
	4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем ще не зовсім розвинені	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності
	5. Тривалість активної уваги зосередженості та розумової працездатності ще є невеликою	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вправ обмежена

Продовження табл. 4.8

1	2	3
	6. Особливо велику роль відіграють ігровий та імітаційний рефлекс	Основними методами повинні стати наочний з ідеальним показом, ігровий
	7. Антропометричні розміри на 1/3 менші, ніж у дорослих	Доцільно використовувати інвентар пропорційно зменшених розмірів
7–11	Розвиток у молодшому шкільному віці проходить відносно рівномірно; поступово треба підвищувати тренувальні вимоги. Практично усе, про що йшла мова щодо попереднього віку, має відношення до цього віку, але є й особливості:	
	1. Відбуваються значні зміни функції руху. Багато її параметрів досягають високого рівня, тому створюються найбільш сприятливі передумови щодо навчання та розвитку фізичних здібностей. У 8 років встановлюється чітка залежність між довжиною кроку і темпом рухів, що прийнятне для дорослих	Треба ефективно використовувати цей період для навчання новим, в тому числі складним рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних здібностей, особливо спритності, гнучкості та швидкості
	2. Значного розвинення досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слово набувають все більшого значення	Все більше значення під час навчання надається вербальному методу.
	3. Силкові вправи викликають швидке стомлення, легше сприймаються швидкісно-силкові вправи	Під час тренування доцільно додержуватися швидкісно-силового режиму; статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11–15	3 фізіологічної точки зору підлітковий період – період статевого дозрівання – характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх органів та систем організму:	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, формується статура.	Потрібно підвищувати тренувальні навантаження

Продовження табл. 4.8

1	2	3
11–15	2. Здійснюється перебудова у діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних здібностей	Можливо й потрібно застосовувати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати швидко-силові здібності
	3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до того, що підвищується кров'яний тиск, порушується серцевий ритм, швидко настає стомлення.	Потрібно обережно та індивідуально дозувати навантаження, сприяти доцільному відпочинку та відновленню сил, регулярно провадити лікувальне обстеження
	4. У поведінці можливі раптові зміни, збудження має перевагу над гальмуванням, реакції щодо сили та характеру часто неадекватні силі подразнення	Найважливіше завдання тренування – виховувати вміння керувати своїми почуттями, розуміння та доброзичливість

При зарахуванні до ДЮСШ дітей, старших за 5 років, розподіл на групи залишається актуальним, але зміщуються вікові обмеження:

1. Мінімальний вік учнів для зарахування може бути зменшений не більше ніж на 1 рік.

2. Вікові обмеження не поширюються на спортсменів, які виконують нормативні вимоги для зарахування до групи більш високого рангу.

3. Максимальний вік учнів визначається згідно з Положенням про ДЮСШ або іншими нормативними актами, що регламентують їхню діяльність.

Процес біологічного дозрівання людини охоплює досить тривалий період – від народження до 17–18 років (жінки) і 20–23 роки (чоловіки), тобто коли завершується зростання тіла, відбувається остаточне формування скелета і внутрішніх органів. Знання конкретних морфологічних параметрів, порівняння їх із спортивними результатами та біомеханічний аналіз техніки рухових дій дають можливість оцінити ефективність даних показників у поліпшенні здоров'я, підвищенні тренуваності, навчанні раціональної спортивної техніки для досягнення високих спортивних результатів. Найбільш інтенсивне зростання дитини доводиться на нічний час, що може бути пов'язане з добовим ритмом екскреції. Залежно від пори року ростові процеси у дітей протікають по-

різному. Найбільша інтенсивність ростових змін спостерігається влітку, найменша – взимку. Такі сезонні коливання ростових процесів можуть бути пов'язані з різноманітністю уживаної в літній час їжі, а також максимальним засвоєнням і затриманням у кістковій тканині кальцію та фосфору в цей період року.

У дітей, що займаються на етапах початкової, попередньої базової підготовки, ще не відбулося окостеніння епіфізів хребців і не сформований «рефлекс постави». А це означає, що неправильна поза або однобічне фізичне навантаження можуть привести як до збільшення грудного кіфозу (сутулості), так і до бічного викривлення хребта (сколіозу). Оскільки більшість ударних рухів тенісист виконує переважно однією рукою, необхідно в кожному занятті виконувати загальнопідготовчі вправи з метою корекції постави та рухові дії другою рукою.

Необхідність використання загальнопідготовчих вправ у великих обсягах на цих етапах пов'язана з особливостями окостеніння кісток верхніх і нижніх кінцівок. Фаланги пальців костеніють лише до 9–11 років, кістки зап'ястка – до 10–13 років, кістки плечового поясу, плечей та передпліч закінчують свій розвиток лише у 18–23 роки (у жінок) і 20–25 років (у чоловіків). Формування суглобів і суглобових поверхонь сполучних структур рухового апарату у дітей 10–2 років також ще не завершено. Саме тому великий обсяг спеціальнопідготовчих засобів на цих етапах і особливо на етапі початкової підготовки призводить до виникнення травм, після яких не всі юні тенісисти можуть продовжувати заняття тенісом, або отримані травми позначаються впродовж усіх етапів підготовки.

У групах початкової підготовки вирішуються завдання навчання основних технічних дій та розвинення потрібних якостей. Дітям у цьому віці важко виконувати тривалу монотонну роботу. Саме тому дуже важливим є проведення занять на високому емоційному рівні, в заняття необхідно включати рухливі ігри з обов'язковим підбиттям підсумків. У цьому віці діти найбільш чутливі до сприйняття завдань на швидкість рухів, швидкість реагування, частоту рухів, здібність до орієнтування в просторі, завдань з перестроювання рухових дій, ритму.

Завдання з виховання таких якостей повинні бути різноманітними, нетривалими. Протягом цих років навчання необхідно звертати увагу на інтерес, що проявляється дитиною до занять тенісом (не секрет, що в даний час багато дітей займаються тенісом за бажанням батьків), на швидкість навчання під час занять рухливими іграми, мотивацію, моральні

якості та психологічну стійкість, фізичну витривалість і швидкість відновлення, готовність виконувати важку роботу на тренуваннях.

Результати спостережень обов'язково повинні враховуватися під час переходу дитини на наступний рік навчання (разом із результатами тестів з фізичної та техніко-тактичної підготовленості).

На 3–4-му роках навчання завдання тренування поширюються. Наприклад, під час розвитку фізичних якостей робиться акцент на виховання аеробної (загальної) витривалості. Це важливо тому, що у дітей дуже низький відсоток використання кисню (6 років – 3 %; 10 років – 3,6 %; 14 – 3,9 %), відносно невисока економічність функцій зовнішнього дихання і транспортної функції крові, а саме тому – низька здатність переносити стан гіпоксії. Крім того, діти починають частіше брати участь у змаганнях. Необхідно уважно стежити за тим, як юні тенісисти проводять свої матчі, чи здатні вони приймати правильні рішення по ходу матчу, як психологічно і фізично витримують його навантаження.

У 9–10 років діти починають уважніше ставитися до роботи, що виконується, тому на початку кожного заняття тренер повинен чітко й ясно формулювати завдання, які будуть вирішуватися. Потрібно давати домашні завдання з конкретними постановою та змістом: для того щоб зробити «удар в тенісі», треба виконати таку вправу стільки разів і т. д. Найбільша увага приділяється швидкісним якостям, аеробній витривалості у дівчаток, координаційним здібностям, гнучкості, у 10 років – здібності до розслаблення і точності.

Віковий період 12–13 років характеризується завершенням розвитку рухового аналізатора. Це сприяє тонкому розпізнаванню часових і просторових характеристик руху, що допомагає кращому і швидшому засвоєнню рухових навиків. Уже в 10–12 років функції рухового, тактильного та інших аналізаторів мало відрізняються від таких у дорослих і віковий розвиток рухової координації в основному закінчується.

Навіюваність дитини стає меншою, а емоційність, неврівноваженість зростають. Звідси й різка зміна настрою, критичне ставлення до тих, хто оточує, і особливо до дорослих, бажання нічого не сприймати на віру, все перевіряти та оцінювати самому. Спостерігається виразна збудливість вегетативної нервової системи, що виявляється в коливаннях частоти пульсу, рівня артеріального тиску, у підвищеній пітливості, больових відчуттях в області серця.

У 14–15 років відбувається пропорційне формування індивіда відповідно до генетичної програми його розвитку. Найінтенсивніше

ростуть верхні кінцівки. Чітко простежується формування статевого диморфізму. Формування співвідношення верхніх і нижніх кінцівок у дівчаток завершується до 14–15 років, а у суб'єктів чоловічої статі триває до 18–19 років. Слід зазначити, що для кожного етапу онтогенезу характерні свої специфічні особливості, оскільки відмінності між віковими групами визначаються не тільки кількісними, але й якісними змінами у морфологічних структурах і функціональних ознаках окремих органів, систем і всього організму в цілому.

«Паспортний» та біологічний вік

Розвиток організму триває безперервно, та межі вікових періодів умовні. Виходячи з цього, важко визначити завершення одного та початок наступного етапу розвитку. Кожен організм розвивається індивідуально. Крім календарного («паспортного») віку, рекомендується враховувати біологічний (фізіологічний) вік.

Біологічний вік характеризується рівнем фізичного розвитку, руховими можливостями дітей, ступенем їх статевого дозрівання, віком окостеніння різних кісток, розвитком зубів. Календарний вік може не співпадати з біологічним. Так, біологічний вік у підлітків з низькими показниками фізичного розвитку може відставати від паспортного на 2–3 роки, а у підлітків з високим фізичним розвитком – може випереджати паспортний на 1–3 роки. Оскільки терміни формування окремих кісток відносно постійні та пов'язані з певними періодами розвитку дітей, «кістковий» вік використовують для визначення біологічного. Функціональними критеріями біологічного віку є показники, що відображають зрілість нервової системи, опорно-рухового апарату і вегетативних систем (дихання, кровообіг тощо).

Для діагностування біологічного віку дітей використовують такі показники, як розвиток первинних та вторинних статевих ознак, термін появи місячних у дівчаток та ін.

Для спортивної діяльності характерними є кілька фізіологічних станів організму (стартові стани, втягування в роботу, стійкий стан, стомлення та відновлення), тісно пов'язаних з працездатністю. В юних спортсменів передстартові умовно-рефлекторні зміни різних функцій можуть бути більш різкими, ніж у дорослих спортсменів. Вербальна інформація про майбутню м'язову діяльність викликає у дітей більш виразні зміни у частоті серцевих скорочень та артеріальному тиску.

Початковий етап утягування в роботу характеризується поступовим підвищенням працездатності, посиленням рухових і вегетативних функцій.

У дітей період входження в роботу декілька коротший, ніж у дорослих. Стійкий стан діти менше, ніж дорослі, здатні зберігати.

Вік впливає на характер процесів стомлення. У дітей в період стомлення працездатність, швидкість рухів знижуються значно більше, ніж у дорослих. В юних спортсменів стомлення часто виражається в більш значних порушеннях координації рухів та взаємодії рухових та вегетативних функцій. Успішне спортивне удосконалення можливе за умови врахування статевих особливостей організму дитини. Різниця в будові тіла проявляється з дитячого віку. До 7–8 років зріст хлопчиків і дівчаток збільшується приблизно однаково, але в подальшому зріст дівчаток прискорюється і в 12 років вони переганяють хлопчиків, а в 15 років хлопці стають вище дівчат.

При плануванні багаторічного тренування ці знання дозволяють найповніше реалізувати програми розвитку юних спортсменів. Визначення можливих меж сенситивних періодів по відношенню до різних рухових якостей допомагає скеровано впливати на індивідуальну програму розвитку та повніше використовувати потенційні можливості організму дитини. Проте необхідно враховувати наступне: сенситивний період для різних дітей настає в різні вікові періоди. Під час визначення меж сенситивних періодів важливо орієнтуватися не тільки на «паспортний», але й на біологічний вік (табл. 4.9).

Таблиця 4.9 – Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей (В. М. Волков, В. П. Філін, 1980)

Фізичні якості та здібності	Хлопчики	Дівчатка
	Віковий період, років:	
Швидкість рухів	7–9	7–9; 10–11; 13–14
Швидкість реагування	7–14	7–13
Максимальна частота рухів	4–6; 7–9	4–6; 7–9
Сила	13–14; 17–18	10–11; 16–17
Швидкісно–силові якості	14–15	9–12
Витривалість аеробна (загальна)	8–9; 10–11; 12–13; 14–15	9–10; 11–12
Витривалість силова (динамічна)	11–13; 15–16	9–12
Витривалість швидкісна (гліколітичний механізм енергозабезпечення)	Після 12 років	Після 12 років
Гнучкість	Від народження до 13–14 років	Від народження до 13–14 років

Координаційні здібності	7–11–12	7–11–12
Орієнтування в просторі	7–10; 13–15	7–10; 13–15
Динамічна рівновага	15	15
Здібність до перебудови рухових дій	7–11; 13–14; 15–16	7–11–12
Відчуття ритму	7–13	7–11
Здібність до розслаблення	10–11; 14–15	10–12; 14–15
Точність рухів	10–11; 14–15	10–11; 14–15

Приблизно у 60–65 % дівчаток 11–13 років і хлопчиків 13–15 років спостерігається нормальний рівень фізичного розвитку (медіанти); 35–40 % складають підлітки, що відносяться до інших типів біологічного розвитку: акселератів і ретардантів.

Урахування вікових і статевих особливостей у роботі з дітьми дуже важливе для визначення правильної методики навчання та тренування. Форсування підготовки, так само як і невірне використання передумов, викликаних віковим розвитком, призводить не тільки до порушення стану здоров'я дітей, але й до зниження їх можливостей для досягнення високих спортивних результатів у більш зрілому віці.

4.5 Орієнтовний річний навчальний план по етапах підготовки

Структура річного циклу тренувань зумовлена головними завданнями, що стоять перед кожним з етапів багаторічної підготовки тенісистів. У системі підготовки спортсмена виділяють наступні структурні елементи: багаторічна підготовка; річна підготовка, макроцикли та періоди підготовки; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх частини.

Багаторічна підготовка тенісистів будується на таких засадах:

1. Підготовка тенісистів, які відповідали б головним вимогам спортсменів вищих розрядів і збірної команди країни.
2. Урахування вікових особливостей дітей, підлітків та юнаків, їх можливостей.
3. Урахування специфіки тенісу як виду спорту та вимог, які він ставить до організму тих, хто займається.

У системі багаторічної підготовки в тенісі повинно враховуватися таке:

- модельні характеристики тенісистів відповідно до особливостей віку спортсменів на різних етапах підготовки;

- відбір: початковий відбір для занять тенісом, попередній, проміжний, основний, заключний відбір на етапах багаторічної підготовки;
- тренування – програмування багаторічної підготовки та система оцінювання ефективності тренувального процесу;
- спортивні змагання, динаміка змагальних навантажень;
- відновлювально-профілактичні заходи: педагогічні, медико-біологічні, психологічні;
- матеріально-технічне забезпечення: визначення центрів підготовки олімпійських резервів, оснащення їх сучасним устаткуванням та більярдним інвентарем тощо;
- підвищення кваліфікації тренерів;
- формування особистості юного спортсмена.

Побудова річного циклу тренувань на етапі початкової підготовки, де основним завданням є створення (на ґрунті гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) техніко-тактичних і функціональних передумов для спортивного удосконалення у подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Проблема раціонального планування навчально-тренувального процесу полягає в тому, щоб узгодити досить-таки жорсткий ліміт навчальних годин з обсягом теоретичного програмного матеріалу та обов'язковою потребою приділяти значну частину часу практичній підготовці юних тенісистів.

Річний навчальний план для кожного відділення розраховується на 52 тижні. Для навчальних груп передбачається проведення протягом 6 тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору (при можливості) або у формі тренувальних, кваліфікаційних турнірів, контрольних ігор та самотійної роботи.

Виходячи з тієї кількості годин на тиждень, що відводиться в ДЮСШ для занять у певній навчальній групі, весь річний ліміт кожної з них розподіляється між видами спортивної підготовки (табл. 4.10).

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання складається з одного чи декількох макроциклів. У макроциклах виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які відображають фази розвинення спортивної форми: становлення, стабілізації та тимчасового втрачання (форма написання викладена в додатку А).

Підготовчий період передбачає поглиблене удосконалення усіх складників підготовленості спортсменів до чергового етапу, який визначає

рівень кваліфікації тенісиста і включає два етапи: загальнопідготовчий та спеціальнопідготовчий.

На першому етапі підготовчого періоду особлива увага приділяється підвищенню функціональних можливостей організму за допомогою засобів загальної фізичної підготовки, удосконалюються та поглиблено засвоюються елементи різних видів ударів. Для початківців це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки. Значна увага приділяється розвитку фізичних якостей. Рекомендується в кожному тижневому циклі 1–2 заняття повністю присвячувати фізичній підготовці. Даний етап характеризується значною роботою з удосконалення техніки пересувань та ліквідації недоліків у техніці атакуювальних і захисних дій, що виявлені у попередньому річному циклі підготовки.

Таблиця 4.10 – Орієнтовний загальний план занять у спортивних школах з тенісу на рік, год

Рік навчання	Вид підготовки					Разом
	Теоретична	Фізична (загальна та спеціальна)	Техніко-тактична	Контрольні та перевідні іспити	Інструкторська та суддівська практика	
Групи початкової підготовки						
1-й	8	174	90	36	4	312
2-й	8	164	122	14	4	312
Більше 2	10	156	207	30	13	416
Групи попередньої базової підготовки						
1-й	20	220	346	24	14	624
2-й	20	282	380	24	22	728
3-й	20	296	570	24	26	936
Більше 3	20	283	685	24	28	1040
Групи спеціалізованої базової підготовки						
1-й	22	246	924	20	36	1248
2-й	22	276	1010	20	24	1352
Більше 2	24	300	1082	24	26	1456
Групи підготовки до вищих досягнень						
Увесь термін	30	400	1176	28	30	1664

Примітка. Заняття в групах підготовки до вищих досягнень та групах вищої спортивної майстерності плануються за індивідуальним планом-графіком тенісиста.

На другому етапі підготовка будується за принципом рівномірного розподілу тренувальних навантажень. Здійснюються подальше підвищення та утримання високого рівня спеціальної витривалості, швидкісно-силової, техніко-тактичної та психологічної підготовленості в тенісі. Робота, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності, а також контроль усіх сторін підготовленості спортсменів проводяться на контрольних змаганнях, тренуваннях. Починаючи з першого етапу підготовки поступово підвищується обсяг навантажень з метою досягнення високого рівня тренуваності на початок змагального періоду.

Змагальний період передбачає зростання інтенсивності навантажень перш за все шляхом участі у змаганнях і включає етап відбірно-підготовчих змагань та етап головних змагань. Провідними засобами підготовки є тренувальні та змагальні зустрічі.

На першому етапі спортсмени перевіряють свої можливості, оцінюють ефективність проведеної підготовки. Такі змагання розглядають як основний засіб підготовки до відповідальних змагань, де перевіряється надійність навичок та дій в умовах емоційного напруження та долаття різноманітних психічних перешкод. Тренувальний процес налагоджений на реалізацію досягнутого рівня всіх сторін підготовленості в змаганнях, виконання контрольних нормативів, накопичення змагального досвіду, подальше підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності.

З метою зниження негативного впливу тренувальних навантажень застосовується хвилеподібне їх чергування за обсягом та інтенсивністю. Перед найбільш відповідальними змаганнями рекомендується, приблизно за тиждень, дещо знизити обсяг навантажень, не знижуючи їх інтенсивності. Суттєве зниження обсягу та інтенсивності навантажень можливе тільки за 1–3 дні до змагань.

На етапі головних змагань увага приділяється удосконаленню майстерності. Чергування великих та підтримувальних навантажень здійснюється щодня, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

У **перехідному періоді** перевага надається відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень, лікуванню та профілактиці захворювань і травм. Головне завдання даного періоду – підвести спортсмена до нового річного циклу тренувань відпочилим, у доброму стані здоров'я, з високим рівнем функціональних можливостей організму. Це досягається засобами активного відпочинку і найчастіше в умовах спортивно-оздоровчого збору. В окремих випадках можливе повне припинення спеціальних тенісних тренувань.

Подальша деталізація тренувального процесу – виділення мезоциклів. Virізняють утягувальні, базові, контрольнo-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли (форма написання наведена в додатку Б).

В утягувальному мезоциклі вирішують завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи. У базовому реалізуються головні тренувальні вимоги, що призводять до розширення адаптивних можливостей організму та створення передумов для зростання спортивної майстерності. У контрольнo-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортсмена до наступних змагань.

Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена у змаганнях. Особлива увага приділяється психологічній та тактичній підготовці. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря. Тривалість мезоциклів може бути від 3 до 6 тижнів, але найбільш поширені тритижневі цикли.

Кожний мезоцикл поділяється на декілька мікроциклів (3–5). Virізняють утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли. Утягувальні мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм спортсмена до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Для ударних мікроциклів властиві великі сумарні обсяги та висока інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їх завдання – розширення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсмена.

Підвідні мікроцикли застосовуються в передзмагальному мезоциклі, де залежно від завдань може відтворюватися режим наступних змагань, проводиться активний відпочинок, психічне настроювання тощо. Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень. Головне їх завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів. Змагальні мікроцикли спрямовані на створення оптимальних умов для передзмагальної підготовки та участі в змаганнях.

Мікроцикл являє собою певне поєднання тренувальних занять протягом кількох днів за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, що впливають з даного періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 до 14 днів, проте найпоширенішим є тижневий. У такому тренувальному

мікроциклі можуть плануватися одне заняття з однієї дисципліни, одне чи два комплексних тренувальних заняття з кількох дисциплін (виду більярду) з урахуванням взаємовпливу навантажень.

На початковому етапі занять всі змагання, в яких беруть участь діти, є контрольно-підготовчими. Тому річний цикл будується за типом підготовчого періоду і основними завданнями його є: навчання технічних дій, що виконуються в різних точках (верхній, середній, низький), з різним обертанням м'яча (кручений, різаний) і без нього; виховання потрібних фізичних якостей; застосування набутих навичок у змагальних матчах.

У 10-річному віці дітям рекомендується брати участь не більше ніж у 10 турнірах, з яких 2 – головні. Річний цикл має складнішу структуру і складається з двох підготовчих періодів, двох змагальних і одного перехідного:

- підготовчий період – тривалий, складається з шести мезоциклів (МЗЦ), що включають 22 мікроцикли (МЦ), в яких вирішуються всі завдання, пов'язані з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовками;

- змагальний період – один МЗЦ, який включає чотири МЦ, що підводять до змагань (основний), та відновлювально-підтримувальний (контрольно-підготовчий).

У підготовчому періоді продовжують вирішуватися основні завдання тренування з урахуванням недоліків і позитивних сторін підготовленості гравця. Цей період значно коротше першого і складається з трьох МЗЦ, що включають 11 МЦ.

У перехідному періоді вирішуються два завдання: дати відпочинок нервовій системі та роботу м'язам. Для цього використовуються засоби загальної підготовки, причому ті, які тенісист виконує з бажанням, без зусилля над собою, але виконання яких підтримувало б фізичні якості гравця на належному рівні.

У 11–13 років простежується найбільший приріст зросту та вагових показників, які пов'язані зі статевим дозріванням дитини. Під час роботи із спортсменами цього віку доцільно індивідуально планувати навантаження і засоби тренування: обсяг загальнопідготовчих засобів у відносних величинах знижується, в абсолютних – продовжує збільшуватися.

11-річним тенісистам рекомендовано брати участь у 13–14 турнірах, 2 з яких головні, 2 – важливі, 9 – контрольно-підготовчі. Річний макроцикл будується за типом зведеного: складається з двох змагань, двох підготовчих і одного перехідного періодів.

Тривалість першого підготовчого періоду – 6 МЗЦ, що включають 23 МЦ. Протягом першого підготовчого етапу тенісисти беруть участь у двох контрольно-підготовчих турнірах та одному основному. Під час підведення до нього використовується ефект надвідновлення.

Тривалість першого змагального періоду – 3 МЦ: один з яких є підвідним, два подальших – змагальні, причому перший – головний, другий – контрольно-підготовчий.

Тривалість другого підготовчого періоду – 4 МЗЦ (16 МЦ). Для вирішення завдань разом із спеціально-підготовчими та загальнопідготовчими засобами використовуються змагання.

Тривалість другого змагального періоду – 4 МЦ: 1 підвідний, 2 змагальних і 1 відновлювально-підтримувальний між ними.

Структура річного макроциклу 12-річних тенісистів аналогічна. Макроцикл – здвоєний: 2 підготовчих, 2 змагальних і 1 перехідний період. Кількість турнірів, в яких тенісисти беруть участь, збільшена до 15. З них: 2 важливих, 2 головних та 11 контрольно-підготовчих.

До 15 років майстерність тенісистів повинна бути на рівні, що відповідає вимогам процесу спортивного вдосконалення. Проте в цьому віці ще не всі показники організму юних тенісистів відповідають показникам дорослих. Так, анатомічний поперечник м'язів досягає показників дорослої людини в 16–17 років, а зростання м'язів у довжину триває до 23–25 років. Надмірні спортивні навантаження, великий обсяг силової роботи можуть привести до деформації, ущільнення міжхребетних дисків.

Розподіл річного циклу підготовки на періоди та етапи у тенісистів високої кваліфікації носить переважно умовний характер, бо для кожного з них визначається тільки основна спрямованість тренувального процесу, на якій концентруються зусилля тренера і спортсмена. При цьому тренування, як правило, є багатокомпонентними як за засобами, так і за завданнями. Виключення складають тільки перші заняття річного циклу (не більше місяця), а також заняття в перехідному періоді, коли вони насичені переважно засобами фізичної підготовки, реабілітації, оздоровлення.

Таким чином, тенісисти, підготовка яких націлена на вищі досягнення, майже весь рік використовують спеціалізовані засоби тренування, перш за все займаються техніко-тактичним удосконаленням і змагальною практикою, а також протягом 10–11 міс. беруть участь у 17 офіційних змаганнях (за такою кількістю змагань зараховуються рейтингові очки). Самі змагання визначають зміст підготовки до кожного з них і в цілому до головних змагань річного циклу.

Полізмагальний характер річного циклу тенісистів високої кваліфікації (20–30 змагань на рік, у тому числі більше ніж 100 змагальних зустрічей у різних розрядах) може передбачати багатоциклову побудову підготовки. За такою системою річний цикл поділяють на декілька макроциклів (2–3–4) і в кожному з макроциклів річної підготовки виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди. За багатоциклової побудови річного циклу тренувань часто використовують варіанти, що отримали назву «здвоєного», «строєного» і т. д. циклу (Л. П. Матвеев, 1999; В. М. Платонов, 2004). У таких випадках перехідні періоди між макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

Засоби відновлення в тренуванні тенісистів

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних гравців з тенісу, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються під час окремих тренувальних занять, змагань, в проміжках між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки. Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер із застосуванням засобів психологічно-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення: раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо-, мікроциклах; створення чітких ритму та режиму навчально-тренувального процесу; раціональна побудова навчально-тренувальних занять; використання різноманітних засобів, методів тренування, включно й нетрадиційних; дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямуванням; індивідуалізація навчально-тренувального процесу; адекватні інтервали відпочинку; вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання; дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення: раціональна організація зовнішніх умов тренування; створення позитивного емоційного фону тренування; формування значущих мотивів та прихильного ставлення до тренувань; перемикання уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорення, самонакази; ідеомоторне тренування; психорегуляційне тренування; відволікаючі заходи (читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів, використання настільних ігор).

Медико-біологічні засоби відновлення: гігієнічні; фізіотерапевтичні; раціональне харчування; фармакологічні.

Гігієнічні засоби відновлення: раціональний режим дня; нічний сон не менш 8–9 год. (денний – 1 год. в період інтенсивної підготовки до змагань); тренування за сприятливих періодів доби: 11.00 – 13.00; 19.00 – 22.00; збалансоване 3–4-разове харчування за схемою: сніданок – 20–25 %, обід – 40–45 %, підвечірок – 10 %, вечеря – 20–30 % добового раціону; використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої – під час вживання їжі, до і під час тренування; гігієнічні процедури; зручний одяг та взуття. Тренування протягом несприятливих періодів доби з метою вольової підготовки припустимі й доцільні в підготовчому періоді.

Відновлювальний раціон харчування повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, особливо молочнокислі продукти, хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Слід також вживати олію без термічного оброблення як основне джерело поліненасичених жирних кислот, що посилюють відновлювальні процеси.

Відновлювальний раціон мусить бути багатий на балансні речовини та пектин, які містяться в овочах та фруктах, що сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення втрати води та солі можна збільшити добову норму води та харчової солі.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення: душ – теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний); ванни; лазня: 1–2 рази на тиждень – парова або сухоповітряна (при температурі 80–90° 2–3 перебування по 5–7 хв, не пізніше ніж за 5 днів до змагань); масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо корисний в поєднанні з гідропроцедурами); ручний масаж: заспокійливий – за 15–30 хв до гри, відновлювальний – через 15–30 хв. після ігор, за сильної втоми – через 1–2 год; спортивні розтирання; аероіонізація: киснева терапія, баротерапія; електросвітлотерапія.

Фармакологічні засоби відновлення містять в собі: речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу; препарати пластичної дії; речовини, що стимулюють функцію кровотворення; вітаміни та мінеральні речовини; адаптогени рослинного та тваринного походження; зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати та засоби, що виконують зігрівальні функції.

Харчування тенісистів повинно бути збалансованим за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни) та за якістю, а також за енергетичною цінністю й відповідати характеру, величині та спрямованості навантажень, кліматичним і погодним умовам.

У групах початкової підготовки відновлення працездатності здійснюється переважно природним шляхом, на подальших етапах підготовки – за рахунок педагогічних засобів відновлення, поєднання педагогічних і психологічних, а також комплексного використання педагогічних, психологічних, фізіотерапевтичних, медикаментозних засобів відновлення з наголосом на відновлення працездатності нервової системи.

Відповідні заходи має здійснювати медичний працівник за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей тенісиста.

4.6 Засоби та методи тренування. Структура навчально-тренувального заняття

Тренувальне заняття розглядається як набір певних засобів і методів, розташованих у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями. Засобами тренування є фізичні вправи, ігри, чинники навколишнього середовища. Типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні. На навчальному занятті засвоюється новий матеріал з техніки й тактики тенісу. Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки, особливо фізичної. Навчально-тренувальні заняття об'єднують засвоєння програмного матеріалу з його закріпленням.

Відновлювальні заняття стимулюють процеси відновлення після великих навантажень; характеризуються невеликим обсягом та малою інтенсивністю навантажень, їх різнобічністю та емоційністю, наявністю ігрових методів. Модельні заняття спрямовані на інтегральну підготовку і проводяться згідно з програмою майбутніх змагань, контрольні забезпечують контроль за ефективністю процесу підготовки.

Усі фізичні вправи залежно від їхньої схожості з тенісом поділяються на чотири групи: змагальні; спеціальнопідготовчі; допоміжні; загально-підготовчі.

Змагальні вправи – це цілісні дії, що складають сутність спортивної діяльності згідно з правилами змагань. Змагальні вправи в цьому відношенні відповідають поняттю «вид спорту-теніс».

У методичному відношенні важливо відрізнити власне змагальні вправи від їх тренувальних форм. Перші виконуються в реальних умовах спортивних змагань та у повній відповідності до правил змагань. У тенісі це змагальні матчі. Другі співпадають з власне змагальними вправами за структурою та складом дій, але виконуються в умовах тренування і спрямовані на вирішення тренувальних завдань. До них відносять навчальні та тренувальні матчі тенісистів.

Спеціальнопідготовчі вправи – елементи змагальних вправ, їх варіанти, а також вправи, схожі зі змагальними за формою та характером м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи повинні мати щось суттєво спільне з тенісом. У тенісі – це весь набір прийомів і тактичних дій, а також вправи, що наближено відтворюють прийоми та дії за формою або характером м'язових зусиль.

Допоміжні вправи – передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення в тенісі.

Загальнопідготовчі вправи – основні практичні засоби загальної фізичної підготовки тенісистів. Їхній склад найбільш широкий та різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприятливу роль у спортивному вдосконаленні, можуть використовуватись:

- як засіб розширення діапазону навичок та якостей, які є фундаментом для спеціальної підготовки;
- як засіб підвищення загального рівня працездатності та розвитку якостей, що недостатньо розвиваються в тенісі;
- як чинник активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

Методи – це способи, за допомогою яких тренер добивається оволодіння учнями знаннями, вміннями та навичками, розвиває необхідні фізичні та психічні якості, формує їхній світогляд. Усі методи навчання та тренування поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (навчальні та спеціальні – розвиток рухових якостей). Застосовуються в різних співвідношеннях залежно від етапу підготовки та конкретних завдань. Кожен метод повинен використовуватись не стандартно, а бути пристосованим до конкретних вимог.

Словесні методи: лекції, бесіди, пояснення, розгляд та аналіз, методичні вказівки та рекомендації. Лекція – це спеціально підготовлене повідомлення з одного з питань навчання або тренування. Лекція має певний план, а матеріал в ній викладається в певній послідовності.

Бесіда – вільна форма усного повідомлення або передачі знань. У бесіді розглядаються більш вузькі питання, проводиться обмін думками, даються відповіді на конкретні запитання.

Пояснення – найбільш розповсюджена форма передачі інформації від тренера до учнів. Найчастіше використовується під час ознайомлення та вивчення прийомів тенісу і безпосередньо поєднується з практичними методами.

Розгляд та аналіз можуть мати різну спрямованість (технічну, тактичну, психологічну, методичну). Часто використовуються для оцінювання окремих сторін навчання і тренування. Необхідною умовою підвищення ефективності навчання і тренування є залучення самих учнів до розгляду та аналізу своїх дій.

Вказівки та рекомендації є заключною частиною розгляду та аналізу техніки прийомів і дій, окремих занять, виступів спортсменів у змаганнях тощо. Вони повинні бути конкретними та переконливими, ґрунтуватися на реальних спостереженнях у процесі занять і змагань.

Наочні методи включають в себе: показ, ілюстрування, демонстрацію наочних засобів, перегляд окремих зустрічей та змагань.

Показ – найбільш розповсюджений наочний метод, з якого починається вивчення кожного нового прийому. До показу ставляться високі вимоги – він повинен бути взірцем техніки виконання і формувати правильний образ досконалого виконання прийомів гри.

Ілюстрування – використання різних графіків, таблиць, фотографій, слайдів. Демонстрація наочних засобів – перегляд з окремої теми наукових матеріалів, приладів, пристроїв, відеозаписів, навчальних фільмів.

Перегляд окремих зустрічей та змагань – це спеціально організоване спостереження з якою-небудь метою: особливості техніки, тактики, поведінки спортсмена, ефективність дій тощо. Перегляд, як правило, проводиться за заздалегідь визначеною схемою і передбачає певну систему реєстрації. Після перегляду проводяться його обговорення, розгляд та аналіз.

Практичні методи є основними в процесі навчання й тренування тенісистів. Умовно поділяються на дві групи: переважно скеровані на засвоєння спортивної техніки й тактики, тобто формування рухових умінь та навичок, що характерні для тенісу; спрямовані на розвиток рухових якостей.

До першої групи відносять метод тренування без суперника; метод тренування з умовним суперником; метод тренування з партнером; метод тренування із суперником; індивідуальне заняття. Метод тренування без суперника – це групове або самостійне виконання прийомів гри в теніс без взаємодії з партнером, як правило на тенісному корті або біля тренувальної тенісної стінки. У таких вправах відпрацьовуються пересування, позиції, хватки, виконання прийомів гри.

Вправи без суперника – це імітація прийомів гри, яка виконується на всіх етапах удосконалення спортсмена.

Метод тренування з умовним суперником – виконання тенісних прийомів гри з використанням тренажерних пристроїв, засобів термінової інформації та з тренером або партнером, який діє «запрограмовано» (передбачувано) для гравця.

Метод тренування з партнером – один з основних методів проведення групових занять в процесі навчання та тренування тенісистів. Сутність його полягає в тому, що спортсмени розподіляються на пари й за вказівкою тренера виконують визначені прийоми гри в теніс у певній взаємодії один з одним. Різновидами цих вправ є виконання ударів справа

та зліва по діагоналі та по прямій; вправи в удосконаленні атакуючої, захисної та контратакуючої діяльності; розіграш очок на рахунок.

Індивідуальне заняття – найбільш поширений та ефективний метод тренування кваліфікованих тенісистів. Індивідуальне заняття з одного боку виступає як форма організації заняття, а з другого – як найпоширеніший метод удосконалення майстерності тенісистів. Сутність його полягає в тому, що тренер індивідуально працює зі спортсменом, безпосередньо спілкуючись з ним за допомогою слова, і часто використовує «корзину м'ячів». Тренер у даному випадку виступає одночасно і в ролі вчителя (партнера), і в ролі суперника, який створює різні тактичні ситуації.

Залежно від конкретних завдань і переважної спрямованості індивідуальні заняття можуть бути навчальними, тренувальними, контрольними.

Навчальні матчі – це єдиноборство суперників за певним сценарієм, який визначає тренер. У навчальних матчах партнери мають право вільно маневрувати, змінюючи та підбираючи довжину ударів та обертання м'яча, використовуючи дії розвідки та виклики для обігравання суперника і створення найбільш вигідної ситуації. Проте тренер обмежує основні дії спортсменів, ставить завдання на створення окремих ситуацій, обмежує час розіграшу очок тощо.

Змагальні матчі проводяться відповідно до правил змагань і ставлять завдання перед його учасниками отримати перемогу.

Організація процесу спортивного тренування передбачає створення потрібних умов для проведення занять та вирішення завдань навчання чи тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; попередження травм, захворювань тощо.

Складовими організації занять є підготовка до занять; організація вихованців та комплектування груп; визначення форм проведення занять; визначення місця перебування тренера під час занять; контроль та облік виконання тренувальних завдань. Гігієнічні чинники й сили природи сприяють ефективному впливу вправ та інших засобів на організм спортсмена. Велике значення мають режим і гігієна побуту юних спортсменів. Необхідно знайти слушне чергування тренувальних занять і самотійної роботи, упорядкувати своєчасне харчування та режим сну, виключити із звичок спортсмена паління та вживання алкогольних напоїв.

Правильне поєднання різних методів тренування, розширення їх комплексу сприятимуть ефективному просуванню спортсмена до вищих досягнень.

У психологічній підготовці юних спортсменів найбільший ефект дає особистий приклад тренера через застосування ним засобів пояснення, переконання, спонукання до діяльності, заохочення, доручення, догани або покарання.

У технічній підготовці юних спортсменів застосовуються методи: розучування в цілому та по частинах; мовне пояснення і показ; виконання й повторення прийому; аналіз виконаних рухів; виконання прийомів за спрощених умов та поступове їх ускладнення.

Заняття є основною формою організації тренувального процесу і складаються з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Така структура тренувальних занять зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання роботи: утягування в роботу, оптимального стійкого стану, стомлення.

Підготовча частина. Вирішується такі завдання:

- розслаблення, усунення елементів напруженості, скутості, забезпечення оптимальної еластичності м'язів і рухливості рухового апарату юних спортсменів;
- розігрівання та підведення організму до основного навантаження у занятті, досягнення оптимальних рухових реакцій у спортсменів;
- психічне настроювання – забезпечує оптимальну збудженість, зосередженість на головному завданні, психічну готовність до тренування;
- педагогічна підготовка – допомагає створенню сприятливої виховної ситуації для тенісистів.

Тривалість підготовки до головного завдання основної частини залежить від індивідуальної реакції тих, хто навчається, та їхнього настрою. Як правило, вона триває 15–25 хв.

Основна частина. У цій частині тренувального заняття вирішуються головні завдання. Це перш за все завдання спортивно-технічного й тактичного навчання, розвитку фізичних здібностей, а також перевірка та оцінювання рівня тренуваності юних спортсменів. Якщо в одному тренувальному занятті вирішується декілька завдань, то рекомендується спочатку проводити навчання техніки гри. Справа в тому, що вивчення або удосконалення технічних прийомів вимагає більшої концентрації уваги, а найбільш повна концентрація уваги можлива тоді, коли нервова система ще не є стомленою.

Тривалість основної частини залежить від фізіологічних, вікових особливостей та рівня спортивної підготовки тих, хто навчається. Вона може тривати 45, 90, 120 хв. і більше.

Заклучна частина. У заклучнй частині заняття потрібно привести організм спортсменів до відносно спокійного стану. З цією метою поступово знижуються навантаження й змінюються засоби тренування. Частковими завданнями тут є: зняття напруження, розслаблення м'язів, звільнення від нервового напруження, зниження зосередженості; заспокоєння організму, нормалізація функціонального стану серцево-судинної, вегетативної та інших систем організму; психічне стимулювання, завершення заняття з виразною спрямованістю на створення позитивних емоцій (енергійність, натхненність тощо), що допомагає підготувати позитивну настанову на наступне тренувальне заняття; педагогічні висновки, стисле оцінювання досягнень у вирішені поставлених завдань, орієнтування на подальші досягнення. Тривалість заклучної частини 5–10 хв.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин на тиждень. Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 60–90 хв, а в групах базової підготовки – 120 хв.

На етапі початкової підготовки схема заняття може бути така: перевірка домашнього завдання; ознайомлення з темою заняття і навчальним матеріалом; засвоєння теми за допомогою практичних вправ; запис домашнього завдання (табл. 4.11).

Тривалість теоретичної частини заняття не повинна перевищувати 10–20 хв. На наступних етапах підготовки вона може збільшуватися, а структура занять має урізноманітнюватися за рахунок включення таких складників: аналіз найсвіжіших матчів у турнірах високого рангу; зустріч з професійним спортсменом; виступи учнів-спортсменів з рефератами; конкурси, вікторини тощо.

Усі спеціальні засоби тренування тенісистів можна поділити на п'ять груп: вправи, комбінації, ситуації, змагальні ситуації, ігри на рахунок.

Вправи – включають прийоми, дії та їхні складові, які використовуються для навчання нових технічних прийомів, удосконалення засвоєних дій, усунення технічних недоліків: подача; відходи до сітки від задньої лінії; з льоту; прийом подачі; «свічка»; скорочені; удари з напівльоту. Наприклад: гра по лінії справа; кросом зліва; подача в перше поле подачі в зону А тощо.

Приклад плану-конспекту навчально-тренувального заняття з тенісу на етапі початкової підготовки (більше 2 років навчання)

Завдання заняття:

1. Навчити техніки виконання плаского удару справа по м'ячу, що відскочив.

2. Закріпити правильну хватку тримання ракетки.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей за допомогою спеціальних естафет.

Тривалість заняття – 90 хв. Місце проведення – тенісні корти.

Інвентар та обладнання: ракетки, різнокольорові тенісні м'ячі, накладні лінії, фішки, «сходинки».

Таблиця 4.11

Зміст заняття	Тривалість, хв	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина</i>	10–15	
Рапорт, привітання, повідомлення завдань заняття	2–3	У шеренгу
Розминка: різновиди ходьби; біг зі зміною напрямку, з прискоренням; стрибки	10–12	У колону та шеренгу; темп середній
Загальнорозвивальні вправи		
<i>Основна частина</i>	60–70	
Техніка виконання плаского удару справа по м'ячу, що відскочив:		
розповідь (фази удару, особливості хватки)	2	У шеренгу
показ	2	
імітація удару	1	
виконання удару біля тренувальної стінки	10	Відстань до стінки 6 м
Те ж саме, але іншою рукою	5	
виконання удару на корті з тренером	15	Темп середній
Жонглювання м'ячем зі зміною положення ракетки лівою рукою	6	На задній лінії корту в шеренгу
Естафета № 1	7	Участь беруть
розповідь	1	дві команди
виконання	5	Правила: біг зі зміною напрямку з
підбиття підсумків	1	утриманням м'яча на ракетці
Естафета № 2	8	
розповідь	1	Правила: біг,
виконання	6	стрибки, метання тенісного м'яча
підбиття підсумків	1	

<i>Заключна частина</i>	10–15	
Ходьба	2	У колону, темп повільний
Вправи на відновлення дихання	6	У шеренгу
Підбиття підсумків заняття	2	

Комбінації – сукупність дій з елементами несподіванки. Наприклад: справа – удар кросом, зліва – удар кросом; 2 рази удари справа кросом, атака справа по лінії, завершальний удар з льоту зліва, тобто різноманітні комбінації, які зустрічаються в змагальній практиці. Важлива умова – спортсмен знає, куди йому буде спрямований м'яч і куди він має відповідати.

Ситуації – сукупність дій, в яких присутній елемент несподіванки. Моделювання визначених елементів тактики; спортсмен заздалегідь знає напрям м'ячів, що летять до нього.

Змагальні ситуації – ігри на рахунок; ніколи не починаються з рахунку 0:0 ні в сеті, ні в геймі.

Ігри на рахунок проводяться в процесі тренування.

4.7 Облік та контроль тренувального процесу

Облік у роботі тренера-викладача – це отримання, оброблення, систематизація та аналізування показників, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є журнал обліку занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи змагань, карточки обстеження тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають звичайно такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні показники спортсмена, показники самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати в змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки. Контроль найчастіше використовується для оцінювання ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити такі види:

- оперативний – контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному занятті, у процесі змагань або в період відновлення;

- поточний – контроль стану спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;

- етапний – контроль та оцінювання стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. Самоконтроль спортсмена.
2. Лікарський (медико-біологічний) контроль.
3. Педагогічний контроль.
4. Науково-методичний контроль.

Самоконтроль. Мета – оперативний контроль за динамікою функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться до щоденника спортсмена. У процесі занять вихованцям необхідно навчитися контролювати свій стан, спостерігати усі зміни, відмічати свої досягнення, попереджати можливі несприятливі явища. Щоденникові записи самоконтролю дозволяють з високою мірою об'єктивності судити про такі важливі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток. Основне місце в програмі систематичного самоконтролю та щоденникових записів займають оцінювання та фіксація суб'єктивних відчуттів і вражень.

Настрій. Це дуже важливий показник, що відбиває психічний стан того, хто займається. Необхідно прагнути до того, щоб заняття завжди приносили задоволення. Настрій можна вважати «хорошим», коли дитина упевнена в собі, спокійна і життєрадісна; «задовільним» – за нестійкого емоційного стану і «незадовільним», коли спортсмен засмучений, пригнічений.

Самопочуття. У щоденнику самоконтролю відзначається словами: добре, задовільне, погане.

Витривалість. Відзначається міра виконання запланованого навантаження. Якщо вона недовиконана або перевиконана, необхідно вказати причини. Тут же відзначається тривалість основних частин заняття і степінь навантажень у них (добра, задовільна, погана).

Больові відчуття. Болі можуть бути ознакою травми, захворювання або перенапруження. Найчастіше бувають болі в м'язах, у ділянці правого підребер'я, серця, а також головні болі. Фіксується також запаморочення, почуття нудоти. У щоденнику самоконтролю необхідно відмічати, за яких вправ (чи після яких вправ) з'являються болі, їхню інтенсивність, тривалість тощо. Особливо серйозно слід ставитися до появи болю у ділянці серця. У таких випадках обов'язковою є консультація у лікаря.

Апетит. Теж досить чутливий показник стану спортсмена. У щоденнику оцінюється як нормальний, підвищений, знижений.

Сон. У щоденнику вказується тривалість сну, його якість – глибокий, спокійний, неспокійний, переривчастий, а також характер засипання. Якщо після заняття важко заснути, сон неспокійний і це повторюється після кожного заняття, то це означає, що вживані навантаження не відповідають фізичному стану і функціональним можливостям організму – їх потрібно знизити.

До об'єктивних показників відносяться: артеріальний тиск (АТ), частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємкість легенів (ЖЄЛ), результати рухового тестування, антропометричні показники фізичного розвитку.

Особлива корисність періодичного фіксування цих показників обумовлена тим, що їх динаміка під впливом занять тенісом дозволяє судити про ефективність організації та методики занять, правильності дозування навантаження та ін. При цьому обов'язково треба враховувати, що у міру природного зростання та розвитку дитячого та юнацького організму такі показники досить значно зростають самі собою, а не тільки під впливом спеціально організованих дій.

Медико-біологічний контроль. Мета – профілактика та лікування захворювань. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи. Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності дитини до занять тенісом, оцінювання її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінювання адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання тенісистів, профілактика травм і захворювань, надання медичної допомоги, лікування спортсменів.

З цією метою проводяться початкові обстеження, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне обстеження під час навчально-тренувальних занять. Цю роботу виконує лікар ДЮСШ, який працює в тісному контакті з лікувально-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського догляду поліклініки, тренерами. До його обов'язків також входять: організація диспансерного нагляду та лікарського контролю за юними тенісистами; проведення профілактичних і лікувальних заходів; санітарний нагляд щодо місця занять; проведення з юними тенісистами бесід з питань гігієни, загартування, самоконтролю, харчування, засобів проти травм.

Таблиця 4.12 – Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, надання рекомендацій з профілактики та лікування	Комплексна диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері, обстеження фахівців, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналізи
	2. Оцінювання спеціального тренування та розроблення індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ після травм та захворювань	Вибіркова диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, електрокардіографія. Аналізи
	2. Перевірка ефективності рекомендацій та їхнє коригування.	Ведення щоденника тренувань спортсмена, журнал обліку травм лікаря
	3. Оцінювання функціональної підготовленості після етапів підготовки. Розробка рекомендацій	

	щодо планування наступного етапу	
Щомісячне	1. Оперативний контроль за функціональним станом спортсменів, оцінювання перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування	Експрес-контроль до, під час та після тренувань, що виконується лікарем та тренером: візуальне спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, тепінг-тест, координаційні проби, проби на рівновагу
	2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних засобів	

Вступники до ДЮСШ надають довідки від шкільного лікаря про допуск до занять спортом. Далі діти знаходяться під доглядом лікувально-фізкультурного диспансеру. Двічі на рік учні-спортсмени мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження проводяться перед і після змагань. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травму. Лікар повинен робити аналіз щодо даних, отриманих під час обстежень, а також у динаміці їх розвитку. Велика роль належить медичним профілактичним засобам. Доцільно проводити курси ультрафіолетового опромінювання, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та розкладу занять. З метою діагностики функціональної підготовленості спортсменів можуть використовуватися різноманітні тести.

Педагогічний контроль. Мета – визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості, результатами змагальної діяльності. У процесі контролю застосовуються спостереження; відеозапис; фотозйомка; бланкові, моторні та функціональні тести.

Науково-методичний контроль. Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп (КНГ). Його мета – комплексне обстеження спортсменів із використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників

для оцінювання підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

4.8 Організація виховної роботи

Виховна робота з юними спортсменами проводиться за єдиним, затвердженим директором школи планом, на підставі якого складається план виховної роботи відділення тенісу. Соціально-психологічний вплив на спортсмена реалізується, як правило, через виховну роботу тренера-викладача, яка є складовою частиною його діяльності на всіх етапах підготовки. Мета виховної роботи – сприяти формуванню особистості спортсмена як громадянина, людини високих морально-вольових якостей, котра серйозно та самовіддано ставиться до обраного виду спорту – тенісу. Виховними засобами є передусім особистий приклад і педагогічна майстерність тренера, а також атмосфера працелюбності, взаємодопомоги та творчості в колективі, наставництво старших спортсменів, високоякісна організація навчального процесу тощо.

Виховна робота проводиться як у процесі тренувальних занять і змагань, так і у вільний від занять час. Основними напрямками виховної роботи є організація самодіяльного колективу учнів; виховання патріотизму, моральних та вольових якостей; пропаганда кращих традицій українського спорту; залучення вихованців до суспільно-корисної праці; участь в організації спортивно-масових заходів; формування стійкої мотивації до удосконалення спортивної майстерності. Важливі умови забезпечення виховної роботи: чітка організація навчально-тренувального процесу; особистий приклад тренера; висока вимогливість до спортсменів; взаємодопомога в процесі занять.

Основні виховні заходи:

1. Урочистий прийом вступників.
2. Проводи випускників; організація спеціалізованих тенісних свят, фестивалів.
3. Змагальна діяльність спортсменів та її аналізування.
4. Систематичне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців.
5. Проведення тематичних свят.
6. Зустрічі зі знайомими спортсменами; екскурсії, культпоходи до музеїв, виставок тощо.

7. Оформлення стендів, стінгазет та ін.

Завдання тренера-викладача – створити атмосферу дружності та взаємодопомоги в процесі тренувань і змагань, доброзичливих стосунків між вихованцями. Виховання в колективі та через колектив є запорукою успішної боротьби з проявами егоїзму, самолюбства, зневаги до товаришів, тренера, суперника.

Значний виховний ефект мають заходи зі збереження та примноження спортивних традицій відділення, школи, спортивного товариства: ювілеї колективу та пам'ятні дати; церемонія присвоєння спортивного розряду; передача спортивної естафети молодим тенісистам від видатних спортсменів, ветеранів спорту; проведення спільних тренувань юних спортсменів (відкритих занять) з найсильнішими тенісистами міста, області, країни.

Виховне значення мають також показові виступи, спортивні вечори, відкриті тренування та змагання із запрошенням батьків, гостей, керівників загальноосвітньої та спортивної школи. Подібні заходи дисциплінують і викликають в юних тенісистів бажання підняти рівень майстерності та авторитет свого колективу.

Надзвичайно важливу роль у вихованні юних спортсменів відіграє особистий приклад тренера-викладача. Високоморальні якості, спортивна та педагогічна майстерність впливають на формування особистості спортсмена. Використовуючи різноманітні педагогічні та психологічні прийоми впливу на учнів, їхній емоційний стан, тренер повинен створити атмосферу творчої зацікавленості та прагнення досягти вершин спортивної майстерності, удосконалити свої моральні й вольові якості.

4.9 Інструкторська та суддівська практика, самостійна робота

Змагання як організована форма занять будуються за певним планом. Підготовка до змагання вирішує такі завдання: психологічне, моральне й вольове настроювання до гри, що має відбутися, рухова та функціональна підготовка організму до подальшої змагальної діяльності. Психологічне настроювання здійснюється переважно словесним методом. Важливо, щоб тренер стисло нагадав основне положення раніше проведеного розбору й настанови тактичного плану. Під час змагань гравець проявляє самостійність та активність, що спрямовані на вирішення завдання. Тренер

використовує для керівництва перерви між зустрічами. Після закінчення зустрічі тренер повинен обов'язково знайти час для того, щоб зробити зауваження як загального, так й індивідуального характеру. Зауваження мають бути стислими і тактовними.

Самостійна робота. Для успішного вирішення завдань, що ставляться перед спортивним тренуванням, тренер повинен використати всі можливі форми й методи для заохочення та стимулювання самостійної роботи гравців.

Тренер дає спеціальні завдання з урахуванням індивідуальних планів спортсменів. Завдання пов'язуються із загальною й спеціальною фізичною підготовкою, з роботою над визначеними прийомами техніки. Основне завдання самостійної роботи – найкраще використання індивідуальних можливостей спортсмена, а також підтягнення елементів тренування, що відстають.

Тренерська та суддівська практика. Упродовж усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи тенісистів старших розрядів до занять із молодшими спортсменами та до суддівства змагань (табл. 4.13).

На етапі спеціалізованої базової підготовки для спортсменів слід організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару слухачі складають залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова. Присвоєння звань «Громадський суддя зі спорту» та «Юний інструктор зі спорту» оформлюється наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

Основною частиною програми семінару, спрямованої на підготовку суддів, є Правила з тенісу, в яких викладені правила гри, правила проведення змагань з тенісу, види змагань з тенісу, системи їх проведення, правила суддівства та ін.

Таблиця 4.13 – Навчальний план семінару з підготовки інструкторів з тенісу

Тема	Кількість годин
<i>Теоретичні заняття</i>	
Розвиток і сучасний стан тенісу	3
Відомості про організм людини	2
Гігієна. Лікарський контроль	3
Організація роботи секції, групи, команди	2

Загальні засади методики навчання та тренування	4
Обладнання місць занять	1
Організація та правила змагань, суддівство	2
Разом	17
<i>Методичні заняття</i>	
Техніка й тактика тенісу. Методика навчання та тренування	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Разом	13
<i>Практичні заняття</i>	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	2
Разом	10
Усього:	40

Перед тенісистами старшого віку ставляться такі вимоги:

1. Уміти самостійно провадити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, провадити заняття з групами початкової підготовки.
2. Знати правила змагань, 4–5 разів на рік займатися суддівством, провадити внутрішньошкільні змагання.
3. Отримати звання «Юний суддя зі спорту».

Останніми роками значно ускладнились вимоги до організації підготовки спортсменів. Організаційна структура спортивного руху містить територіальні та відомчі спортивні змагання, добровільні спортивні товариства, спортивні клуби. Безпосередня підготовка спортивних резервів провадиться у підвідомчих їм установах, до яких відносяться ДЮСШ. Організаційна структура забезпечує умови для багаторічної підготовки спортсменів – від новачків до майстрів спорту міжнародного класу.

4.10 Матеріально-технічне забезпечення

Одним із важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розроблення та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань. Дані чинники суттєво впливають не тільки на зростання спортивних досягнень, але і на зміну спортивної техніки, тактики, а також методики підготовки спортсменів. Пов'язане це, перш за все, з широким впровадженням

науково-технічного прогресу в практику спорту, постійною конкуренцією різних шкіл спорту, фірм, які виробляють спортивний інвентар та обладнання, будують спортивні споруди. Теніс є одним із тих видів спорту, де результативність змагальної діяльності безпосередньо залежить від якості інвентарю, обладнання та одягу тенісиста.

Основні вимоги щодо матеріально-технічного забезпечення занять у ДЮСШ на початковому етапі викладені в розділі «Групи початкової підготовки».

Спортивний майданчик у тенісі (корт) – прямокутник довжиною 23,77 і шириною 8,23 м для одиночного матчу та 10,97 м для парного (рис. 4.1). Корт повинен бути розділений посередині сіткою, укріпленою на дроті або металевому тросі, закріпленому на двох стовпах на висоті 1,07 м. Сітка розташована таким чином, щоб повністю закривати простір між двома стовпами, має гнізда такої величини, щоб м'яч не міг пролетіти крізь них. У центрі сітка обмежена ремнем на висоті 0,914 м. Металевий кабель і верх сітки повинні бути закриті пасом тканини. Ремінь і пас – повністю білого кольору (5 см).

Для парного матчу центри стовпів кріплення сітки повинні бути на відстані 0,914 м із зовнішнього боку кожної бокової лінії парного корту. Для одиночного матчу, якщо використовується одиночна сітка, центри стовпів кріплення сітки мають бути за 0,914 м від зовнішнього боку кожної бокової лінії одиночного корту. Якщо використовується сітка для парної гри, вона підтримується на висоті 1,07 м двома одиночними стійками, центри яких розташовані на відстані 0,914 м від зовнішнього боку кожної бокової лінії одиночного корту.

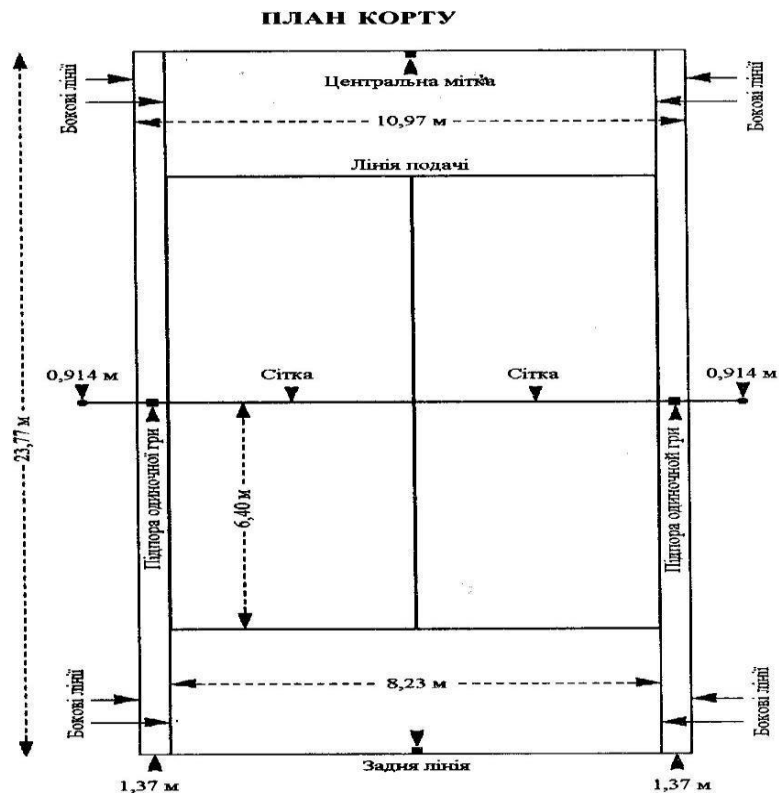


Рисунок 4. 1 – Схема та розміри тенісного корту

Лінії в торцях корту називаються задніми лініями, а лінії з боків корту – боковими. Дві лінії повинні бути накреслені між одиночними боковими лініями на відстані 6,40 м із двох боків від сітки паралельно їй. Ці лінії називаються лініями подачі. Ділянка між лініями подачі з кожного боку від сітки ділиться на дві рівні частини – «квадрати» подачі – центральною лінією подачі. Центральна лінія подачі повинна бути накреслена паралельно одиночним бічним лініям і посередині між ними. Кожна задня лінія поділяється навпіл центральною міткою довжиною 10 см, яка повинна бути накреслена у середині корту паралельно одиночним бічним лініям. Ширина центральної лінії подачі й центральної мітки 5 см, інших ліній корту – 2,5–5 см. Ширина задніх ліній може бути до 10 см. Усі виміри корту повинні вестися по зовнішніх краях ліній, а лінії корту – бути одного кольору, контрастного з кольором покриття.

РОЗДІЛ 5

ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ СПОРТИВНІ ШКОЛИ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ ШКОЛИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ

5.1 Групи початкової підготовки

Федерацією тенісу України ухвалено використання основних положень програми МФТ «Tennis 10s» на початковому етапі занять тенісом. На підґрунті програми «Play and Stay» (грай та залишайся в тенісі назавжди) Міжнародною федерацією тенісу удосконалений новий напрям підготовки під назвою «Tennis 10s» (теніс для дітей до 10 років), який апробований та використовується в більшості країн світу. Цей напрям підготовки дітей в тенісі орієнтований на збільшення кількості гравців, що займаються цим видом спорту, та оптимально забезпечує їх гармонійний розвиток, привчає до участі в змаганнях з самого раннього віку. Принципи підготовки на початковому етапі занять полягають у такому:

1. Створити оптимальні умови для навчання дітей подавати, «тримати» м'яч (перебивати через сітку) і грати на рахунок із самого початку занять тенісом завдяки використанню кортів відповідного розміру, спеціальних м'ячів, що відскакують повільніше, ніж стандартні, коротких та легких ракеток.

2. Проводити змагання відповідно до вікових особливостей дітей за рахунок коротших, багатоматчевих систем змагань; командних та індивідуальних матчів; простої системи рахунку в матчі.

Оптимальна структура початкової підготовки в тенісі гравців до 10 років і молодше здійснюється за рахунок трьох різнокольорових рівнів гри: «червоного», «помаранчевого» та «зеленого» – на підставі рекомендацій Міжнародної федерації тенісу.

За допомогою цих рівнів створюється система ступінчастого навчання тенісу та розвитку фізичних якостей, яка дозволяє гравцям прогресувати в навчанні відповідно до свого віку, здібностей, упевненості та орієнтуватись на участь у змаганнях. У процесі навчання змінюються розмір корту, довжина ракетки, швидкість польоту м'яча, тривалість розіграшів до моменту, коли гравець готовий перейти на стандартний корт із використанням стандартних м'ячів жовтого кольору.

Спеціальні «повільні» м'ячі (з низькою компресією) мають нижчий відскік (політ м'яча не дуже швидкий), який відповідає зросту та руховим навичкам гравця-початківця.

Таблиця 5.1 – Середній зріст дітей та дорослих і висота відскоку тенісних м'ячів, см

Середній зріст* у віці, років:	Хлопчики	Дівчатка
5	110,3	109,6
6	116,4	115,6
7	122,2	121,3
8	127,7	127,0
9	133,0	133,0
10	138,2	139,2
Доросла людина**	175,8	162,1
Висота відскоку (діапазон)		
«Жовтий» м'яч	135–147	
«Зелений» м'яч	118–132	
«Помаранчевий» м'яч	110–115	
«Червоний» м'яч (стандартний)	95–110	

Примітка. Статистичні дані віку та зросту викладені за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (за винятком зросту дорослих) – www.who.int

*Середній зріст узятий на момент завершення першого місяця в кожному році.

** Зріст дорослої людини взятий із даних за опитуванням «US National Health& Nutrition» (1999–2002).

Використання такого підходу у навчанні дозволяє дітям швидше, раціонально та ефективно почати грати в теніс і почувати себе впевненіше, оскільки вони швидше опановують прийоми гри. Діти, що почали тренування в тенісі зі стандартними жовтими м'ячами, дуже часто припиняють грати в теніс взагалі. М'яч відскакує вище за їхні голови, розіграші м'яча короткі, тому діти витрачають майже весь час заняття на збирання м'ячів. Вони швидко втрачають інтерес до гри. Проте якщо дозволити дітям більше грати безпосередньо в теніс, можна мотивувати їх займатися тенісом довгий час.

Використовувати під час навчання повільніші м'ячі потрібно для навчання оптимальної точки удару з відскоку (на рівні проміжку між

талією і плечем гравця). Стандартні жовті м'ячі відскакують вище рівня голови гравців (це також справедливо і щодо тенісу на колясках).

З цього виходить, що грати з оптимальною технікою й тактикою дуже важко, оскільки гравцям необхідно постійно бити по м'ячу раніше, виконувати більшість ударів по м'ячу з відскоком вище за оптимальну точку удару (на рівні голови й вище) або грати м'яча далеко за задньою лінією, що вимагає зустрічати його із запізненням, за спиною в очікуванні відскоку.

У процесі занять рекомендується використовувати як поролонові, так і повстяні м'ячі. Вони більше за розміром, ніж помаранчеві, зелені або стандартні жовті м'ячі. Червоні м'ячі на 75 % меншої компресії, ніж звичайні. Міжнародна федерація тенісу спільно з виробниками розробила специфікацію 3 типів «легких» (повільних) м'ячів (табл. 5.1). Такі м'ячі призначені для того, щоб гравці мали більше часу для підготовки, кращий контроль і відповідну висоту відскоку (не занадто висока). У цьому випадку діти зможуть подавати, грати з льоту і набирати очки в розіграшах з самого початку їх занять тенісом. Звичайні жовті м'ячі мають надто швидкий та високий відскік для маленьких тенісистів. Рекомендації для тренера щодо кількості м'ячів для тренування дітей на початковому етапі:

1. Термін використання різнокольорових м'ячів порівняно із стандартними жовтими більш тривалий.
2. Оскільки весь процес навчання зосереджений переважно на грі дітей між собою, потрібна менша кількість м'ячів.
3. М'ячі дозволять різноманітнити вправи та завдання на корті та за його межами.

Перехід до гри з використанням жовтого (стандартного) м'яча здійснюється поступово. Не існує визначеного віку, в якому гравець має починати користуватися в грі жовтим м'ячем. Готовність дітей до повноцінної гри настає пересічно у 10–11 років. Якщо гравці пройшли всі три рівні різнокольорового тенісу, перехід на заняття на стандартному корті буде комфортнішим і гармонійним.

Зараз на ракетках є маркування з вказівкою рекомендованого віку і зросту дитини. Деякі виробники навіть розміщують колірне кодування з використанням червоного, помаранчевого та зеленого маркування. Іноді можна користуватися наступним принципом вибору: дитині потрібно взяти в руку ракетку та опустити її вниз – нижній край ободу голівки ракетки повинен розташуватися на висоті 3 см від землі. Якщо ракетка торкається землі, значить, вона занадто велика для маленького гравця. При виборі ракетки тренер повинен урахувати усі чинники, які впливають на

можливості дитини до гри: площа ракетки під час удару; рух ракетки під час замаху і проводки; розгін голівки ракетки для надання м'ячу обертання; використання всіх частин тіла для плавного і швидкого руху під час удару.

Таблиця 5.2 – М'ячі, що використовуються на початковому етапі занять в тенісі

	Червоні поролонові	Ідеально підходять для новачків, вони м'які та низько відскакують від покриття кортів. Оптимальні для гри в приміщенні. Існують гладкі та рельєфні версії поролонових м'ячів. Рельєфні м'ячі можуть використовуватися під час гри на відкритих кортах, вони важче і мають вищий відскік
	Червоні повстяні (на 75 % повільніші, ніж жовті м'ячі)	Призначені для гри на відкритих кортах, коли вітер може утруднити гру з поролоновими м'ячами. Вони трохи швидші, ніж поролонові, через свої розміри та конструкцію. Червоні м'ячі більші за розміром, ніж помаранчеві та зелені
	Помаранчеві (на 50 % повільніші, ніж жовті м'ячі)	Зроблені з повсті, схожі на звичайні жовті м'ячі, але на 50 % меншої компресії й відскакують нижче. Помаранчеві м'ячі швидші, мають вищий відскік, ніж червоні
	Зелені (на 25 % повільніші, ніж жовті м'ячі)	Зелені м'ячі зроблені з повсті, схожі на звичайні жовті м'ячі, але на 25 % меншої компресії, відскакують трохи нижче звичайних. Зелені м'ячі швидше і мають вищий відскік, ніж помаранчеві

Таблиця 5.3 – Специфікація м'ячів, що використовуються на початковому етапі занять тенісом

Параметр м'яча	М'ячі для новачків (стандартна специфікація)			Звичайний м'яч жовтий
	Червоні	Помаранчеві	Зелені	
Розмір, см (дюймів)	6,90–8,00 (2,72–3,15)	6,00–6,80 (2,36–2,70)	6,30–6,86 (2,48–2,70)	6,54–6,86 (2,57–2,70)
Маса, г	36,0–46,9	36,0–46,9	47,0–51,5	56,0–59,4
Висота відскоку, см (дюймів)	95–110 (37–43)	100–115 (39–45)	118–132 (46–52)	135–147 (53–58)

Краще вибрати ракетку меншого розміру, поки тренер не буде упевнений, що дитина готова взяти в руки велику ракетку.

Розмір ручки ракетки має відповідати розмірам руки дитини. Занадто велика або занадто маленька ручка ракетки може стати причиною того, що дитина буде дуже сильно її стискати, – це може призвести до травм і неправильної навички руху під час удару. Максимальна довжина ракеток складає 58,42 см (23 дюйми). Для гравців 5–7 років більше підійде ракетка завдовжки 48,26 см (19 дюймів) або 53,34 см (21 дюйм) – залежно від їх фізичних даних і сили м'язів.

На початковому етапі занять широко використовуються різні пристосування для гри. Діти люблять використовувати цікаві приладдя, які допомагають розвинути розуміння польоту предметів, їхніх маси та розмірів. Використання різних допоміжних пристроїв також допомагає розвинути координацію, особливо в поєднанні з іншими вправами.

Предмети, які тренер може використовувати у своїй роботі на початковому етапі навчання тенісу:

- конуси (різних розмірів і кольорів); накладні (пластикові) лінії;
- м'ячі (червоні, помаранчеві, зелені);
- маленькі баскетбольні (футбольні) м'ячі та кулі;
- сітки або стрічки для огорожі.

Використання менших за розміром кортів має свої переваги. Розмір корту має прямий зв'язок з фізичними показниками гравця. Більшість дітей 8 років і молодші, які намагаються грати на весь корт, не можуть стабільно довгий час перебивати м'ячі, що призводить до коротких розіграшів і безперспективної тактики (високий відскік м'яча, гра в межах задньої лінії, необхідність долати великий простір майданчику, щоб дістати м'яча).

Під час такої гри важко навчити правильної роботи ніг, оскільки діти змушені робити більше кроків, для того щоб дістати м'яча. Усе це впливає на техніку рухів до м'яча і повернення у вихідне положення. Швидкий та високий відскік м'яча також негативно позначається на правильній роботі ніг. Вихід до сітки та удари з льоту стають практично неможливими тактичними рішеннями для маленьких гравців на великому корті, адже їх легко «обвести» або перекинути «свічкою». Фізичні показники юних тенісистів і швидкість польоту м'яча не дозволяють їм швидко вийти до сітки та зайняти там оптимальну тактичну позицію.

Для того щоб дістати м'яч із центру будь-якого за розміром корту звичайним ударом по діагоналі із задньої лінії, треба здолати достатньо велику відстань (рис. 5.1). Це обумовлене тим, що відстань до м'яча від

центру корту до задньої лінії під час виконання ударів поступово збільшується. У грі стандартними м'ячами на повноцінному корті більшості гравців зростом 130–135 см доводиться витратити занадто велику силу енергії на подолання відстані. Такі м'ячі змушують дітей здійснювати неймовірну роботу для руху до м'яча та виходу з удару з великою кількістю кроків порівняно з дорослою людиною.

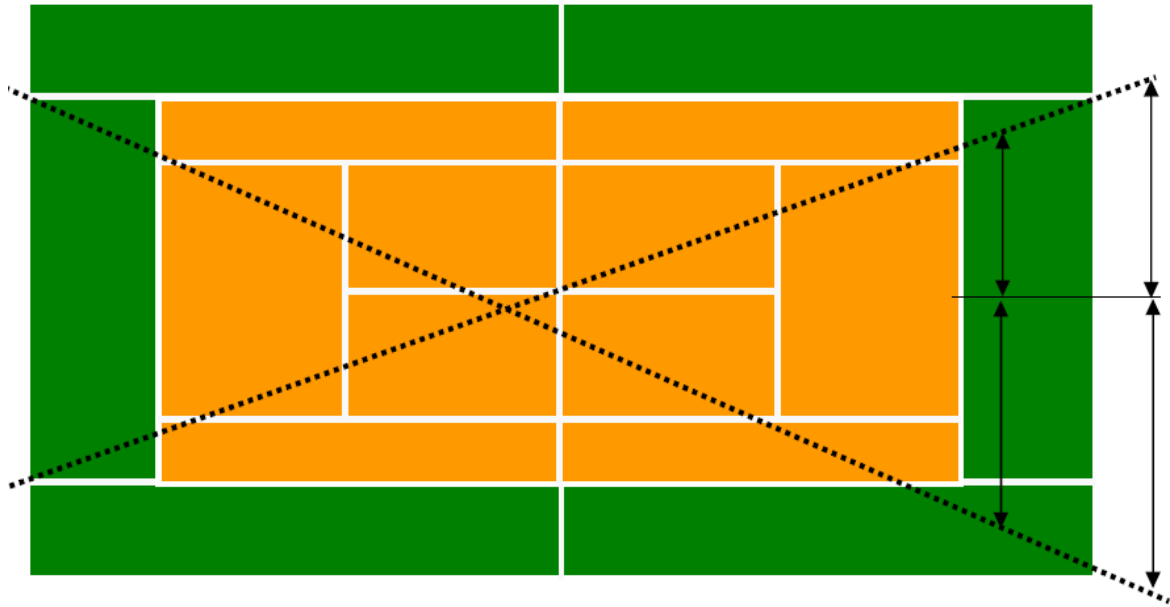


Рисунок 5.1 – Схема пересування та відстань, яку потрібно здолати гравцеві під час гри біля задньої лінії

Навчання дітей брати участь у змаганнях з самого початку занять тенісом також має велике значення з метою подальшої підготовки резерву для «великого спорту». Звичайні тенісні змагання – це класичні змагання на вибування, популярні в професійних турнірах. Такий формат проведення змагань не рекомендується Міжнародною федерацією тенісу для змагань серед дітей до 10 років. Фізично і психологічно дітям потрібний інший підхід до тенісу, який сприяв би виконанню більшої кількості ударів в розігрішці та проведенню більшої кількості матчів, – спрямований на вивчення гри, проявлення старання, удосконалення та отримання задоволення. Індивідуальні результати та суперництво не повинні бути першочерговою метою під час змагань на початковому етапі занять.

Юним тенісистам рекомендується поступово починати брати участь у змаганнях: коротких, шкільних, клубних та тренувальних. На перших змаганнях гравці можуть спробувати виконати різноспрямовані тенісні вправи; потім здійснюється перехід на рівень командної гри, а після цього

вводяться тривалі матчі та індивідуальні турніри як у спортивній школі, так і за її межами.

Розподіл компонентів тренування на 1-му році навчання – на «червоному» рівні тенісу в групах початкової підготовки

У групах початкової підготовки 1-го року навчання («червоний» рівень тенісу) здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в тенісі, забезпечується розвиток здібностей, формування морально-етичної та вольової поведінки. Програма тренувань на даному етапі передбачає використання спортивно-ігрового методу, а також широкого діапазону фізичних вправ з різних видів спорту. На цьому етапі вирішуються такі завдання:

1. Ознайомлення учнів з історією походження і розвитком тенісу, з результатами змагань міжнародного рівня та найкращими спортсменами світу.
2. Засвоєння основних знань, умінь і навичок у прийомах гри в тенісі.
3. Практична гра в необтяжливих для дітей формах змагань.
4. Прищеплення інтересу до занять фізичними вправами, тенісом, розвинення фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату.
5. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних тенісисту.
6. Навчання засад базової тактики та техніки тенісу.

Розподіл часу на основні розділи навчальної роботи здійснюється в залежності від конкретних завдань багаторічної підготовки. Розподіл обсягів компонентів тренування протягом року за місяцями наданий у табл. 5.4.

На перших роках занять потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості, яка тут і далі створюється завдяки заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вирішення усіх основних завдань, на які зорієнтований тренувальний процес, повинно здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет, причому це питання не тільки розвитку фізичних але й психічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в спортивній боротьбі на майданчику.

Мета підготовки: формування зацікавленості до занять тенісом, сприяння фізичному розвитку вихованців. У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовленості спортсменів: технічна підготовленість – оволодіння засадами техніки гри; фізична – всебічний фізичний розвиток шляхом використання засобів ЗФП; психологічна – зростання мотивації до занять тенісом та виховання

працездатності; тактична підготовленість – створення загального уявлення щодо тактики ведення гри в теніс.

Таблиця 5.4 – План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки (1-й рік навчання, «червоний» рівень тенісу), год

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	8
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	14	14	14	17	17	14	14	14	14	14	14	14	174
Техніко-тактична підготовка	7	7	7	7	7	7	7	10	10	7	7	7	90
Контрольні та перевідні іспити	5	5	5	-	-	3	3	-	-	5	5	5	36
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	4
Разом	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Співвідношення обсягів (часу) занять із фізичної та техніко-тактичної підготовки в перші місяці складає 80 : 20 %, у наступні місяці – 70 : 30 % (табл. 5.5).

Таблиця 5.5 – Зразковий тижневий цикл навчально-тренувальної роботи для груп початкової підготовки (1-й рік навчання)

День тижня	Спрямованість занять, навантаження	Час, хв
Понеділок	1. Вправи з фізичної підготовки.	15
	2. Вивчення та удосконалення основних прийомів техніки пересувань.	35
	3. Рухливі ігри	40
Вівторок	Активний відпочинок	
Середа	1. Удосконалення фізичної підготовленості: швидкісні, швидкісно-силові та складно-координаційні вправи	30
	2. Вивчення та удосконалення основних технічних прийомів	30
	3. Рухливі та спортивні ігри, естафети	30
Четвер	Активний відпочинок	

П'ятниця	1. Вправи з фізичної підготовки.	30
	2. Вивчення та удосконалення техніки пересувань, основних техніко-тактичних прийомів	40
Субота	Активний відпочинок	
Неділя	Активний відпочинок. Культурно-масові заходи	

«Червоний» рівень – перший початковий етап гри в теніс. Цей рівень призначений для дітей з 5 до 6–7 років. Розмір корту – 11–12 м у довжину і 5–6 м у ширину, сітка натягнута на висоті 80 см. Корт просто і швидко розмітити накладними лініями (рис. 5.2). Розташування та розміри корту мають значну варіативність на цьому етапі підготовки. Існує велика кількість способів встановити та розмітити корт будь-яких розмірів у різних місцях. При установці корту з метою навчання та тренування необхідно дати зрозуміти дітям, наскільки легко це можна зробити. У теніс на цьому етапі занять можна грати на будь-яких майданчиках, включаючи спортивні школи, центри підготовки й просто в місцях з відповідним покриттям.

При нанесенні розмітки можна застосовувати накладні лінії, тимчасові стрічки, крейди, фарби.

Під час нанесення розмітки тенісних кортів, менших за розмірами, треба дотримуватись наступних порад: при використанні постійної та тимчасової фарб краще вибирати кольори, схожі з основним кольором покриття, щоб лінії не відволікали гравців під час гри на весь корт; по можливості треба використовувати лінії, що вже існують на корті; якщо у спортивній школі є маленька територія для стандартного корту, треба знайти можливість для встановлення там постійного корту для тенісу («червоного» або «помаранчевого» рівня). Варіанти кортів «червоного» рівня, що використовуються під час змагань та тренувань, представлені на рис. 5.3–5.5.

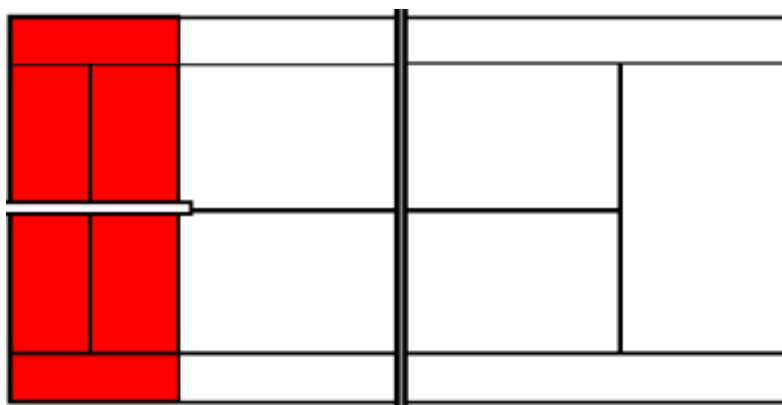


Рисунок 5.2 – Схема «червоного» корту

Оскільки змагання на цьому рівні носять неформальний характер, можна використовувати також тренувальні корти. Оптимально корти для змагань та тренувань повинні виглядати таким чином.

Приклад 1. Проведення змагань або тренувань на 4 «червоних» кортах, розташованих на одному стандартному корті. Розміри корту: 11 м × 5,5 м – треба відмітити кожну червону бічну лінію на відстані 2,75 м від задньої лінії стандартного корту; 11 м × 5,5 м – відмітити червону бічну лінію, що розташована ближче до стандартної сітки на відстані 0,9 м від неї.

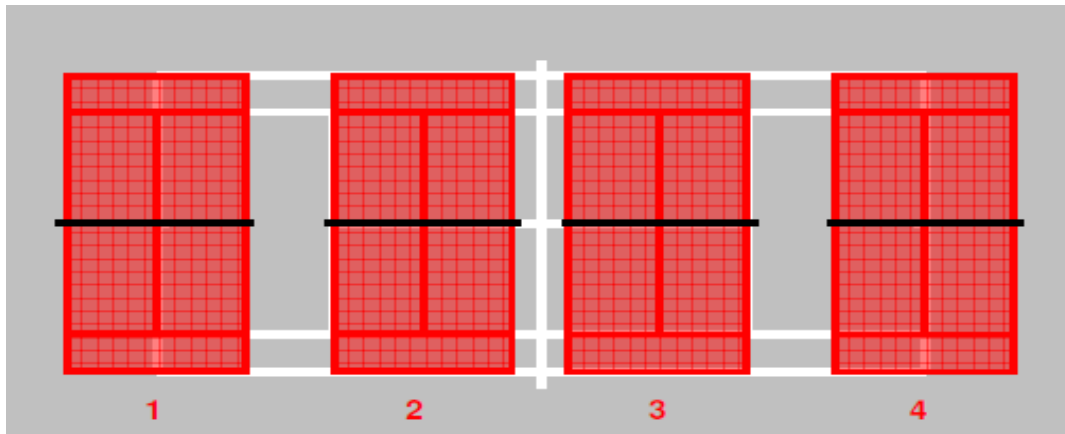


Рисунок 5.3 – Приклад 1 кортів для проведення тренувань та змагань на «червоному» рівні тенісу

Приклад 2. Проведення тренувань та змагань на 2 «червоних» кортах, розташованих на одному стандартному корті (з використанням менших за розміром «квадратів» для подачі). Розміри корту – 11 м × 5,845 м; відмітити червону задню лінію на відстані 0,9 м від лінії подачі (усередині «квадрату» стандартного корту). Висота сітки 80 см.

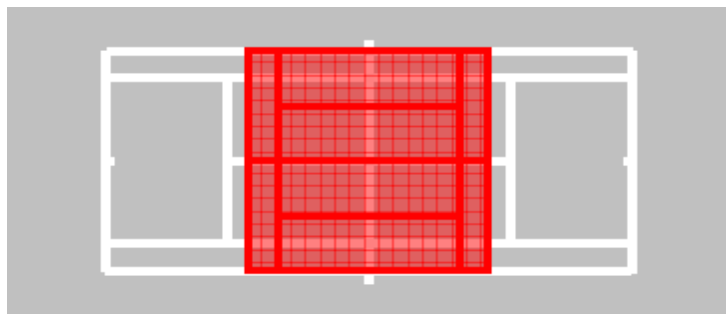


Рисунок 5.4 – Приклад 2 кортів для проведення тренувань та змагань на «червоному» рівні тенісу

Варіанти кортів для тренування на «червоному» рівні тенісу можуть бути різноманітними.

Приклад 3 – тренування на 6 «червоних» кортах, розташованих на одному стандартному корті. Розміри корту: корт 1/6 – 11 м × 5 м (бокові лінії: задня лінія стандартного корту та за 5 м від задньої лінії стандартного корту); корт 2/5 – 11 м × 5,485 м (бокові лінії: задня лінія стандартного корту та лінія подачі); корт 3/4 – 11 м × 5,5 м (бокові лінії: 0,9 м від стандартної сітки та стандартна лінія подачі). «Нетенісні» покриття корту можуть використовуватися як для тренувань, так і для змагань, але за умови правильних розмірів (додаток Г).

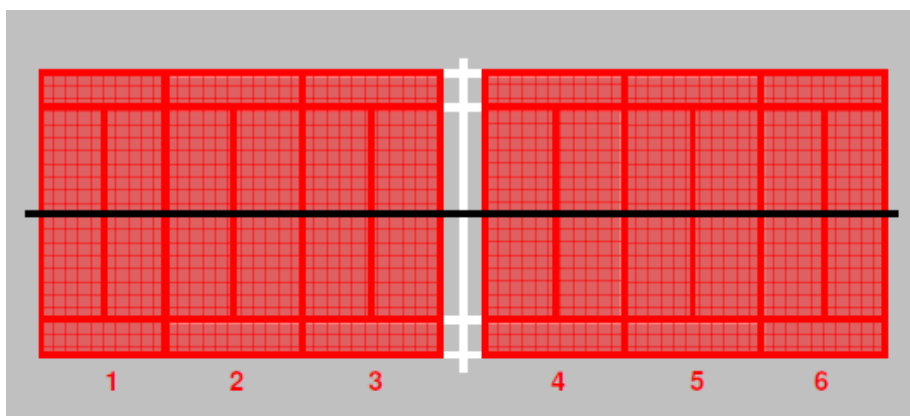


Рисунок 5.5 – Приклад 3 кортів для проведення тренувань на «червоному» рівні тенісу

Сітка править за бар'єр для м'яча, який він повинен здолати. Висота сіток для кортів «червоного» і «помаранчевого» рівнів – 80 см. Існують різні варіанти сіток для тренувань і змагань. Портативні сітки можна складати для їх зручнішого переміщення і зберігання. Довжина таких сіток звичайно 3 або 6 м. Рекомендуються сітки завдовжки 6 м. Вони продаються без стовпчиків і можуть прив'язуватися до стовпів, стільців, огорожі тощо.

Захисна стрічка також може бути портативною сіткою. Вона легка у використанні, й однієї бобіни може вистачити для декількох «червоних» кортів. Кожен кінець стрічки має бути натягнутий, щоб стрічкова сітка трималася на повітрі. Можна прив'язати кінці сітки до стовпів, стільців, огорожі або навіть до двох портативних сіток. Такі варіанти є найбільш оптимальними порівняно з придбанням великої кількості портативних сіток.

Послідовність вивчення програмного матеріалу на початковому етапі занять (1-й рік навчання)

Методика відбору до груп. Мета первинного відбору: допомогти дитині вірно обрати вид спорту; пошук дітей з природними здібностями. Підставою допущення до початкового навчання є особиста заява дитини, письмова згода батьків, довідка про стан здоров'я. Протипоказання до занять: захворювання центральної та периферійної нервових систем, психічні захворювання. Враховуються також проживання дитини поблизу до спортивної бази, її успішність у загальноосвітній школі.

Критерії відбору до групи: мотивація до занять тенісом; вік початку занять (5–6 років); стан здоров'я; рівень рухових якостей.

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної (ЗФП і СФП), технічної та тактичної підготовки. Тренер складає план-графік, де ліворуч викладений програмний матеріал, а праворуч відведені клітинки на кожне заняття. Таким чином, цей документ дає чітке уявлення про те, що потрібно робити на кожному занятті. Відповідно до даних розподілу годин на компоненти тренування розробляються детальні комплекси занять. На графіку проставляються терміни контрольних іспитів та ін.

За таким планом-графіком легко орієнтуватися з питань планування та контролю. Під час перших чотирьох тижнів на тренувальних оглядових заняттях проводяться тестування з фізичної підготовки, ігрове тренування, виконуються спеціальні підготовчі вправи з тенісними м'ячами. Основна форма проведення занять – ігри. Спочатку засвоюються удари, що орієнтовані на обертання м'яча уперед та угору. Варіанти ударів із різним обертанням м'яча розглядаються після засвоєння основних ударів.

Таблиця 5.6 – Розподіл програмного матеріалу та послідовність його вивчення на 1-му році навчання («червоний» рівень тенісу)

Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби та форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
1	2	3
<i>Теоретична підготовка</i>		
Теніс в Україні	Бесіди тренерів і лікарів, демонстрація наочних посібників, фотокарток, відеофільмів, виступи старших спортсменів	
Особиста та громадська гігієна		
Огляд стану та розвитку тенісу		
Загартування організму спортсмена		

Правила гри в теніс	
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Спеціальні підготовчі вправи з м'ячем	1. Упіймати м'яч, який підкинув сам спортсмен уперед-вправо рухом, що нагадує виконання удару справа. 2. Зловити м'яч, який підкинув спортсмен від себе уперед-вліво рухом, що нагадує виконання удару зліва (м'яч треба зловити в момент виносу рук уперед).

Продовження таблиці 5.6

1	2	3
	3. Піймати рукою м'яч, який відскочив від тренувальної стінки, рухом, що нагадує виконання ударів справа та зліва	
Створення уявлення про точку удару та ударні пози під час ударів справа та зліва по м'ячу, що відскочив (хватка ракетки)	Фіксування точки удару за допомогою пристосувань «вудочка», «м'яч на спиці» або за допомогою тренера	Точку удару винесено уперед-вбік. Під час ударів нога попереду, але не перекриває праву, кут розвороту плечей близько 135°
Виконання окремих ударів з відносно фіксованим поставленням ніг	Окремі удари з власного підкидання у «фон» або стінку; окремі удари з підкидання партнером з відстані 4 м (друга вправа виконується в парах)	Не змінювати поставлення ніг (можна тільки зробити крок ногою, яка ближче до м'яча). Коригувати відносно положення точки удару та оцінювати влучення м'яча у задане місце (ціль)

Виконання серії ударів окремо справа та зліва	Підкидання м'яча здійснюється партнером на відстані 3–4 м; в. п. спортсмена орієнтовано, відповідно, вправо або вліво	Коригувати положення спортсмена та підхід до м'яча (близько спереду, пропустив, пізно, рано, не встиг, не тією ногою тощо)
Виконання серії окремих ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності	В. п. – положення готовності, виконання – те ж саме, що з фіксованим поставленням ніг	Початок руху – поштовхом ноги з ударом. Коригувати підхід до м'яча
Виконання серії ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності	В. п. – положення готовності. Перекидання м'яча через сітку з партнером на відстані 3–4 м від сітки (те ж саме біля сітки)	Вчасно займати вихідну позицію та положення готовності
Удари з льоту		
Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця в момент контакту ракетки з м'ячем	Фіксування точки удару, положення спортсмена	Головка ракетки знаходиться вище ручки, точка удару – попереду тулуба на 30–40 см

Продовження таблиці 5.6

1	2	3
Виконання окремих ударів справа та зліва	Підкидання м'яча рукою на ракетку партнера, який знаходиться на 1–1,5 м від сітки. В. п. заздалегідь орієнтовано відповідно вправо або вліво	Під час удару справа – попереду ліва нога, а удару зліва – навпаки. Коригувати положення ракетки та позиції
	переміщується до м'яча приставними кроками, рука з ракеткою піднята	втрачати рівноваги та не змінювати фіксованого поставлення ніг
Виконання ударів по м'ячу, що відскочив	З ударом ракеткою по м'ячу Фіксування точки удару	Коригувати підхід до м'яча, звертати увагу на вчасну готовність до удару та точку удару (не дійшов, ударив низько, справа або зліва від себе, не

		підійшов, рано, боком тощо)
--	--	-----------------------------

По закінченні навчання на «червоному» рівні гри спортсмени мають навчитися тримати м'яч у грі (обмін ударами з партнером не менше 30–40 разів), вести гру на рахунок, грати «тай-брейк», знати прості правила гри. Перехід на «помаранчевий» рівень гри відбувається, коли навички «червоного» рівня задовольняють певному набору прийомів гри в теніс: удари справа та зліва по м'ячу, що відскочив, з льоту, подача, гра на рахунок.

Послідовність вивчення програмного матеріалу на «помаранчевому» рівні тенісу в групах початкової підготовки (2-й рік навчання)

Розподіл часу на вивчення програмного матеріалу на 2-му році занять наведений у табл. 5.7.

Під час тренування треба цілеспрямовано виконувати комплекси вправ з технічної підготовки – проводити їх як контрольні. Виконуються такі ігрові вправи: удари по м'ячу, який кидає тренер (виконують 3–4 спортсмени по черзі); удари по черзі: через два, три або чотири удари; гра через сітку: один виконує удари з льоту, партнери (2–5) – з відскоку по черзі один-три удари або до помилки; гра на рахунок, наприклад влучити в ціль (табл. 5.8).

Таблиця 5.7 – План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки (2-й рік навчання, «помаранчевий» рівень тенісу), год

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	1	1	-	1	1	1	1	2	-	-	8
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	13	13	13	13	13	15	15	15	15	13	13	13	164
Техніко-тактична підготовка	8	10	10	11	13	10	10	10	10	10	10	10	122

Контрольні та перевідні іспити	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	14
Інструкторська та суддівська практика	-	-	2	1	-	-	-	-	-	1	-	-	4
Разом	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблиця 5.8 – Розподіл програмного матеріалу та послідовність його вивчення на 2-му році навчання («помаранчевий» рівень тенісу)

Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби та форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
1	2	3
<i>Теоретична підготовка</i>		
Фізична культура – засіб зміцнення здоров'я людей	Бесіди тренера, лікаря, демонстрація наочних посібників, відеофільмів, показові ігри старших спортсменів. Перегляд та аналіз зустрічей провідних тенісистів і змагань в групі	
Огляд стану та розвитку тенісу		
Інформація про стан і функції організму людини		
Гігієна, загартовування, режим і харчування спортсмена		
Лікарський контроль та самоконтроль		
Правила змагань		
Суддівство змагань		

Продовження таблиці 5.8

Технічна підготовка		
Удари по м'ячу, що відскочив		
Підхід до м'яча	Вчасно та зручно підходити до м'яча	Затримання швидкості пересування. Збільшення частоти кроків для підбору потрібної ноги
Виконання удару	Спрямовувати м'яч впевненим виносом руки з ракеткою уперед у супроводі м'яча	Зручна за висотою точка удару, підтягування та розворот дальньої ноги в бік, протилежний напрямку руху, поштовх шляхом розгинання ноги у колінному та гомілковостопному суглобах
Переміщення до вихідної позиції	До моменту удару суперника наблизитися як найближче до вихідної позиції	Використання приставних, схресних кроків під час пересування, стримання швидкості пересування
Підготовка до старту, рух до м'яча	Прийняти до моменту удару партнера положення готовності, якомога раніше почати рух до м'яча	Рух до м'яча починається поштовхом ноги з ударом – водночас розворот плечей у напрямку руху
Удари з льоту (в умовах гри з партнером та в ігрових ситуаціях)		
М'яч летить у бік від спортсмена на 0,5–1,5 м вище рівня сітки	Забезпечити готовність до кожного удару. Зустрічати м'яч у зручній точці та спрямовувати у заданому напрямку	Крок уперед-вбік різнойменною ногою до виносу ракетки уперед; друга нога залишається на місці, трохи розвернута у бік удару
М'яч летить у бік від спортсмена на 0,5–1,5 м нижче рівня сітки	Те саме	Крок уперед-вбік різнойменною ногою з виносом ракетки уперед. Ногую ставлять після взаємодії

		ракетки з м'ячем
--	--	------------------

Продовження таблиці 5.8

1	2	3
М'яч летить далеко в бік від спортсмена (3–4 м)	- ” -	Стрибок з положення готовності поштовхом обох ніг послідовно: спочатку – різнойменною удару, потім – однойменною з приземленням на різнойменну ногу (після взаємодії ракетки з м'ячем)
М'яч повільно летить у бік від спортсмена (3–4 м)	- ” -	Один приставний крок або 2-3 бігових
М'яч повільно летить прямо на спортсмена	- ” -	Поштовх виконують послідовно: спочатку – однойменною удару ногою, потім – різнойменною. Далі ноги ставлять по лінії напрямку удару: різнойменну – попереду, однойменну – позаду, після чого виконується удар
М'яч швидко летить прямо на спортсмена (до 0,5 м)	- ” -	Поштовх виконують послідовно у бік, різнойменний удару, як у попередній вправі. Контакт з м'ячем здійснюється після відриву від землі однойменної ноги, але до відриву різнойменної

Гравці, що переходять з «червоного» рівня на «помаранчевий», застосовують усі набуті навички гри на більшому за розміром корті та з м'ячем, що швидше відскакує від поверхні корту.

Оптимальний вік переходу на «помаранчевий» рівень тенісу – 7–8 років. Діти, які прийшли в теніс пізніше, можуть залишатися на цьому рівні до 10 або 11 років. Розмір «помаранчевого» корту (рис. 5.6) 18 м × 6,5 м або 8,23 м – повна ширина корту, 80 см – висота сітки. Розмітка корту робиться швидко й просто нанесенням накладних ліній. М'ячі «помаранчевого» рівня схожі за розміром із жовтим м'ячем, але компресія в нього менша на 50 %, тому й відскік нижче. Довжина ракетки для гри на такому корті складає 58,24 см (23 дюйми) і 63,5 см (25 дюймів).

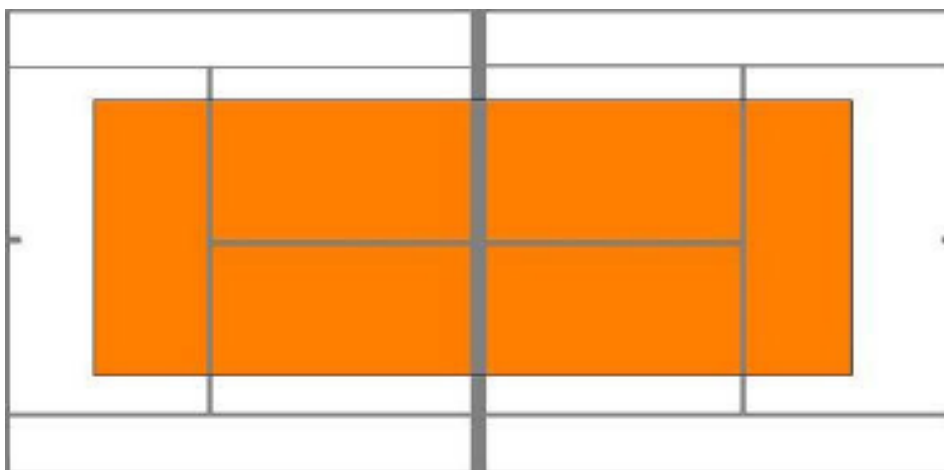


Рисунок 5.6 – Схема «помаранчевого» корту

Варіанти кортів, що використовуються для змагань та тренувань на «помаранчевому» рівні: довжина – 18 м; ширина – 6,5–8,23 м (6,5 м оптимальна); висота сітки – 80 см; «квадрати» для подачі таких самих розмірів, як і для кожного тенісного корту – 6,4 м (довжина) × 3,25–4,115 м (ширина) в залежності від ширини «помаранчевого» корту, що використовується. Корт для парної гри має свою специфіку: парні «коридори» можуть бути розташовані за бічними лініями для одиночної гри (ширина 0,90–1,73 м).

Приклади створення кортів «помаранчевого» рівня наведені в додатку Г.

Послідовність вивчення програмного матеріалу на «зеленому» рівні тенісу в групах початкової підготовки (більше 2 років навчання)

Розподіл часу на вивчення програмного матеріалу наведений у табл. 5.9. «Зелений» рівень – фінальний етап у підготовці гравця до використання ним у тренуванні та грі жовтого (стандартного) м'яча. Окрім ідеальної можливості перевірити набуті тенісні навички, під час гри в «зелений» теніс

обставини змушують гравця рухатися по всьому корту і відігравати м'ячі, що летять на різній висоті і з різною швидкістю (табл. 5.10–5.12).

Таблиця 5.9 – План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки (більше 2 років навчання, «зелений» рівень тенісу), год

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	-	-	2	1	1	-	-	10
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Техніко-тактична підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20	17	17	207
Контрольні та перевідні іспити	6	4	-	-	-	4	6	-	-	-	4	6	30
Інструкторська та суддівська практика	-	-	2	2	4	-	2	3	-	-	-	-	13
Разом	36	34	34	34	36	34	36	34	34	34	34	36	416

Таблиця 5.10 – Розподіл програмного матеріалу та послідовність його вивчення (більше 2 років навчання, «зелений» рівень тенісу)

Програмний матеріал, основне завдання заняття	Методичні вказівки
Удар з ходу справа по м'ячу, що відскочив	Ліва нога виходить уперед разом з виносом ракетки й рук і стає опорною після удару. Контакт ракетки з м'ячем здійснюється в безопорній фазі
Удар по м'ячу, що відскочив, з виходом до сітки	Перенесення ваги тіла під час удару здійснюється з правої ноги на ліву під час заднього схресного кроку – лівою ногою у напрямку сітки. Контакт з м'ячем – у двохопорному положенні до відриву лівої ноги та виконання кроку
Удар над головою з льоту в стрибку	Переміщення назад виконується приставним або переднім схресним кроком. Стрибок угору здійснюється за рахунок відштовхування правою ногою. Контакт ракетки з м'ячем припадає на безопорну фазу
Прийом подачі	Виконується з положення готовності за рахунок розвороту плечей та кроку вперед лівою або правою ногою залежно від удару зліва чи справа
Удар справа по м'ячу, що відскочив, або з напівльоту з випадом правої ноги	Випад правою ногою до м'яча. Ноги широко розставлені на умовній лінії, паралельній сітці. Контакт ракетки з м'ячем – у двохопорному положенні

Таблиця 5.11 – План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки (більше 2 років навчання, «зелений» рівень тенісу), год

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	-	-	2	1	1	-	-	10
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Техніко-тактична підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20	17	17	207
Контрольні та перевідні іспити	6	4	-	-	-	4	6	-	-	-	4	6	30
Інструкторська та суддівська практика	-	-	2	2	4	-	2	3	-	-	-	-	13
Разом	36	34	34	34	36	34	36	34	34	34	34	36	416

Таблиця 5.12 – Розподіл програмного матеріалу та послідовність його вивчення (більше 2 років навчання, «зелений» рівень тенісу)

Програмний матеріал, основне завдання заняття	Методичні вказівки
1	2
Удар з ходу справа по м'ячу, що відскочив	Ліва нога виходить уперед разом з виносом ракетки й рук і стає опорною після удару. Контакт ракетки з м'ячем здійснюється в безопорній фазі
Удар по м'ячу, що відскочив, з виходом до сітки	Перенесення ваги тіла під час удару здійснюється з правої ноги на ліву під час заднього схресного кроку – лівою ногою у напрямку сітки. Контакт з м'ячем – у двохопорному положенні до відриву лівої ноги та виконання кроку
Удар над головою з льоту в стрибку	Переміщення назад виконується приставним або переднім схресним кроком. Стрибок угору здійснюється за рахунок відштовхування правою ногою. Контакт ракетки з м'ячем припадає на безопорну фазу

Продовження таблиці 5.12

1	2
Прийом подачі	Виконується з положення готовності за рахунок розвороту плечей та кроку вперед лівою або правою ногою залежно від удару зліва чи справа
Удар справа по м'ячу, що відскочив, або з напівльоту з випадом правої ноги	Випад правою ногою до м'яча. Ноги широко розставлені на умовній лінії, паралельній сітці. Контакт ракетки з м'ячем – у двохопорному положенні

Вік дітей для гри в «зелений» теніс – 9–10 років. Час переходу на цей рівень залежить від здібностей тенісистів та віку початку гри в теніс. Важливим аспектом цього рівня, як й інших, є поступовий прогрес гравців в оволодінні прийомами гри. На «зеленому» рівні можуть грати діти старшого віку та використовувати зелений м'яч.

Розміри «зеленого» корту (рис. 5.7) такі ж самі, як і розміри стандартного тенісного корту. Перехід гравців на цей корт здійснюється, коли вони повністю готові контролювати увесь простір стандартного корту. М'яч на «зеленому» рівні на 25 % менше за компресією, ніж жовтий, і відскакує вище, ніж помаранчевий. Гравці повинні використовувати ракетки довжиною 63,5 см (25 дюймів) і 66,04 см (26 дюймів), краще з нейтральним балансом.

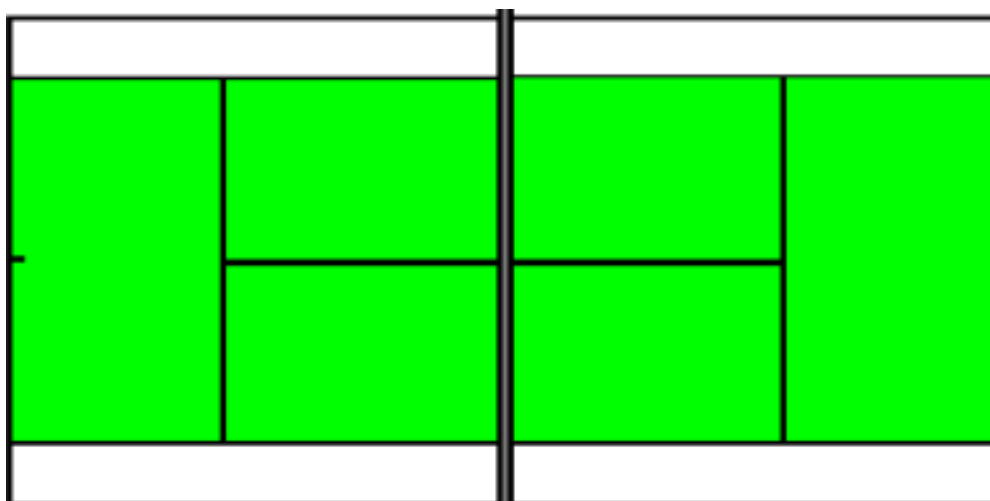


Рисунок 5.7 – Схема «зеленого» корту

Особливості підготовки юних тенісистів у початкових групах

Принципи навчання дітей тенісу на початковому етапі занять полягають в наступному.

Ключовим принципом збереження інтересу гравців до тенісу є навчання їх подачі, «утриманню» (перебиванню) м'яча в грі та веденню рахунку. Вивчення ігрових ситуацій на тренуванні дозволяє дітям зрозуміти сенс гри. Багато з того, чого тренер має їх навчити, діти пізнають невимушено в ігрових обставинах.

Перші вправи на опанування простору корту полягають в тому, що треба визначити простір візуально, щоб гравці могли бачити, коли м'яч в корті, а коли – поза ним («аут»), а також могли зорієнтуватися щодо місця розташування гравців (за кортом, задньою лінією), напрямку польоту м'яча, що летить від гравця за сіткою та від самого гравця (вміти направити м'яч – акцент на контролі), місця знаходження самого гравця на корті (розвивати орієнтацію на корті).

Маленьким гравцям потрібний чітко позначений простір. Проте не варто випускати з уваги, що діти повинні розуміти, куди ведуть лінії, дозволити їм самим розкласти їх. Це дозволить дитині відчувати упевненість, усвідомити: вона може прийти та грати зі своїми батьками або друзями, адже корт легко встановити поза заняттями.

Теніс – гра протистояння. Вона може відбутися тільки у тому випадку, якщо на іншому боці теж є гравець. Будь-яка вправа, що починається з «червоного» рівня і вище, ґрунтується на участі двох гравців. У результаті дитина приходить до висновку, що розіграш не завершується лише тим, що вона перебила м'яч через сітку. У неї розвиваються навички виконання удару (всі удари в тенісі за винятком подачі) у відповідь. Перш, ніж ударити по м'ячу, його треба прийняти. Гравець вчиться бачити, де знаходиться суперник, і грати м'яч у протилежний від нього кут.

Дітям корисно грати на відкритому просторі. Це сприяє розумінню того, що м'яч не завжди летить однаково, розвиває реакцію та вміння пристосовуватися до кожного окремого м'яча. Використовуючи такий підхід, тренер побачить, як швидко гравці навчаться «тримати» м'яч у грі та змагатися.

«Коловий» принцип навчання рухів на корті полягає в такому. У тенісі рух починається з вихідного положення, підходу до м'яча, утримання балансу під час удару, а потім потрібно повертатися у вихідне положення. Таку послідовність рухів необхідно включати в усі вправи під час тренувань, щоб гравці зрозуміли її та запам'ятали, що їм увесь час

треба рухатися, зберігаючи збалансоване положення для задавання удару по м'ячу. Гравці повинні зрозуміти, як треба прискорюватися та зупинятися у збалансованому положенні, які є важливі рухи, що таке робота ніг, ритм гри в теніс.

Тренеру потрібно особливу увагу приділити збереженню балансу під час удару, а також основним рухам ніг. Використання «X»- або «V»-образного принципу руху прийнятніше, ніж прості рухи убік. Треба пам'ятати, що під час виконання навіть звичайних статичних вправ, наприклад подачі, гравці можуть робити удар, а потім повертатися в центр, щоб взяти наступний м'яч для подачі.

Наявність м'яча під час розминки не є обов'язковою. Проте, якщо можливо, його треба використовувати – кидати й ловити в різних вправах. Це допоможе маленьким гравцям отримати загальне уявлення про глибину, політ, напрям, відскік, обертання та швидкість польоту м'яча.

На заключному етапі початкової підготовки вихованцям треба навчитися виконувати атакуювальні удари з «короткого» м'яча, змінюючи їх за силою та глибиною.

Тенісисти-початківці починають брати участь у змаганнях, тому з перших тренувань потрібно створювати ситуації, які допомагають їхній психологічній підготовці (табл. 5.13).

Таблиця 5.13 – Варіанти побудови занять для тенісистів на початковому етапі підготовки

Підготовка		
Фізична	Техніко-тактична	Психологічна
1	2	3
Ходьба та біг. Стрибки у довжину з розбігу. Рухлива гра «Зміна місць»	Ловіння м'яча після відскоку від тренувальної стінки. Набивання м'яча рукою об підлогу	Виконання кидків м'яча у тренувальну стінку під наглядом тренера
Загальнорозвивальні вправи для м'язів плечового поясу, тулуба. Біг 5 м × 5, 10,3 м × 2. Рухлива гра «Потяг»	Виконання тенісистами кидків м'яча по черзі один одному. Підбивання м'яча ракеткою вгору	Підбивання м'яча (30–40 разів) ракеткою вгору під контролем тренера

Продовження таблиці 5.13

1	2	3
Естафети з набивними м'ячами	Кидки м'яча в парах один одному	Кидки м'яча один одному з підрахунком використаних рухів імітації ударів. Кидки м'яча один одному в несподіваних напрямках. Набивання м'яча ракеткою об підлогу
Стрибки «кенгуру», стрибки вгору. Рухливі ігри «В'юни», «Квач»	Підбивання м'яча вгору поперемінно обома боками ракетки. Кидки м'яча один одному в несподіваних напрямках	Підбивання м'яча вгору поперемінно обома боками ракетки (25–30 разів). Підбивання м'яча вгору ручкою ракетки
Вправи біля гімнастичної стінки. Потрійний стрибок з місця. Естафети	Виконання ударів справа з відскоку по м'ячу, який кинув партнер. Виконання ударів з льоту по м'ячу, який кинув партнер	Естафетний біг із сильним суперником
Кидки набивного м'яча ударами зліва та справа	Виконання ударів справа з відскоку в тренувальну стінку	Виконання ударів на техніку, на оцінку
Естафета з м'ячами. Стрибки «кенгуру». Рухлива гра «Захист фортеці»	Виконання ударів зліва з відскоку по м'ячу, який кинув тренер. Виконання ударів з льоту в тренувальну стінку	Виконання ударів без помилки на рахунок
Естафета з м'ячами. Гра «Батареї». Потрійний стрибок у довжину з місця	Виконання ударів зліва з відскоку у тренувальну стінку. Виконання ударів з льоту під час гри з партнером	Виявлення кращого воротаря під час гри «Воротарі»
Вправи з гімнастичними палками. Метання тенісного м'яча на дальність, естафети	Виконання ударів з відскоку під час гри з партнером. Виконання ударів з льоту на майданчику під час гри з партнером	Змагання між парами: хто виконає більше ударів без помилок

Рухлива гра «День і ніч». Метання набивного м'яча	Виконання ударів з льоту по м'ячу, який підкинули. Виконання ударів справа з відскоку по м'ячу, який підкинули	Змагання між партнерами: хто краще виконає удари на завдання
---	--	--

Фізична підготовка на даному етапі відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки включаються в усі заняття, а також проводяться окремі заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається швидкісним, швидкісно-силовим, координаційним здібностям та гнучкості. Використовуються різні види вправ.

Стройові вправи: шиккування в шеренгу, колону, складання рапорту. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Відставити!», «Правою!» («Лівою!»), «Вільно!», «Розійдись!». Розрахунки групи: по черзі, на перший-другий, по три тощо. Перебудова в колону по два, три, чотири. Повороти на місці, в русі: праворуч, ліворуч, кругом. Пересування: стройовим кроком, звичайним, перехід з кроку на біг і з бігу на крок, зміна напрямку. Розмикання та змикання приставним кроком.

Загальнорозвивальні вправи без предметів

Для м'язів рук та плечового поясу: одночасні та послідовні рухи в плечових, ліктьових та променезап'ясткових суглобах. Повороти, колові рухи, змахи, ривкові рухи з різних вихідних положень, на місці та в русі. Вправи з подоланням опору партнера.

Для м'язів тулуба: обертання тулуба праворуч, ліворуч за різних вихідних положень. Нахили. Згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи на спині.

Для м'язів ніг: піднімання, опускання ніг (прямі та зігнуті уперед, убік, назад). Згинання-розгинання ніг стоячи (напівприсідання, присідання). Випади. Колові рухи ніг (стоячи, сидячи). Підскоки (ноги разом, нарізно, на одній нозі).

Для м'язів усього тіла: сполучення рухів різних частин тіла (присідання з нахилами уперед і рухи руками, випади з нахилом тулуба, обертання тулуба з коловими рухами рук, по черзі згинання-розгинання ніг тощо). Вправи для формування правильної постави. Вправи в рівновазі, стоячи на двох і на одній нозі, з різним положенням та рухами рук.

Загальнорозвивальні вправи з предметами

З короткою скакалкою: підскоки у різному темпі; біг зі скакалкою; естафети зі скакалкою.

З гімнастичною палкою: нахили тулуба та повороти з різним положенням палки (зверху, попереду, знизу, за головою, за спиною). Переступання та переплигування через палку. Колові рухи. Підкидання та ловіння палки.

З набивними м'ячами (1 кг): кидок угору і ловіння м'яча з поворотами та присіданнями по колу та вдвох із різних вихідних положень (стоячи, на колінах, лежачи на спині, на животі) та різними способами (поштовхом від грудей двома руками та від плеча однією), кидки двома руками з-за голови, через голову, поміж ніг. Кидки вгору, вгору-вперед, угору-назад. Змагання на дальність кидка вперед і назад однією та двома руками.

Акробатичні вправи: групування, стійки на лопатках, передпліччях і руках; перекиди вперед, назад, у стрибку. Переворот колесом. «Місток». Поворот уперед з розбігу. Спеціальні акробатичні вправи тенісиста: різні падіння з перекочуванням, перекиданням, з імітацією ударів і подальшим перекиданням.

Ритмічна гімнастика (загальноприйняті комплекси для дітей)

Легкоатлетичні вправи: різні види ходьби у сполученні з бігом, у присіді, з підскоками, приставними та схресними кроками. Звичайний біг із високим підніманням стегна. Біг швидкісний на короткі дистанції: 6, 18, 30, 40, 50, 60 і 100 м з низького та високого стартів. Різні естафети на короткі дистанції. Біг на легкоатлетичній доріжці на дистанції: 200, 300, 400, 500 м з різною швидкістю. Біг по пересіченій місцевості з подоланням різних перешкод на дистанції до 1 км. Стрибки у довжину, висоту з місця та з розбігу. Кидання м'ячів.

Рухливі ігри

Лижний спорт, ковзанярський спорт, плавання, стрільба, спортивні ігри, хокей, ручний м'яч, міні-баскетбол, футбол, піонербол.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості та спритності. Швидкий біг боком і спиною вперед. Біг з швидкою зміною напрямку, приставним кроком, схресним кроком. Ривки вперед, в боки, назад зі стартового положення тенісиста.

Хокей – обов'язковий елемент занять (основна частина) у січні, лютому.

Різноманітні стрибки: убік-у довжину, убік-угору, з місця, з швидкого та повільного розбігу, з поштовхом, напрямком якого не повністю відповідає напрямку розбігу. Стрибки вгору, вгору-вбік, угору-назад із торканням долонею високо підвішеного предмета. Ловіння різними

способами (однією або двома руками, зліва, справа, над головою тощо) тенісного м'яча, який кинули у невідомому для тенісиста напрямку.

Зміст і методика проведення контрольних іспитів

Контрольні іспити проводяться щорічно наприкінці навчального року (табл. 5.14, 5.15). Робиться загальне оцінювання підготовленості спортсменів за розділами підготовки та результатами участі в змаганнях (оцінюється вміння грати на рахунок).

Біг 18 м. Дистанція – від задньої лінії майданчика до лінії подачі на протилежному боці корту. Біг виконується з високого старту. Час фіксується за загальноприйнятою методикою (за допомогою ручного секундоміра або фотофінішної установки). Враховується кращий результат з двох спроб.

Таблиця 5.14 – Контрольні вимоги з фізичної підготовки

Вік спортсменів, років	Оцінка	Вправа				
		Біг, с		Метання м'яча (1 кг), м	Стрибок у довжину поштовхом обох ніг, м	
		18 м	5 м × 6		одинарний	потрійний
8	Відмінно	<u>3,3</u>	<u>11,6</u>	<u>9,0</u>	<u>1,70</u>	-
		3,4	11,8	7,5	1,60	-
	Добре	<u>3,7</u>	<u>13,0</u>	<u>7,0</u>	<u>1,55</u>	-
		3,8	13,2	6,0	1,45	-
	Задовільно	<u>3,9</u>	<u>14,0</u>	<u>5,0</u>	<u>1,40</u>	-
		4,0	14,2	4,0	1,35	-
9	Відмінно	<u>3,2</u>	<u>11,3</u>	<u>10,0</u>	-	<u>5,4</u>
		3,3	11,5	9,0	-	5,2
	Добре	<u>3,6</u>	<u>12,8</u>	<u>9,0</u>	-	<u>4,9</u>
		3,7	13,0	8,0	-	4,5
	Задовільно	<u>3,8</u>	<u>13,2</u>	<u>7,0</u>	-	<u>4,4</u>
		3,9	13,4	6,0	-	4,0

Примітка. Тут і далі (у таблицях): у чисельнику – показники для хлопчиків, у знаменнику – для дівчаток.

Біг 6 разів по 5 м (човниковий). Відстань – від задньої лінії майданчика до найближчої лінії подачі. Біг виконується з високого старту. Спортсмен безперервно біжить від однієї вказаної лінії до другої 6 разів. Старт і фініш – біля задньої лінії. Повороти для змінювання напрямку бігу повинні виконуватися так, щоб ноги спортсмена у момент повороту

знаходилися повністю за лінією. Враховується кращий результат із двох спроб.

Метання набивного м'яча масою 1 кг. Здійснюється рухом, що імітує виконання подачі. Враховується краща з двох спроб.

Потрійний стрибок в довжину. Здійснюється поштовхом двох ніг. При виконанні треба слідкувати за безперервністю його здійснення. Враховується краща з двох спроб. Іспити проводяться за допомогою реакціометра (для вивчення реакцій), кінематометра Жуковського (для вивчення м'язово-рухових відчуттів), коректурних таблиць «кола Ландольта» (для вивчення стійкості уваги). За показники береться середній час простої реакції (20 спроб); кількість помилок при підрахунку – стійкість уваги.

Пропоновані нижче комплекси можуть використовуватися також як тренувальні засоби. Спортсмену пропонуються три спроби, краща з яких оцінюється за п'ятибальною системою. Отримані оцінки дозволяють проаналізувати виконання гравцями кожного удару. Партнером повинен бути достатньо кваліфікований тенісист, що безпомилково «підкидає» м'яч. Під час виконання кожного завдання м'яч повинен потрапити в зону від бокової лінії до центру майданчика. Помилковим також вважається удар у сітку або в «аут». Під час гри з льоту відстань між гравцями 5–6 м.

Таблиця 5.15 – Контрольні вимоги з технічної підготовленості учнів-спортсменів 8–9 років

Оцінка	Показник			
	Час рухової реакції, с		Точність м'язово-рухових відчуттів, град	Стійкість уваги, к-сть помилок
	простої	на об'єкт, що рухається		
Відмінно	<u>0,137</u>	<u>0,075</u>	<u>2,8</u>	<u>10</u>
	0,148	0,085	3,0	11
Добре	<u>0,200</u>	<u>0,120</u>	<u>5,0</u>	<u>15</u>
	0,230	0,130	5,8	15
Задовільно	<u>0,250</u>	<u>0,150</u>	<u>8,2</u>	<u>22</u>
	0,260	0,170	8,6	20

Оцінка ударів з льоту з відскоку: 15 разів – «відмінно»; 10 – «добре»; 7 разів – «задовільно».

Оцінка подачі: 10 попадань – «відмінно»; 9 – «добре»; 7 – «задовільно». Для підвищення психологічного навантаження з метою підготовки спортсменів до умов змагань доцільно використовувати мішені

(від 3 м × 3 м до 1 м × 1 м) або ігри із завданням комплексу на рахунок (до 11 очок, як у настільному тенісі).

Контрольний комплекс 1:

а) обоє партнерів виконують удари з льоту: зліва-наліво; справа-направо;

б) партнер виконує удари з льоту, випробуваний грає з відскоку: зліва-наліво; справа-направо;

в) партнер виконує удари з відскоку, випробуваний грає з льоту: зліва-наліво; справа-направо;

г) обоє партнерів виконують удари з відскоку: зліва-наліво; справа-направо;

д) випробуваний виконує по 10 подач у перший та другий «квадрати».

Цей комплекс включає удари по діагоналі з льоту та відскоку, які в юних тенісистів виходять, як правило, більш впевнено.

Другий контрольний комплекс складається з ударів по лінії й включає виконання удару над головою.

Оцінка ударів над головою: 10 попадань – «відмінно»; 9 – «добре»; 7 – «задовільно».

Контрольний комплекс 2:

а) обоє партнерів виконують удари з льоту: зліва-направо; справа-наліво;

б) партнер виконує удари з льоту, випробуваний грає з відскоку: зліва-направо; справа-наліво;

в) партнер виконує удари з відскоку, випробуваний грає з льоту: зліва-направо; справа-наліво;

г) обоє партнерів виконують удари з відскоку: зліва-направо; справа-наліво;

д) випробуваний виконує по 10 ударів над головою в лівий та правий кути.

Вправа оцінюється експертами за 5-бальною системою відповідно до вимог:

- хватка: для подачі – універсальна (до 10 років), універсальна або континентальна (для ударів зліва – до 12 років), континентальна (після 12 років);

- точка удару: попереду тулуба (20–30 см) і не нижче рівня коліна; в момент удару – «жорстка» кість, потім – вільне супроводження ракеткою м'яча.

У процесі удару вага тіла із «задньої» ноги переноситься на «передню». До кінця навчання в групах початкової підготовки здійснюється перехід до виконання удару зліва однією рукою. В окремих випадках вихованці можуть продовжити удосконалення ударів зліва по м'ячу, що відскочив, двома руками, якщо вони на «відмінно» виконають нормативи з бігу або якщо ці удари:

- 1) природні та високоефективні у грі на рахунок;
- 2) не перешкоджають засвоєнню ударів з льоту та різаних ударів зліва однією рукою.

Виховна робота. Методи виховання: бесіди; перегляди змагань; участь у спортивних святах; колективне читання та обговорювання книг про видатних спортсменів тощо.

Таблиця 5.16 – Приблизний план виховної роботи в групах початкової підготовки

Заходи	Термін	Відповідальний
Організаційні збори групи, вибори старости, активу	Вересень	Тренер
Батьківські збори «Розпорядок навчання та занять спортом»	Жовтень	Тренер, актив
Урочисте присвячення у вихованці школи	Листопад	Тренер
Вечір-зустріч з видатними спортсменами та тренерами, ветеранами спорту	Грудень	Актив
Огляд-конкурс стінних газет, фотомонтажів, малюнків	Січень	Тренер
Бесіда «Будь гідним звання рідної спортивної школи»	Лютий	Тренер
Екскурсія або похід	Березень	Тренер, актив
Підсумковий спортивний вечір, який проводять разом з батьками	Травень	Актив
Під час перебування в спортивно-оздоровчому таборі: огляди-конкурси художньої самодіяльності, фотомонтажів;	Червень	Тренер, актив
трудоий десант; урочисте покладання квітів до пам'ятників загиблим героям		

Інформація про події у житті країни та за кордоном	Регулярно	Актив, тренер
Бесіди, присвячені знаменним датам		Тренер

Психологічна підготовка є невід’ємним компонентом загальної виховної роботи і переважно скерована на виховання дисциплінованості, охайності, старанності та відповідальності. Практична реалізація психологічної підготовки тенісиста здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів.

Формування мотивації до занять тенісом: організація спортивних свят; пошук цікавих ритуалів, розвинення традицій команди; підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних і групових вправ. Вольові якості виховуються у процесі ігор. Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів, навчання в школі, у вільний від занять час згідно з планом, затвердженим директором спортивної школи. Засоби, методи, заходи виховної роботи: особистий приклад тренера; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування в спортивну школу, екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки.

У групах початкової підготовки має місце одноциклова (1 макроцикл) побудова річної підготовки, що являє собою суцільний підготовчий період з тривалим літнім відпочинком від тренувань. Різні типи мезо- та мікроциклів є просто тренувальними, в яких послідовно вирішуються завдання формування загальної різнобічної підготовленості. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике. На цьому етапі підготовки вихованці починають вивчати правила змагань, допомагають у суддівстві внутрішньошкільних змагань.

Під час зборів у спортивно-оздоровчому таборі доцільно збільшити кількість годин щотижня для тренувань. Розподіл обсягів компонентів тренування здійснюється на шість тренувальних днів з дворазовими тренуваннями (табл. 5.17).

Змагальна практика

Перший етап залучення юних тенісистів до змагань на початковому етапі занять тенісом – навчання гри на рахунок. Змагання можуть впливати на юних гравців по-різному. Тому, щоб дитина правильно почала брати участь у змаганнях, зважаючи на її вікові особливості розвитку, тренери та батьки повинні ставити старання та удосконалення гри вище результатів за допомогою належної манери розмови та відповідного способу організації змагань (особливо в аспекті вибору призів). Ракетки, м’ячі та корти мають

відповідати фізичним даним дитини, а змагання – надавати можливість дітям спілкуватися та грати. Кожна дитина грає багато матчів за відповідною скороченою системою рахунку, не повинна боятися гри на рахунок – гравця треба мотивувати продовжувати займатися тенісом.

Навчання гри на рахунок на початковому етапі занять тенісом починається з вивчення гри в теніс, правил, адаптованих для дітей віком до 10 років. Юні гравці повинні вивчати правила тенісу поступово, для того щоб правильно грати. Необхідно включити правила гри в тренування з метою невимушеного, але усвідомленого навчання гравців.

Таблиця 5.17 – Розподіл обсягів компонентів тренування за тижневими циклами у спортивно-оздоровчому таборі для груп початкової підготовки, год

Вид підготовки	Рік навчання	Тиждень				Усього
		1-й	2-й	3-й	4-й	
Фізична (загальна та спеціальна)	1-й	9	5	5	4	23
	2-й	9	5	3	2	19
	Більше 2	8	8	6	2	24
Техніко-тактична	1-й	9	11	13	12	45
	2-й	9	11	15	14	47
	Більше 2	12	12	12	16	52
Контрольні іспити	1-й	-	2	-	-	2
	2-й	-	2	-	-	2
	Більше 2	-	-	2	-	2
Інструкторська та суддівська практика	1-й	-	-	-	-	-
	2-й	-	-	2	2	4
	Більше 2	-	-	-	2	2
Разом	1-й	18	18	18	18	72
	2-й	18	18	18	18	72
	Більше 2	20	20	20	20	80

Спочатку треба навчити дітей зрозуміти межі тенісного корту. Наприклад, пояснити, що означають поняття «в корті» та «за межами корту», «лінія». Варто виділити час на тренуванні для спеціальних вправ, в яких гравцям слід визначити місце приземлення м'яча (в корті, за кортом). Дати можливість кожному гравцеві виступити в ролі судді.

Для дуже маленьких дітей тренеру доведеться пояснювати, що м'яч треба грати з першого відскоку, оскільки іноді вони не розуміють, який відскік зараховується. Спочатку робляться спроби на виконання вправи, в яких гравці повинні рахувати кількість відскоків м'яча.

Наступним кроком навчання гри є вивчення способу заробити очко. Деяких маленьких гравців треба навчити вигравати та програвати очки. Програш чи виграш очка відбувається, коли гравець пропускає м'яч; грає м'яч в те місце на корті, де суперник не може його дістати; грає м'яч за межі корту; грає м'яч у сітку; дозволяє м'ячу відскочити двічі; здійснює подвійну помилку під час подачі; грає м'яч будь-яким іншим предметом, окрім ракетки.

Після опанування перших навичок розіграшу очка та усвідомлення меж корту вивчається спосіб ведення рахунку. Дітям іноді складно зосередитися більше, ніж на одній речі. Тому, коли вони націлені на те, щоб перебити м'яч через сітку та потрапити в корт, вони можуть забути про рахунок. Найпростіший спосіб впоратися з цією проблемою – використовувати візуальні табло рахунку: прищипки на сітці або на майці; м'ячі в обручі; конуси на полиці.

Відчувши упевненість у веденні рахунку, гравці більше не потребують табло рахунку. Проте варто їм нагадати, що рахунок треба голосно оголошувати після кожного очка і з ним повинні погодитися обидва гравці. Також можна призначати кожного з дітей суддею на матчах своїх друзів.

Теніс – гра на виграш двох із трьох сетів, і новачки повинні усвідомлювати цю умову. Їм необхідно розуміти, що програвши перший сет або міні тай-брейк, вони можуть виграти два подальших сету (міні тай-брейку) – тим самим виграти й матч. Краще грати матчі з трьох міні тай-брейків або до перших трьох очок, для того щоб гравці зрозуміли цю концепцію із самого початку.

Змагання з використанням системи рахунку тай-брейк – основні на «червоному» рівні тенісу. Особливе значення має вивчення позиції під час подачі та прийому подачі. У даному випадку гравці повинні знати, де їм стояти під час виконання подачі та на прийомі м'яча. Застосування простої системи двоколірних конусів або прищипок може полегшити засвоєння завдання. Конуси розташовуються збоку від корту, і кожному гравцеві привласнюється колір. Конус, що лежить основою вниз, означає, що подавати потрібно з боку рахунку «рівно», а перевернутий конус – що подавати потрібно з боку рахунку «більше». Кожного разу після зіграного очка м'яч пересувається на наступний конус, вказуючи на того, хто подає, і на місце подачі.

Правила подачі та прийому подачі з використанням конусів вивчаються дуже просто. Гравцям треба запам'ятати, що в них є дві спроби на подачу, тому під час тренування подачі краще подавати їх дві. Слід

також навчити гравців правилу переподавання подач: випадки, коли м'яч зачіпає сітку. Слід пояснити гравцям, як переходить подача під час розіграшу тай-брейку і з якого боку треба починати подавати.

Важливо, щоб діти розуміли, що таке є гра в теніс. Тренер має призначати дітей суддями один у одного під час матчів і тренувань, давати домашні завдання в дощову погоду, засновані на вдосконаленні навичок ведення рахунку, давати гравцям подивитися уривки матчів по телевізору і проаналізувати, чи можуть вони вести й запам'ятовувати рахунок.

Допомога гравцям у веденні рахунку – необхідна річ на початковому етапі оволодіння підрахунком розіграшу очок. Навчання рахунку – поступовий процес. Кращий спосіб навчити рахунку та правилам – надавати можливість судити матчі один в одного в неформальних обставинах (на заняттях). Суддівство в офіційних змаганнях вимагає участі дорослих. Компетентна допомога на суддівстві змагань означає:

- «червоний» рівень: дорослі або асистенти ведуть рахунок, проте старші діти, що займаються на «червоному» рівні тенісу, вже можуть вести його самостійно з використанням візуальних табло рахунку (прищіпки, конуси);

- «помаранчевий» рівень: діти ведуть рахунок самостійно у присутності дорослих;

- «зелений» рівень: гравці самі ведуть рахунок.

Дітей потрібно навчати правил гри під час занять і тренувань. Гравці впевненіше змагатимуться, якщо вони розуміють правила гри. Тренер має розробити рекомендації щодо вивчання правил тенісу, викласти їх мовою, прийнятною для дитячого віку, роздрукувати та роздати гравцям.

Правила тенісу, орієнтовані на дітей, система рахунку на етапі початкової підготовки наведені в додатку Д.

Змагання на початковому етапі занять тенісом «Червоний» рівень тенісу. Система рахунку, що використовується на цьому рівні, дуже проста. Первинною системою рахунку є тай-брейки до 7 або 10 очок (можна також грати коротші тай-брейки). Досвідченішим гравцям можна пробувати грати матч із 3 тай-брейків до 7 очок. Непоганим рішенням можуть стати матчі, лімітовані часом (до 15 хв).

Системи проведення змагань мають велике значення для адаптації дітей до змагальної практики. Діти повинні починати змагатися в командах з використанням систем з великою кількістю матчів для кожного гравця. Парні матчі граються у віці 7 років і старше, оскільки маленьким дітям складно діяти спільно. Для дуже маленьких дітей змагання можуть бути представлені у формі естафет і різноспрямованих вправ (тестів).

Оптимальна тривалість змагань не повинна перевищувати 1–3 год. Місцем проведення змагань, по можливості, краще вибирати школи, де діти займаються тенісом і гравці знаходяться в знайомій обстановці. Зміст занять на «червоному» рівні дуже природний для рухової практики дітей в цьому віці. Гравці розпочинають із засвоєння навички тримати м'яч у грі, потім навчаються елементарних тактичних і технічних знань з акцентом на подачу, ведення розіграшу та гру на весь «червоний» майданчик. Підґрунтя «червоного» рівня тенісу – добре виконання простих рухів і вивчення технічних прийомів гри, пов'язаних із певними тактичними ситуаціями, з якими гравець при цьому стикається.

«Помаранчевий» рівень тенісу. Система рахунку стає складнішою. Оскільки гравці вже підросли і звикли до змагань, можна застосовувати формат матчів із 3 тай-брейків або 1 короткого сету до 4 геймів.

Діти продовжують брати участь у командних змаганнях в одиночних і парних розрядах (скорочені матчі). Впевнені в собі гравці можуть брати участь в індивідуальних змаганнях. Більшість форматів змагань за тривалістю складають 2–4 год. Місце проведення змагань вибирається дуже ретельно. Тренеру треба переконатися в тому, що змагання організовані на належному рівні та в знайомій обстановці, оскільки це стане мотивацією для менш упевнених дітей, що продовжують брати участь у змаганнях.

Зміст занять носить тактично-технічний характер. Діти починають грати на весь корт, виходити до сітки, вчать атакувати й грати в захисті, а також застосовувати свої навички на корті більших розмірів. Гра стає динамічнішою для тих, хто перейшов із «червоного» рівня тенісу. Проте під час занять, як і раніше, варто робити акцент на основних навичках гри в теніс і дозволяти гравцеві розвивати інші здібності під час стандартних матчів. Досвід гри в матчевих зустрічах сприяє розвитку тактичного мислення тенісистів.

«Зелений» рівень тенісу. Система рахунку нагадує справжню систему звичайного тенісу. У заняттях на цьому рівні застосовується переважно система рахунку – 1 короткий сет до 4 геймів або матч із трьох коротких сетів. Така система ведення рахунку оптимальна на цьому етапі. Формат змагань змінюється не дуже значно. Діти, як і раніше, із задоволенням виступають у командних змаганнях і парних матчах, проте починають більше грати в індивідуальних змагальних матчах. Час проведення змагань триває від 3 год до 2 днів. Місце проведення змагань поступово змінюється. Діти залучаються до змагань в інших місцях.

Змагання проводяться в знайомих умовах, оскільки це править за мотивацію для менш упевнених у собі дітей продовжувати брати участь у змаганнях. Гравці можуть частіше їздити в недалекі поїздки для участі в змаганнях, деякі починають брати участь у регіональних турнірах, і тільки кращі беруть участь у національній першості.

Правила тенісних змагань на стандартному корті вимагають від гравців пересування по всьому корту, а також контролю за виконанням рухів в динамічних обставинах гри. У гравців повинно бути сформовано розуміння тактики. Діти мають високий відсоток попадання м'яча в корт у різних ігрових ситуаціях різними ударами з урахуванням місцезнаходження суперника на протилежній половині корту та їх власної ударної позиції. Під час підготовки до змагань важливо переконувати дитину вчитися бути незалежним, формувати правильне ставлення до розминки, тренування, фізичної підготовки та свого здоров'я.

5.2 Групи попередньої базової підготовки

Попередня базова спортивна підготовка здійснюється на багатобічних засадах: проходить підготовка вихованців до тренувальних і змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та поліпшення спортивних результатів. Завдання цього етапу підготовки:

1. Поглиблене засвоєння правил гри й проведення змагань з тенісу.
2. Започаткування індивідуальної тактики ведення гри.
3. Участь у змаганнях на рівні старших розрядів.
4. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей.
5. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних для удосконалення навичок гри в теніс.
6. Доскональне оволодіння засадами техніки й тактики, навичками гри.
7. Засвоєння принципів психологічно-вольової підготовки.
8. Закріплення навичок систематичної фізичної підготовки, додержання правил спортивного режиму.

Розподіл обсягів компонентів тренування на 1–3-му роках навчання в групах попередньої базової підготовки

Процес тренування в групах попередньої базової підготовки поділяють на річні цикли (макроцикли). Річний цикл є подвійним і містить два підготовчих, два змагальних та один перехідний періоди.

Тривалість зимового підготовчого періоду – 2–3 міс., літнього підготовчого – 1,5–2, зимового змагального – 2–2,6, весняно-літнього змагального – 4–5 міс. Перехідний період може складатися з двох етапів – загальної підготовки та етапу спеціальної підготовки. Літній підготовчий період – це етап спеціальної підготовки. Основне завдання навчально-тренувальних занять зимового періоду – зміцнення здоров'я спортсменів, підвищення рівня їхньої загальної фізичної підготовленості, розвиток швидко-силових якостей, спритності та координації рухів, загальної та спеціальної витривалості, удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності, формування нових спеціальних рухових навичок.

На загальну підготовку під час зимового підготовчого періоду в групах попередньої базової підготовки відводиться 70–75 % тренувального часу. Незначно підвищується інтенсивність тренувальних навантажень, здійснюються підготовка та участь у змаганнях з контрольних нормативів фізичної підготовки.

Основне завдання змагального періоду – досягнення високих спортивних результатів, подальше удосконалення техніки й тактики гри з урахуванням індивідуальних недоліків, що були виявлені під час змагань, специфічна підготовка до змагань, удосконалення психомоторних, інтелектуально-пізнавальних і вольових якостей.

Під час фізичної підготовки основна увага приділяється іграм на майданчику. Навчально-тренувальна робота у змагальний період (на всіх етапах) будується з урахуванням змагань, в яких тенісист бере участь. Перші ігри є перевіркою якості попередньої підготовки, на ґрунті якої будується подальше його тренування. Весняно-літній змагальний період може складатися з двох етапів: попереднього та етапу основних змагань сезону.

Основні завдання перехідного періоду – активний відпочинок, заняття іншими видами спорту, що сприяють підтриманню фізичної форми. Використовуються такі засоби: спортивні ігри, плавання, легка атлетика, вправи, спрямовані на ліквідування недоліків у техніці гри. Виходячи з наведених вище даних, здійснюється розподіл обсягів компонентів тренування за місячними циклами (табл. 5.18).

Таблиця 5.18 – План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	18	18	18	18	18	18	20	18	20	18	18	18	220
Техніко-тактична підготовка	28	28	28	28	28	28	30	32	30	30	28	28	346

Продовження таблиці 5.18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Контрольні та перевідні іспити	4	4	-	-	4	4	-	-	-	-	4	4	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	4	4	-	-	-	-	-	2	2	2	14
Разом	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
2-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	5	5	4	2	2	2	-	-	-	-	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	23	23	23	23	23	25	25	25	23	23	23	23	282
Техніко-тактична підготовка	30	30	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	380
Контрольні та перевідні іспити	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	1	1	1	1	5	5	7	1	22
Разом	62	62	60	60	60	60	60	60	60	60	62	62	728
3-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	6	6	6	2	-	-	-	-	-	-	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	24	24	24	24	24	24	24	24	26	26	26	26	296
Техніко-тактична підготовка	48	48	48	48	48	48	48	48	48	46	46	46	570
Контрольні та перевідні іспити	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	4	6	-	-	26
Разом	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936
Більше 3 років навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	6	2	-	-	-	-	2	2	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	23	23	26	27	23	23	23	23	23	23	23	23	283

Продовження таблиці 5.18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Техніко-тактична підготовка	57	57	58	57	57	57	57	57	57	57	57	57	685
Контрольні та перевідні іспити	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	6	6	-	-	28
Разом	88	88	86	86	86	86	86	86	86	86	88	88	1040

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, технічної та психологічної підготовки. План-графік складається так само, як і в групах початкової підготовки.

Зміст і методика проведення контрольних іспитів. Контрольні іспити проводяться щорічно наприкінці навчального року. Загальна оцінка підготовленості виводиться на підставі показників за розділами підготовки та результатами участі у змаганнях. Головний критерій – наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так й окремих контрольних показників (табл. 5.19).

Таблиця 5.19 – Контрольні вимоги з фізичної підготовленості

Вік спортсменів, років	Оцінка	Вправа			
		Біг, с		Метання м'яча (1 кг), м	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м
		18 м	8 м × 6		
10–11	Відмінно	<u>3,1</u>	<u>13,3</u>	<u>13,9</u>	<u>6,3</u>
		3,3	13,4	10,9	5,3
	Добре	<u>3,2</u>	<u>14,0</u>	<u>10,5</u>	<u>5,5</u>
		3,5	14,5	8,5	5,1
	Задовільно	<u>3,6</u>	<u>16,0</u>	<u>8,0</u>	<u>4,8</u>
		3,7	16,5	7,5	4,5
12–13	Відмінно	<u>3,0</u>	<u>13,0</u>	<u>16,0</u>	<u>6,7</u>
		3,2	13,2	12,0	6,0
	Добре	<u>3,2</u>	<u>13,8</u>	<u>12,5</u>	<u>5,7</u>
		3,3	14,0	10,3	5,4
	Задовільно	<u>3,5</u>	<u>15,5</u>	<u>9,3</u>	<u>5,2</u>
		3,6	16,0	9,0	4,6

Біг 8 м × 6 уздовж задньої лінії майданчика. Тенісист бігає з ракеткою в руці та торкається набивних м'ячів під час зміни напрямку їхнього польоту. Для виконання тесту з «човниковим» пересуванням набивні м'ячі розставляються таким чином, щоб вони знаходилися від точки зміни напрямку руху на відстані, що дорівнює довжині витягнутої руки з ракеткою. З цією метою спочатку спортсмен повинен стати правою ногою на праву бокову лінію, витягнути праву руку з ракеткою вправо, торкнутись ракеткою підлоги справа, а потім стати лівою ногою на ліву бокову лінію, торкнутись підлоги правою рукою з ракеткою зліва. При виконанні тесту заборонено забігати за точку зміни напрямку польоту м'яча або не добігати до неї, перекладати ракетку з однієї руки в другу, повертатися спиною до сітки. Порушення цих умов – тест виконується наново.

Теоретична підготовка. Поняття «фізична культура і спорт». Огляд стану і розвитку тенісу. Основні етапи розвитку. Особливості календаря змагань. Розвиток техніки й тактики гри вітчизняних тенісистів. Участь українських тенісистів у міжнародних змаганнях. Основні міжнародні спортивні змагання з тенісу. Розвиток тенісу за кордоном. Найважливіші змагання з тенісу за кордоном. Будова та функції організму людини. Особиста гігієна, загартування, режим і харчування спортсмена. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша медична допомога, спортивний масаж. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Техніка й тактика гри у теніс. Поняття про спортивну техніку й тактику. Взаємозв'язок і взаємозалежність техніки й тактики. Загальна характеристика гри найсильніших тенісистів. Аналіз технічних прийомів: подачі, ударів справа та зліва з відскоку, ударів з льоту, над головою, «свічки», скорочених ударів і ударів з напівльоту. Аналіз техніки гри кожної навчальної групи, розбір наявних недоліків.

Загальні особливості тактики гри в теніс. Тактичний план одиночної зустрічі, його складання й здійснення. Гнучкий творчий характер тактики. Особливості тактики жіночої парної та змішаної ігор. Розбір тактичних комбінацій, їх аналіз на макеті тенісного майданчика. Аналітичний запис гри у теніс та її аналіз.

Тактична підготовка: «Азбука тактики гри» (групи 1–3-го років навчання):

1. Обмін ударами із задньої лінії на «утримання» м'яча під час гри.
2. Спрямування м'яча партнеру вправо і вліво під його «слабку» руку.
3. Спрямування м'яча вправо й вліво із заданими послідовністю або співвідношенням ударів.

4. Застосування атакуючого удару (більш сильного, ніж останні) на «короткий» м'яч.
 5. Варіювання темпу гри шляхом чергування різних ударів: за силою; за висотою траєкторії польоту м'яча.
 6. Використання ударів у «протихід» супернику.
 7. Варіювання глибини ударів, використання «коротких» ударів.
 8. Обведення суперника, що вийшов до сітки, «свічкою».
 9. Відбиття «свічки», яка пішла «за голову»: «свічкою», ударом низом.
 10. Вихід до сітки на «короткий» м'яч і виконання ударів з льоту у «відкриту» частину корту.
- Технічна підготовка (основні технічні засоби)**
- I. Удари по м'ячу, що відскочив:
 1. Справа.
 2. Зліва.
 3. Однією рукою.
 4. Двома руками (тільки зліва і тільки в особливих випадках).
 5. У середній точці.
 6. У низькій точці.
 7. У високій точці.
 8. Прямі (по лінії).
 9. Діагональні.
 10. Зворотні діагональні.
 11. По м'ячу, що знижується (вище рівня коліна).
 12. У максимальній («мертвій») точці підйому, як правило – високі.
 13. По м'ячу, що підіймається.
 14. У низькій точці (нижче рівня коліна).
 15. Середньої сили.
 16. Максимальної сили.
 17. Несильні.
 18. По м'ячу, що летить з нормальною швидкістю.
 19. По м'ячу, що летить швидко.
 20. По м'ячу, що летить повільно.
 21. Назустріч пласкому.
 22. Назустріч крученому.
 23. Назустріч різаному.
 24. З вихідної позиції далеко від сітки.
 25. З вихідної позиції біля лінії подачі.
 26. З вихідної позиції близько до сітки.

27. Двохопорні (відносно статичні).
28. Одноопорні (динамічні).
29. З випадом (лівою) ногою.
30. З поверненням до вихідної позиції.
31. З подальшим просуванням по ходу руху.
32. Глибокі.
33. Неглибокі.
34. Короткі.
35. Скорочені.
36. «Свічка».
37. Коли партнер грає з відскоку.
38. Коли партнер грає з льоту.
39. В умовах простого обміну ударами.
40. В умовах спеціального завдання під час гри на рахунок.
41. У змагальних умовах.

II. Удари з льоту:

1. Справа.
2. Зліва.
3. Однією рукою.
4. У середній точці.
5. У низькій та дуже низькій точках.
6. У високій точці.
7. Прямі (по лініях).
8. Діагональні (кросом).
9. Зворотні діагональні.
10. Середньої сили.
11. Максимальної сили.
12. Несильні.
13. По м'ячу, що летить з нормальною швидкістю.
14. По м'ячу, що летить повільно.
15. По м'ячу, що летить швидко.
16. Назустріч пласкому.
17. Назустріч крученому.
18. Назустріч різаному.
19. З вихідної позиції далеко від сітки.
20. З вихідної позиції біля лінії подачі.
21. З вихідної позиції близько до сітки.
22. Двохопорні.
23. Одноопорні.

24. У стрибку.
 25. З поверненням до вихідної позиції.
 26. З подальшим просуванням по ходу руху.
 27. Глибокі.
 28. Неглибокі.
 29. Короткі.
 30. Скорочені.
 31. Коли партнер грає з льоту.
 32. Коли партнер грає з відскоку.
 33. В умовах простого обміну ударами.
 34. В умовах спеціального завдання або гри на рахунок.
 35. У змагальних умовах.
- III. Удари з напівльоту:
1. Справа.
 2. Зліва.
 3. Прямі.
 4. Діагональні.
 5. Зворотні діагональні.
 6. Середньої сили.
 7. Несильні.
 8. Назустріч пласкому.
 9. Назустріч крученому.
 10. Назустріч різаному.
 11. З вихідної позиції далеко від сітки.
 12. З вихідної позиції близько до сітки.
 13. З вихідної позиції біля лінії подачі.
 14. Під час повернення до вихідної позиції.
 15. З подальшим просуванням по ходу руху.
 16. Глибокі.
 17. Неглибокі.
 18. Короткі.
 19. Скорочені.
 20. «Свічка».
 21. Коли партнер грає з льоту.
 22. Коли партнер грає з відскоку.
 23. В умовах простого обміну ударами.
 24. В умовах спеціального завдання або гри на рахунок.
 25. У змагальних умовах.

IV. Подача:

1. Перша.
2. Друга.
3. У перше поле.
4. У друге поле.
5. По центру.
6. По діагоналі.
7. Гострим кросом.
8. Максимальної сили.
9. Середньої сили.
10. З вихідної позиції біля центральної відмітки.
11. З вихідної позиції з боку від центральної відмітки.
12. З виходом до сітки.
13. Без виходу до сітки.
14. За спеціальним завданням.
15. У тренувальній грі.
16. У змаганнях.

V. Прийом подачі:

1. Першої.
2. Другої.
3. Справа.
4. Зліва.
5. З першого поля подачі.
6. З другого поля подачі.
7. Блокувальний.
8. Із зменшеним замахом і супроводженням.
9. Міцним контратакувальним.
10. У середній за висотою точці.
11. У високій точці.
12. По м'ячу, що підіймається.
13. У відповідь на пласку подачу.
14. У відповідь на різану подачу.
15. У відповідь на кручену подачу.
16. По лінії.
17. По діагоналі.
18. Гострим кросом.
19. Зворотним кросом.
20. Глибоко.
21. У ноги супернику, який виходить до сітки.

22. Коротко (скорочений удар).
 23. «Свічкою».
 24. З вихідної позиції 1–3 м у середині корту.
 25. З вихідної позиції біля задньої лінії.
 26. З вихідної позиції 1–3 м поза задньою лінією.
 27. Із забігом для виконання короткого удару.
 28. З виходом уперед, до сітки.
 29. Заняття позиції біли задньої лінії у центрі.
 30. В одиночній грі.
 31. У парній грі.
 32. За спеціальним завданням.
 33. У тренувальній грі.
 34. У змаганнях.
- VI. Смеш (удар над головою: Б – різаний; В – плаский):
1. По м'ячу, що відскочив.
 2. З льоту.
 3. З вихідної позиції біля сітки.
 4. З вихідної позиції біля лінії подачі.
 5. З вихідної позиції біля задньої лінії.
 6. Відбігти назад і вдарити в стрибку.
 7. З постановою обох ніг, «укласти» вагу тіла.
 8. Відбігти назад з поворотом на 180°.
 9. З підсіданням на коліно (за низького відскоку м'яча).
 10. «Реверс».
 11. З виходом на м'яч, що летить справа.
 12. З виходом на м'яч, що летить зліва.
 13. З виходом на м'яч, що опускається попереду.
 14. За допомогою траєкторії польоту м'яча.
 15. За середньої крутості траєкторії польоту м'яча.
 16. За вертикальної «свічки».
 17. Спрямовуючи м'яч до центру.
 18. Спрямовуючи м'яч вправо.
 19. Спрямовуючи м'яч вліво.
 20. Спрямовуючи м'яч гострим кросом.
 21. Відбиваючи пласку «свічку».
 22. Відбиваючи різану «свічку».
 23. Відбиваючи кручену «свічку».
 24. Максимальної сили.
 25. Помірної сили.

26. Несильний.
27. У серійному виконанні.
28. У чергуванні з ударами з льоту.
29. За спеціальним завданням.
30. У тренувальній грі.
31. У змаганнях.

Контрольні вимоги з техніко-тактичної підготовленості

Техніко-тактична підготовленість тенісистів у групах попередньої базової підготовки оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніші, ніж аналогічні комплекси для груп початкової підготовки.

У комплексі 1 спортсмену, що складає іспит з технічної підготовленості, відомо, яким чином буде грати партнер.

У комплексі 2 тенісист грає різними ударами, що декілька ускладнює завдання для того, хто складає іспит, бо йому потрібно визначати тип кожного удару та відповідним чином до нього готуватися. Комплекс 3 вимагає від спортсменів не тільки технічної, але й спеціальної фізичної підготовленості, бо потрібно посилати м'яч у різні кути майданчика в русі. Оцінка визначається за методикою, як у контрольних комплексах для груп початкової підготовки.

Контрольний комплекс 1:

а) два спортсмени виконують удари з відскоку. Той, хто складає іспит, відповідає зліва по лінії: крученим на різаний; крученим на кручений; різаним на кручений; різаним на різаний;

б) той, хто складає іспит, відповідає справа по лінії: крученим на кручений; крученим на різаний; різаним на кручений;

в) той, хто складає іспит, відповідає справа-направо: крученим на кручений; крученим на різаний; різаним на кручений;

г) той, хто складає іспит, відповідає зліва-наліво: крученим на різаний; крученим на кручений; різаним на різаний; різаним на кручений.

Контрольний комплекс 2:

а) обидва партнери грають «вісімку» ударами: один по лінії; другий по діагоналі;

б) той, хто складає іспит, грає з льоту, партнер виконує удари з відскоку: різаним зліва-направо; крученим зліва-направо; крученим справа-направо; крученим зліва-направо; крученим справа-направо;

в) той, хто складає іспит, виконує по 10 сильних подач у перший та другий «квадрати».

Контрольний комплекс 3:

а) партнер грає з льоту, а той, хто складає іспит, – з відскоку: «трикутник» зліва і справа-наліво; «трикутник» зліва-наліво і направо; «трикутник» справа і зліва-направо; «трикутник» справа-наліво і направо;

б) два спортсмени виконують удари з відскоку. Той, хто складає іспит, грає: «трикутник» зліва і справа-наліво; «трикутник» зліва-наліво і направо; «трикутник» справа і зліва-направо; «трикутник» справа-наліво і направо;

в) партнер виконує удари з відскоку. Той, хто складає іспит, грає з льоту: «трикутник» зліва і справа-наліво; «трикутник» зліва-наліво і направо; «трикутник» справа і зліва-направо; «трикутник» справа-направо і зліва.

Спортсмен, який грає з відскоку проти партнера, що грає з льоту, повинен частіше виконувати кручені удари. Проти партнера, який грає з відскоку, можна використовувати різні щодо обертання удари.

Організація та методика відбору. Відбір у групах попередньої базової підготовки спрямований на виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Оцінювання перспективності спортсменів робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються функціональні та психічні особливості спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на підвищення тренувальних навантажень, стан здоров'я, здібності до засвоєння та удосконалення техніки ударів в тенісі. Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається за отриманими при проведенні контролю показниками та результатами виконання контрольних нормативів.

Основні завдання: подальше зміцнення здоров'я; усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості дітей; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; засвоєння та удосконалення техніки й тактики тенісу; розвинення спеціалізованих психічних процесів; формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки.

Величина та спрямованість навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість та характер пауз між окремими повтореннями (заповнювати теоретичним матеріалом), кількість вправ на техніку виконання ударів і тактичні схеми (не менше 5 в одному занятті, обов'язкова наявність ігрової вправи).

Фізична підготовка. На даному етапі підготовки зростає кількість фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей.

Переважає спрямованість процесу фізичної підготовки на розвиток швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей та гнучкості.

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного характеру у великому обсязі застосовують у підготовчій частині занять для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків.

Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей широко використовуються, як і на попередньому етапі підготовки, проте носять більш цілеспрямований характер з врахуванням особливостей проявлення цих якостей в спеціалізованих діях. Велика увага приділяється розвитку швидкості та точності реагування в умовах взаємодії спортсменів. Ефективними засобами є ігрові вправи та рухливі ігри: «Хитрий м'яч», «Ривок за м'ячем», «До жени», «Слухай сигнал», «Удар у стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м'яч рукою».

Вправи для розвитку гнучкості: пружисті присідання у вихідному положенні; покачування на випаді, стараючись дістати стегном до п'ятки ноги, що стоїть попереду; випаді максимальної довжини з низького сиду по черзі в один та інший боки; з положення випаду стрибком прийняти вихідне положення.

Вправи для розвитку координаційних здібностей тенісистів спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Саме ці якості лежать у підґрунті діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко й постійно змінюються. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись з одних дій на інші, вибирати момент для початку дій – найбільш значущі спеціалізовані уміння тенісистів, які потребують постійного удосконалення.

Координаційні здібності успішно розвиваються в рухливих і спортивних іграх; акробатичних вправах; комбінованих естафетах, які включають біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів тощо; у вправах з жонглюванням предметами.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є виконання ударів по мішені, що рухається; ловіння м'яча, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку, стрибки та вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери.

У психологічній підготовці зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в тренувальний процес вводяться додаткові труднощі, що поступово зростають, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних

знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, складнокоординаційних).

Контрольні вимоги з психологічної підготовки. Випробування проводяться за різними методиками. Використовується динамометр для вивчення диференціювання м'язових зусиль. Показник точності реакції на час вимірюється як точність реакції на об'єкт, що рухається, точність імовірного прогнозування розраховується як різниця між середніми величинами реагування на сигнал, що з'являється, з меншим ступенем імовірності, і на більш тривалий сигнал (20 спроб). Точність диференціювання м'язових зусиль розраховується таким чином. На динамометрі вижимається максимальна сила. За показник береться середня величина усіх помилок. Швидкість перероблення інформації, що досліджується, як і стійкість уваги, за допомогою кілець Ландольта, розраховується за формулою:

$$\frac{358,8 - 2,807 n}{T},$$

де Т – час підрахунку кілець, хв;

п – кількість помилок.

За показник оперативного мислення приймається час виконання ходів (табл. 5.20).

Формування мотивації до занять тенісом. Постанова в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє спортсмену відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з вітаннями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування спортсменом будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання

вимог, що ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки гри провідних тенісистів, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, проведення ідеомоторного тренування з показом дій під час виконання окремих елементів техніки та цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Таблиця 5.20 – Контрольні вимоги з психологічної підготовленості тенісистів

Показник за тестом	Оцінка								
	Відмінно			Добре			Задовільно		
	Вік, років								
	10–11	12–13	14 і ст.	10–11	12–13	14 і ст.	10–11	12–13	14 і ст.
Час простої реакції, с	<u>0,13</u> 0,14	<u>0,12</u> 0,13	<u>0,11</u> 0,12	<u>0,9</u> 0,14	<u>0,14</u> 0,14	<u>0,13</u> 0,14	<u>0,22</u> 0,25	<u>0,19</u> 0,20	<u>0,15</u> 0,18
Точність реакції на об'єкт, що рухається, с	<u>0,07</u> 0,07	<u>0,06</u> 0,06	<u>0,06</u> 0,06	<u>0,09</u> 0,09	<u>0,08</u> 0,09	<u>0,07</u> 0,08	<u>0,14</u> 0,15	<u>0,12</u> 0,15	<u>0,11</u> 0,15
Точність реакції на час, с	<u>0,10</u> 0,13	<u>0,08</u> 0,09	<u>0,07</u> 0,08	<u>0,15</u> 0,15	<u>0,14</u> 0,16	<u>0,12</u> 0,13	<u>0,20</u> 0,21	<u>0,19</u> 0,20	<u>0,19</u> 0,19
Точність диференціації м'язових зусиль, кг	<u>1,7</u> 1,8	<u>2,1</u> 1,7	<u>2,0</u> 4,0	<u>2,5</u> 3,3	<u>3,2</u> 2,5	<u>2,7</u> 4,2	<u>3,3</u> 4,6	<u>4,3</u> 3,3	<u>4,0</u> 5,4
Точність м'язово- рухових відчуттів, см	<u>2,5</u> 2,5	<u>2,0</u> 2,0	<u>1,5</u> 1,5	<u>3,8</u> 3,8	<u>3,5</u> 3,5	<u>3,2</u> 3,2	<u>5,8</u> 5,8	<u>4,8</u> 4,8	<u>4,8</u> 4,8
Швидкість перероблення інформації (індекс)	<u>1,4</u> 1,4	<u>1,8</u> 1,6	<u>1,8</u> 1,6	<u>1,2</u> 1,2	<u>1,3</u> 1,2	<u>1,3</u> 1,2	<u>0,8</u> 0,8	<u>0,8</u> 0,8	<u>1,0</u> 1,0

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що

викликають позитивні емоції; самопереконавання, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мімічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та для активізації, функціональна музика, читання літератури, аутогенне та психорегулювальне тренування).

Засоби, методи, заходи **виховної роботи**: проведення етичних бесід, роз'яснювальна робота, наставляння, доповіді та диспути на морально-етичні теми, збори; обговорювання, осуд тренером і колективом, покарання у вигляді зауважень, тимчасового звільнення від занять і змагань, виключення зі спортивної школи; похвала, заохочення, нагороди; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування та випуску спортсменів; екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки, оформлення стендів.

Інструкторська та суддівська практика передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з першості школи (як помічник секретаря, секретар, суддя), проведення за завданням тренера окремих частин навчально-тренувального заняття.

Робочий план, як правило, охоплює період до 1 міс. і включає такі розділи: завдання спортивного тренування (з основних видів підготовки); система контролю із зазначенням контрольних нормативів у спеціальних вправах-тестах, що відображають рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості спортсмена, а також застосування спеціальної апаратури та функціональних проб, які відбивають функціональні можливості систем організму; зміст підготовки, куди входять розділи теорії та практики.

5.3 Групи спеціалізованої базової підготовки

До груп залучається оптимальна кількість перспективних вихованців старшого юнацького віку (14–16 років), які пройшли підготовку в групах попередньої базової підготовки та успішно виконали перевідні нормативи. На етапі поглибленої спеціалізації більш чітко виявляються індивідуальні особливості спортсмена, що дозволяє тренеру диференційовано підходити до вибору тренувальних засобів,

їхнього обсягу та інтенсивності. Навчально-тренувальна робота планується із розрахунку 24–28 год. на тиждень. Рекомендуються 6–8-разові тренування обсягом 2–4 год.

На даному етапі підготовки здійснюється комплексне удосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером і змагальна практика. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях і все частіше ставиться завдання показати кращий результат. Багато уваги приділяється формуванню індивідуального стилю тактичної діяльності, розвитку спеціалізованих сприйняття тенісистів і навичок регулювання психічних станів у змаганнях.

План-графік розподілу навчальних годин на основні види підготовки в річному циклі тренувань представлений у табл. 5.21.

Таблиця 5.21 – План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки, год

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	22
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	20	20	20	20	22	22	22	20	20	20	20	20	246
Техніко- тактична підготовка	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	924
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	5	5	3	3	1	5	5	5	4	-	36
Разом	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
2-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22

Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Техніко- тактична підготовка	84	86	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	1010
Контрольні та перевідні іспити	7	5	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	20

Продовження табл. 5.21

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	24
Разом	114	114	114	112	112	112	112	112	112	112	112	114	1352
Більше 2 років навчання													
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	-	24
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техніко-тактична підготовка	90	90	92	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1082
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	5	3	3	1	1	3	3	4	-	26
Разом	122	122	122	122	120	120	120	120	122	122	122	122	1456

Організація та методика відбору

Відбір на даному етапі спрямований на виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Комплексне оцінювання перспективності спортсмена робиться на засадах аналізу рівня спеціальної підготовленості, розвитку рухових якостей, мотивації, особисто-психічних якостей, стану здоров'я, особливостей тренування у попередніх роках. Оцінювання рівня спеціальної підготовленості здійснюється відповідно до контрольних нормативів, які відображають сприятливу вікову динаміку спортивних результатів.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з урахуванням даних педагогічних спостережень тренера, а також його співбесід зі спортсменом та його батьками.

За особисто-психічними якостями перспективними є спортсмени, в яких виявлені гарний самоконтроль, потяг до суперництва, висока

емоційна стійкість, схильність до ризику, високий рівень напруженості, прагнення до лідерства.

Особлива увага приділяється оцінці стану здоров'я по результатах поглиблених медичних обстежень у лікарсько-фізкультурному диспансері за участю лікаря спортивної школи, з тим щоб виявити наявність або відсутність відхилень, що є перепорою для подальшого спортивного удосконалення. У полі зору тренера має постійно знаходитися здатність спортсменів переносити тренувальні та змагальні навантаження, а також до ефективного відновлення

На цьому етапі вирішується низка завдань:

1. Подальше удосконалення спеціальної підготовленості, поглиблення теоретичних знань, аналітична робота.
2. Активна участь у змаганнях старших розрядів з метою досягнення спортивних результатів на рівні кандидата в майстри спорту.
3. Досягнення високого рівня психологічно-вольової та фізичної підготовленості.
4. Активна участь у суддівстві змагань, тренерська діяльність.
5. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей.
6. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних для удосконалення навичок гри в теніс.
7. Досконале оволодіння засадами техніки й тактики, навичками гри.
8. Збільшення обсягу роботи за індивідуальними планами.

Зміст і планування навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки

Для юнацького віку характерним є високий рівень функціональної досконалості, готовності до значних навантажень. Від вихованців можна чекати помітного зростання спортивних результатів, а в окремих випадках – навіть здобуття світової першості. Водночас деякі спортсмени, не відчуючи швидкого прогресу в своїй грі, починають втрачати інтерес до занять у школі. Важливо, щоб тренер знайшов підхід до найобдарованіших з них, зумів переконати їх проявити терпіння й наполегливість у заняттях, щоб зміцнити передумови для результативного «стрибка».

Основні завдання: подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в умовах змагань; розвинення вольових і спеціально-психічних якостей, поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення

їх до величин великого спорту. Уся підготовка здійснюється у відповідності до річної періодизації та спрямованості тренувального процесу по періодах та етапах річного циклу.

Теоретична підготовка. Основні теми занять:

1. Організація та проведення змагань з тенісу.

Положення про змагання. Види та умови змагань. Участь українських тенісистів у міжнародних змаганнях. Аналіз найважливіших українських і міжнародних змагань.

2. Правила техніки безпеки та правила гри в теніс.

Значення заходів безпеки в тенісі та заборонені дії під час гри. Засоби та методи попередження травматизму та нещасних випадків. Самодопомога.

3. Психологічна, технічна й тактична підготовка тенісистів.

Роль психологічної та тактичної підготовки в тенісі. Різноманітні тактичні дії під час гри. Прийоми регулювання психічного стану тенісиста. Види ударів та їх тактичне застосування у змагальній діяльності на тенісних кортах з різним покриттям.

Технічна та техніко-тактична підготовка. Виконання техніко-тактичних стандартних та ігрових вправ з різними паузами відпочинку. Навчальні ігри з різними гандикапами (починати матч з різного рахунку в сеті та геймі). Удосконалення тактичних навичок з використанням різних видів ударів під час атакуювальних дій та у захисті в парних розрядах, індивідуальних заняттях, навчальних і тренувальних іграх, навчальних та офіційних змаганнях.

Тактична підготовка носить характер «Активність та універсальність – запорука майстерності» та складається з таких основних положень.

I. Обмін ударами із задньої лінії в темпі 18–22 уд/хв.

1. Вихід на «короткий» м'яч, використання атакуювального удару та завершення розіграшу очка ударом з льоту: по лінії; кросом; зворотним кросом.

2. Застосування ударів, «не зручних» для суперника, з наступною грою з льоту, щоб перехопити м'яч: крученої «півсвічки» під ліву руку; короткого «гострого» кросу.

3. Викликання до сітки суперника з наступним його обведенням: «свічкою» (пласкою або різаною); кросом; по лінії; зворотним кросом.

4. Контратака на прийомі другої подачі суперника із забігом під «сильнішу» руку та наступним виходом до сітки.

5. Скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом з льоту.

6. Відбиття м'яча, що надісланий суперником: глибоким ударом вправо або вліво; «гострим» кросом; скороченим ударом; «свічкою» (якщо суперник біля сітки).

7. Штучне створення ситуацій, які змушують суперника спрямувати м'яч у «відкриту» частину майданчика (особливо під час гри з льоту біля сітки) з метою наступного перехоплення та виконання удару, що завершує розіграш.

II. Складові майстерності (групи спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання):

1. «Жорсткий» та стійкий (до 40–50 разів) обмін ударами із задньої лінії в темпі 22–26 уд./хв.

2. Прийом подачі в ноги та вихід уперед на перехоплення м'яча, випереджаючи суперника щодо темпу гри.

3. Обведення суперника крученою «свічкою», яка замаскована на обвідний удар.

4. Застосування скороченого удару: на прийомі другої подачі; ударом з льоту біля сітки; з півльоту, якщо суперник знаходиться далеко від сітки.

5. Вихід на відносно «короткий» м'яч і виконання потужного удару по м'ячу, що підіймається справа і зліва.

6. Виконання другої активної подачі в напрямку, протилежному напрямку першої подачі.

7. Відбивання «важких» м'ячів на високій швидкості пересування: максимально сильними глибокими ударами справа та зліва; «гострим» кросом або крученою «свічкою»; високою вертикальною «свічкою».

Техніко-тактичні елементи парної гри:

1. Варіювання подачі за спрямуванням; силою; різним обертанням.

2. Подача з виходом до сітки й наступним ударом з льоту: кросом; по лінії.

3. Перехоплення м'яча біля сітки: після прийому подачі суперником; після другого удару того, хто подає; протягом обміну ударами партнера з суперником.

4. Прийом подачі по м'ячу, що підіймається в ноги супернику, з швидким виходом до сітки.

5. Прийом подачі по лінії крученим ударом.

6. Прийом подачі «свічкою» (через суперника біля сітки).

7. «Жорсткий» обмін ударами з льоту у темпі 35–45 уд./хв.

8. Застосування «свічки» з льоту протягом обміну ударами.

9. Виконання виходів до сітки після подачі та перехоплення м'яча біля сітки з варіантом «австралійського» розташування суперників.

10. Прийом подачі з наступною контратакою, використовуючи «австралійське» розташування суперників.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка як база розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій тенісистів і підвищення їх спортивної працездатності. Застосовуються заходи попереднього етапу підготовки.

Основні вимоги до розвитку рухових якостей та підбір засобів для удосконалення спеціальних якостей – швидкості, спритності, сили на різних етапах підготовки тенісиста. Спеціальна фізична підготовка, її роль у тренуванні тенісиста. Провідні якості: швидкість, спритність, сила, гнучкість, спеціальна витривалість.

Зміст програмного матеріалу з фізичної підготовки не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних тенісних вправ та їх комбінацій щодо якості засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості тенісистів і творчим підходом тренера.

У **психологічній підготовці** суттєвого значення набуває формування слушного відношення до спортивного режиму, великих навантажень. Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій. Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприймань мікрокомпонентів техніко-тактичних дій, ритму, координації діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізаційних заходів (передзмагальні та змагальні ритуали).

Формування мотивації до занять. Участь спортсмена в обговоренні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів, бесіди, роз'яснення, переконування щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму, матеріальне заохочення досягнень.

Розвинення волевих якостей. Оцінювання проявів волевих якостей в інших спортсменів; самовиховання спортсмена, яке ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконанні,

самоспонуванні та самопримушуванні до виконання тренувального завдання та змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного та загального станів, постійному самоконтролі.

Регулювання психічних станів. Випробування застосування методів саморегуляції в змагальних умовах під час модельних тренувальних занять, підготовчих змагань; визначення індивідуальних ефективних психорегулювальних заходів шляхом самоаналізу спортсмена. Виконання вправ у змагальних умовах, у складних умовах, у присутності глядачів, з обговорюванням дій спортсмена; моделювання конфліктів з суддівським апаратом; застосування високих фізичних навантажень, «жорстких» методів тренування (інтервального), технічних засобів (таймеру), введення в тренування гандикапів, проведення ідеомоторного тренування з уявленням змагальних умов, участі в змаганнях.

Заходи **виховної роботи** – приблизно ті ж самі, що й для груп попередньої базової підготовки, але з урахуванням особливостей юнацького віку. У групах спеціалізованої базової підготовки передбачається багатоциклова система річної підготовки з чіткою періодизацією. Плануються усі типи мезоциклів.

Інструкторська та суддівська практика. Вихованці залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки; вчать скласти методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих відрізках змагань; отримують звання громадського інструктора та судді зі спорту.

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності: зайняте місце, виконаний розряд.
2. Тести з перевірки знань та навичок замінюють перевідні іспити з одного етапу навчання на наступний. Затверджуються тести наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

5.4 Групи підготовки до вищих досягнень

У групах підготовки до вищих досягнень забезпечується досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України. Збереження та підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності є головним завданням даного етапу. Це є етап жорсткої індивідуалізації всіх сторін підготовки спортсмена, в котрому важливе місце займають біологічні ритми активності (фізичної, психічної, інтелектуальної), що впливають на збереження спортивної працездатності. Єдність біологічного розвитку спортсмена та педагогічного тренувального процесу – головний принцип побудови всієї багаторічної системи спортивної підготовки.

Вирішуються такі завдання:

1. Досягнення високого рівня технічної й тактичної підготовленості шляхом індивідуалізації процесу підготовки.
2. Досягнення високої спортивної майстерності у грі в теніс.
3. Досягнення стабільності гри (надійності ігрових навичок у складних змагальних умовах).
4. Заняття за індивідуальними планами спеціальної підготовки.
5. Активна участь у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівня з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів.
6. Підтримання високого рівня психологічно-вольової та фізичної підготовленості.

Цей етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростають тренувальні навантаження, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають величин, наближених до максимальних (табл. 5.22).

Групи підготовки до вищих досягнень формуються з кандидатів у майстри спорту, які мають перспективу росту спортивних результатів і виконують відповідні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Тижневий режим тренувальної роботи передбачає 32 год. Рекомендується проводити 6–7 занять на тиждень тривалістю 3–5 год. Найбільший обсяг годин можливий для занять змагальною практикою.

Таблиця 5.22 – План-схема річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін)

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	4	4	4	4	4	4	-	-	2	2	30
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	34	34	400
Техніко-тактична підготовка	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	1176
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	28
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-	6	6	30
Разом	140	140	138	138	138	138	138	138	138	138	140	140	1664

Організація та методика відбору. Відбір визначає можливості спортсменів досягти результатів міжнародного класу. Тут, як і на попередньому ступені відбору, дається комплексне оцінювання перспективності тенісиста. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності. При цьому треба звернути увагу на обсяги тренувальних і змагальних навантажень спортсмена в попередніх роках і на можливості їх подальшого підвищення. Під час оцінювання здоров'я спортсмена треба пересвідчитися у відсутності в нього захворювань і травм, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми. Оцінюються також стійкість до стресових ситуацій змагань, здібність настроюватись на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання обтяжливої та напруженої тренувальної роботи, уміння показувати найвищі результати в найвідповідальніших матчах. Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання контрольних нормативів, участь у змаганнях, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження. Основним критерієм відбору є наявність у тенісиста здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Критерії відбору: стан здоров'я; рівень рухових якостей; темпи зростання спортивної майстерності (КМС);

рівень спеціалізованих сприйнять – почуття часу, темпу, зусиль, відстані тощо.

Основний програмний матеріал. Головні завдання: подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності й ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

Техніко-тактична підготовка. Використовуються такі ж самі вправи, як і на попередньому етапі, з урахуванням індивідуальної схильності до засвоєння окремих видів ударів і тактичного стилю змагальної діяльності.

У табл. 5.23 наведені основні спеціальні тренувальні засоби, що поділяються на зони інтенсивності за фізіологічною спрямованістю: аеробну (пульс до 130 і 130–150 уд./хв), змішану аеробно-анаеробну (150–180 уд./хв) і переважно анаеробну (вище 180 уд./хв).

Таблиця 5.23 – Засоби спеціальної підготовки тенісистів (А. П. Скородумова, 1994)

Засіб	Час виконання, хв	Темп, уд./хв	ЧСС, уд./хв
Пульс до 130 уд./хв			
2 – 3 відскоку	5	43	120–130
1 – 3 відскоку; 1 – 3 льоту	2	56	120–130
1 – 3 льоту; 1 – 3 льоту	2	56	120–130
2 – 3 льоту; 1 – 3 відскоку	8	34	110–120
2 – 3 відскоку; 1 – 3 льоту	6	45	110–120
Смеш	2	-	110–120
Пульс 130–150 уд./хв			
2 – 3 відскоку	10	44	130–140
1 – 3 відскоку; 2 – 3 льоту	4	35	130–140
1 – 3 відскоку; 2 – 3 відскоку	6	39	145–155
1 – 3 льоту; 1 – 3 льоту	9	42	140–150
2 – 3 відскоку	7	50	140–150
Гра з відскоку по лінії (справа-наліво)	5	36	140–150
Крос з відскоку (справа-наліво)	8	36	150–135
3 – 3 льоту «перестрілка»	15	-	140–145
2 – 3 льоту «перестрілка»	10	72	140–145
«Трикутник» з відскоку з місця	8	40	140–145
Розіграш очка на усьому майданчику	15	44	140–145

Гра на рахунок	24	-	140–150
Смеш	5	-	140–145

Продовження таблиці 5.23

Засіб	Час виконання, хв.	Темп, уд./хв	ЧСС, уд./хв
Пульс 150–180 уд./хв			
1 – з відскоку; 2 – з льоту	10	52	150–170
1 – з льоту; 2 – з відскоку	7	47	150–160
1 – з льоту; 1 – з відскоку	10	36	160–170
1 – з відскоку; 1 – з льоту	15	-	155–160
Чергування ударів з льоту та смешу проти гравця, який грає з відскоку	7	-	160–170
Гра з відскоку проти удару з льоту, який чергується зі змішаним	11	-	160–170
«Трикутник» у русі з відскоку	8	40	170–175
«Трикутник» з відскоку проти гравця, який грає з льоту в русі	5	52	165–170
«Трикутник» у русі з льоту	5	60	155–160
Крос з відскоку	6	40	150–155
«Вісімка» – обоє грають з відскоку	11	40	150–155
«Вісімка» – обоє грають з льоту	7	47	160–165
«Вісімка» – з льоту проти гравця, що грає позаду	6	-	180–190
«Вісімка» з відскоку проти гравця, що грає з льоту	6	-	160–165
Введення м'яча в гру з подальшим розіграшем очка	14,5	40	140–165
Гра на рахунок	26	-	165–170
Пульс вище 180 уд./хв			
1 – з відскоку	5	40	186–192
Вивчання «топ-спина», займаючи позицію в середині майданчика, не доходячи до задньої лінії	10	40	186–192
Введення м'яча в гру з руки з подальшим розіграшем очка	4	44	186–192
«Трикутник» з льоту в русі проти гравця, що грає з відскоку	6	52	186–192
«Вісімка» (перший грає по лінії)	10	-	186–192

Примітки:

1. У графі «Засіб»: 1 – грає один, 2 – двоє, 3 – троє.
2. У графі «Темп» – кількість ударів за 1 хв., які виконуються двома спортсменами.
3. У графі «ЧСС» – показники гравця, що вказаний першим.

Техніко-тактична підготовленість тенісистів у групах підготовки до вищих досягнень оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніше, ніж аналогічні комплекси для груп спеціалізованої базової підготовки.

Оцінка виконання комплексу 4 для ударів з відскоку така ж сама, як у комплексі 1 для груп початкової підготовки, з льоту – як у комплексі 2 для груп початкової підготовки.

Оцінка виконання комплексу 5: 8 повторень – «відмінно», 4 – «добре», 2 – «задовільно».

Контрольний комплекс 4:

а) той, хто складає іспит, грає проти двох партнерів. Партнери грають з льоту: зліва та справа по лінії; зліва та справа по діагоналі;

б) партнери виконують удари з льоту. Той, хто складає іспит, відповідає ударами з відскоку: зліва та справа – по лінії крученими; зліва та справа – по діагоналі крученими; зліва та справа – по лініях будь-яким ударом;

в) той, хто складає іспит, грає з льоту; партнери виконують удари з відскоку: зліва та справа – по лініях; зліва та справа – по діагоналях будь-яким ударом.

Контрольний комплекс 5:

а) обидва спортсмени виконують «вісімку»: один – ударами з льоту, другий – з відскоку й навпаки: по лінії; по діагоналі;

б) обидва партнери виконують «вісімку» ударами з відскоку: по лініях; по діагоналях.

Зміст програмного матеріалу з **фізичної підготовки** не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю.

Використання спеціальних тенісних вправ та їхніх комбінацій щодо якості засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості тенісистів і творчим підходом тренера.

Психологічна підготовка спортсменів передбачає залучення всіх форм психологічного впливу до змісту спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні процеси, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час участі в підготовчих, контрольних і модельних змаганнях. У змагальному періоді першорядного значення набувають формування у спортсмена упевненості, мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів, зберігання

нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психічної реабілітації.

У групах підготовки до вищих досягнень застосовується багатоциклова система річної підготовки з плануванням усіх типів мезо- та мікроциклів. Підготовчий період скорочується, а змагальний може тривати значну частину року.

У рамках **інструкторської та суддівської практики** спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами, вчать передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання вихованцям цих груп, систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

Інструкторське та суддівське звання присвоюються наказом чи розпорядженням по ДЮСШ після проведення відповідного семінару, складання заліку з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Заняття на цьому етапі вимагають індивідуального підходу до кожного тенісиста з урахуванням тих самих особливостей розвитку його організму, що й на попередньому етапі підготовки.

РОЗДІЛ 6

РОЗВИТОК ВІТЧИЗНЯНОГО ТЕНІСУ

6.1 Зародження гри в теніс в Російській імперії

Теніс розпочав культивуватися в Російській імперії в кінці 70-х – початку 80-х років XIX ст. Тоді у великих містах, дачних місцевостях, поміщицьких дворах появилися перші тенісні майданчики. У середині 90-х років створюються перші тенісні клуби. Центрами розвитку стають Москва і Петербург. У 1901 р. створюються Московська і Петербурзька тенісні секції. За їхньої ініціативи були проведені перші змагання: у 1903р. – міжнародні, а в 1907 р. – першість Росії. 1908 рік відзначився великою подією в розвитку вітчизняного тенісу – був створений Всеросійський союз лаун-теніс клубів. У тому ж році союз розробив і перший всеросійський і міжнародний календарі змагань

Тенісні клуби були закритими організаціями, членами яких були заможні люди, пов'язані політичними і іншими далекими від спорту інтересами. Доступ до цих клубів широких мас робочих був практично неможливим. Лише як виключення в члени приймали представників інтелігенції.

Уже на початку розвитку гри в Росії видається декілька методичних рекомендацій з тенісу. У 1891 р. виходить у світ книга доктора медицини Є. Дем'янова, в якій автор говорить про значення тенісу як важливого засобу фізичного розвитку, розбирає елементарні основи техніки гри. Дещо пізніше видається керівництво з тенісу Є. Срофєєва.

З 1910 р. почали складатися класифікаційні списки найсильніших гравців.

У 1909 р. почали виходити спеціалізовані видання Всеросійського союзу лаун-теніс клубів: журнал «лаун-теніс» і «Тенісні ежегоднікі».

Всеросійський союз лаун-теніс клубів став одним із ініціаторів створення в 1912 р. Міжнародної федерації тенісу і одним з її перших членів. Членство в Міжнародній федерації відкрило більш широкі перспективи для міжнародних спортивних зв'язків. Найсильніші гравці Росії почали виступати в деяких найбільш відомих змаганнях за кордоном.

Так, багаторазовий чемпіон Росії Н. Сумарков прийняв участь у тенісному турнірі на V Олімпійських Іграх 1912 р.

З 1912 р. першості Росії стали відкритими і в них стали виступати закордонні гравці. Першості 1912 і 1913 рр. пройшли з участю ряду відомих закордонних спортсменів із Англії, Франції, Германії і Швеції.

Розпочали проводитися і перші матчеві зустрічі. Велику цікавість визвав у 1914 р. тенісний матч Росія – Франція, який закінчився перемогою команди Росії.

6.2 Розвиток тенісу часів СРСР

У **1924** р. відбулася **перша особиста першість СРСР**, Чемпіонами країни стали Н. Суходольська і В. Столяров. У 1927 р. було проведено першу першість РСФСР.

У 1929 р. була сформована Всесоюзна тенісна секція, яка відіграла велику роль у розвитку тенісу в країні.

Для розвитку тенісу в 30-ті роки характерним є постійне зростання популярності, підвищення спортивної майстерності представників як традиційних тенісних центрів, так і периферії. Збільшується кількість тих, що займаються, зростає й удосконалюється матеріальна база, починає випускатися вітчизняний інвентар: ракетки, м'ячі, струни.

З 1934 р. починають кожного року проводитися першості СРСР (до того вони були проведені в 1924 і 1932 рр.). З **1936** р. починає проводитися розіграш **Кубку СРСР**.

Переможцем першості СРСР 1932 р. стає тбілісець Е. Негребєцький. До кращих гравців країни входили киянин О. Калмикова, Н. Шаєр, В. Котов, Т. Гогулаурі, таганрожці Н. Белоненко і Л. Мищенко.

У 1938 р. вперше група видатних спортсменів була нагороджена орденами Радянського Союзу. Нагородами нагородили і тенісистів: багаторазові чемпіони країни Н. Теплякові, Є. Кудрявцева і Б. Новиков.

З 1944 р. відновилися першості СРСР і всесоюзні навчально-тренувальні збори найкращих тенісистів країни. Знову стали проводитися і всесоюзні змагання юнаків і дівчат.

У кінці 40-х років відбулися суттєві покращення в системі підготовки радянських тенісистів. Гра стала більш активною, з більш наступальним характером.

Кращими тенісистами країни були Н. Озеров, С. Андрєєв, С. Беліц-Гейман, Є. Корбут, З. Зікмунд, О. Аллас, М. Корчагін, К. Борісова, Н. Ніфонтова, О. Калмикова, Г. Коровіна, Н. Белоненко, Т. Налімова, Б. Новиков, Е. Негребецький.

У 1947–1948 рр. в інститутах фізичної культури почалась підготовка спеціалістів з тенісу.

З 1956 р. стали регулярно (раз на чотири роки) проводитися Спартакіади народів СРСР.

Перші три місця в командному заліку змагань з тенісу I і II Спартакіад народів СРСР 1956 і 1959 рр. зайняли команди Москви, Української і Естонської РСР. Переможцями особистих змагань I Спартакіади стали в одиночних розрядах киянка В. Кузьменко і москвич С. Андрєєв, у жіночому парному розряді – москвички Л. Преображенська і В. Філіпова, у чоловічому – москвичі С. Андрєєв і С. Беліц-Гейман, у змішаному – Л. Преображенська і С. Андрєєв.

У роки між двома першими Спартакіада помітно зросла майстерність молоді. У змаганнях II Спартакіади народів СРСР нікому із досвідчених майстрів не вдалося втримати ведучі позиції. Абсолютною чемпіонкою стала московська учениця А. Дмитрієва. Києвлянин М. Мороз переміг в двох розрядах: одиночному і разом з бакінцем С. Ліхачовим в парному. В жіночих парних змаганнях перші місця зайняли А. Дмитрієва і представниця Тбілісі І.°Резанова-Єрмолова, у змішаних парних – А. Дмитрієва і С. Лихачов.

У 1956 р. Федерація тенісу СРСР стала членом Міжнародної федерації тенісу.

Рік 1958-й увійшов в історію вітчизняного тенісу як рік виходу радянських тенісистів на міжнародну арену – наші спортсмени вперше взяли участь в офіційних міжнародних змаганнях, які проводилися по плану Міжнародної федерації тенісу. Тоді сімнадцятирічна А. Дмитрієва і А. Потанін взяли участь у Вімблдонському турнірі юнаків і дівчат, а також у двох турнірах, які відбувалися перед ним, турнірах в Англії: у відкритій першості графства Кент (Бекнемський турнір) і відкритій першості Лондона. У Бекнемському турнірі А. Дмитрієва посіла перше місце серед дівчат, а А. Потанін серед юнаків – друге. Москвичка добре виступала серед своїх одноліток й у Вімблдоні. Завойоване нею друге місце було беззаперечним успіхом. Ленінградець А. Потанін увійшов до восьми найсильніших юних тенісистів світу.

У 60–70-х роках приблизно подвоїлась кількість тих, хто займається тенісом і кількість площадок, майже у два з половиною рази збільшилося

виробництво ракеток, м'ячів, струн. Значно розширилась можливість займатися тенісом у зимовий час. У ряді міст були побудовані закриті тенісні стадіони.

За розповсюдженням тенісу провідні місця зайняли Україна і РСФСР. У таких промислових містах України, як Донецьк, Сєверодонецьк і Дніпродзержинськ, були побудовані нові тенісні центри, де стали проводитися змагання всесоюзного масштабу і міжнародні зустрічі.

У 60–70-ті роки звання чемпіонів СРСР завойовували і такі спортсмени з м. Києва В. Кузьменко, Г. Бакшеєва і М. Мозер.

У 1962 р. Державний Центральний ордена Леніна інститут фізичної культури розпочав підготовку спеціалістів по тенісу. У деяких республіканських інститутах фізичної культури також була введена спеціалізація з тенісу (в Україні, Грузії, Азербайджані, Білорусії, Казахстані, Узбекистані).

У чемпіонатах Європи, які розпочали проводитися за ініціативою Федерації тенісу СРСР з 1968 р., радянські тенісисти часто займали перші місця в командному заліку, та в особистих змаганнях виборювали багато перших місць.

Успішними були виступи радянських тенісистів на Всесвітніх універсіадах 1969 і 1973 рр. Радянські команди впевнено виходили на перше місце, а О. Морозова і Т. Какулія в Універсіаді-73 стали абсолютними переможцями особистих змагань.

У 1974 і 1976 рр. чоловіча команда, якою керував тренер і капітан Ш. Тарпіщев, виходить у півфінал розіграшу Кубку Девіса і займає третє місце серед найсильніших команд світу.

О. Морозова і А. Мєтревелі стають у 1968 і 1970 рр. фіналістами Уїмблдонського турніру в змішаному парному розряді; в одиночному розряді А. Мєтревелі виходить у фінал у 1973 р., а О. Морозова – у 1974 р.

Великий вклад у підготовку спортсменів внесли тренери Н. Тепляков, А. Хангулян, В. Бальва, Е. Крєє, В. Сєребренніков, Г. Саруханов, М. Клдїашвілі, О. Спірїдонов, Я. Янсонс, Т. Дубровїна, Л. Преображенская, Є. Корбут, С. Севастьянова, Г. Вельц, С. Андрєєв, Ш. Тарпіщев.

6.3 Виникнення гри в теніс в Україні

В Україні теніс завезли англійські купці, які **1890 р. створили тенісні клуби в Одесі й Таганрозі**; згодом теніс поширився й іншими містами України, а **1913 р. відбулися тенісні змагання в Києві**. У 20-х роках відбулися спершу показові тенісні матчі в Одесі, з **1930 р. розпочалися змагання на першість України**; їх продовжують і після 1945 р. в категоріях командної першості, особистої – чоловіків, жінок, змішаних пар; влаштовуються також зимові змагання, змагання молоді тощо.

У Галичині перші тенісні (ситківкові) клуби постали у 1890-х роках під впливом зв'язків із Віднем. Теніс пропагував у «Соколі» і студентських спортивних клубах І. Боберський (видав підручник «Ситківка», 1911 р.); перші змагання провело спортивне товариство «Україна». **1924 р. постав Львівський ситківковий Клуб (ЛСК, діяв до 1939 р.)**, що мав власні тенісні корти і проводив змагання на першість Західної України.

Кращими випускниками-тенісистами кафедри спортивних ігор ЛДУФК є Петров В., Залужний Л., Піліпчук І., Косовський Б., Заторський Я. (засл. тр. України), Ходукіна С., Савченко Л. (засл. МС), Гагер А., Негер Т (засл. тр. України), Крилова Т., Крочко Н., Турчихіна Т., Грузман С., Ковалевич, Вишиванок, Хацко Ірина, Капшай Вероніка.

6.4 Успіхи українських тенісистів на міжнародних аренах

Кращими тенісистами України були Медведєв Андрій, Олена Бондаренко, Тетяна Перебийніс (2000 р. фіналістка юніорського одиночного розряду US Open) та інші.

До найсильніших тенісистів України серед чоловіків належать Долгополов Олександр, Стаховський Сергій (2014 р. двічі переміг в одиночному розряді на турнірах АТР челенджерс, у французькому Орлеані та британському Бінгемптоні), Сергєєв Іван, Марченко Ілля, Недовесов Олександр, Молчанов Денис, Смірнов, Манафов, Бубка Сергій, **серед жінок:** Цуренко Леся, Світоліна Еліна, Марина Заневська, Козлова Катерина, Бейгельзімер Юлія, Васильєва, Людмила Киченок, Катерина Бондаренко, Надія Киченок, Савчук Ольга, Іваненко Валентина, Капай, Калініна, Ковалец, О.Янчук, Е.Янчук, Сотникова, Ангеліна Калініна (2014 р. фіналістка юніорського одиночного розряду US Open) та інші.

Кращими тенісистами Львівської області серед чоловіків є Яценко Артем, Вовк Олександр, Литвинюк Андрій, Макуц Тарас, Захаров Євген, Возний Дмитро, Боярінов Юрій, **серед жінок:** Гнатишин Марта, Олійник Олена, Бугаєнко Катерина, Романишин Ольга, Федоришин Анастасія, Онушак Ольга та інші.

У Китаї (Шеньчжень) у січні 2015 р. відзначилися українські тенісистки Людмила і Надія Киченок виграли свій перший парний WTA титул. У фіналі сестри з Дніпропетровська виявилися сильнішими за китаянок Лян Чень / Ван Яфань – 6:4, 7:6.

Як змінилися позиції українців у світових тенісних рейтингах на жовтень 2023 року

Жіноча та чоловіча тенісні асоціації, WTA та ATP, відповідно, оновили рейтинги за підсумками турнірів, що відбулися впродовж 2–8 жовтня.

Основним змаганням для українських тенісисток став турнір WTA1000 у Пекіні. В основній сітці виступили чотири представниці України: Ангеліна Калініна, Марта Костюк, Леся Цуренко та Катерина Байндль. Найкращий результат на рахунку другої та третьої ракетки національного рейтингу, які подолали перше коло, але зупинилися у наступному.



*Рисунок 6.1 – Ангеліна Калініна
півфіналістці US Open-2022 та вилетіла з турніру WTA1000 у Пекіні*

Натомість українські тенісисти змагалися на челленджерах у Європі. Однак ані Віталій Сачко, ані Олексій Крутих, лідери національного

рейтингу, не пройшли далі другого кола у Франції та Португалії відповідно.

Які зміни відбулися у рейтингу WTA

Статус першої ракетки України зберігає Еліна Світоліна. В оновленому рейтингу тенісисток українка втратила одну позицію і тепер йде 25-ю.

Єдиною українкою, яка не змінила своє положення серед 100 найкращих, стала Ангеліна Калініна. Попри вихід до другого раунду турніру у Пекіні, друга ракетка України залишилася 28-ю.

Натомість Костюк, Цуренко, Байндль та Ястремська піднялися одразу на кілька позицій. Марта покращила своє положення на п'ять позицій (39-е місце), Леся – на шість (43-тє), Катерина – на п'ять (84-тє), а Даяна піднялась на три рядки (97-тє).

10 найкращих світового рейтингу залишилися без змін. Статус першої ракетки WTA зберігає нейтральна тенісистка з Білорусі Аріна Сабаленка.

10 найкращих та позиції українок

Аріна Сабаленка – 9480 очок

Іга Швьонтек (Польща) – 8890

Коко Гофф (США) – 6455

Джессіка Пегула (США) – 5955

Єлена Рибакіна (Казахстан) – 5870

Марія Саккарі (Греція) – 4475

Онс Жабер (Туніс) – 4150

Маркета Вондроушова (Чехія) – 3839

Кароліна Мухова (Чехія) – 3664

Каролін Гарсія (Франція) – 3450

...

25. Еліна Світоліна (Україна) – 1809 (+1)

28. Ангеліна Калініна (Україна) – 1637

39. Марта Костюк (Україна) – 1265 (+5)

43. Леся Цуренко (Україна) – 1216 (+6)

84. Катерина Байндль (Україна) – 803 (+5)

97. Даяна Ястремська (Україна) – 707 (+3)

152. Дарія Снігур (Україна) – 487 (+3)

169. Катаріна Завацька (Україна) – 447 (+25)

Які зміни відбулися у рейтингу ATP

Найкращий результат у рейтингу серед українських тенісистів зберігає Віталій Сачко – єдиний представник України серед 200 найкращих. Українець вийшов до другого кола змагань у французькому Муїрон-ле-Каптіф, де поступився у двох сетах місцевому тенісисту Антуану Ескофф'є. В оновленому заліку Сачко піднявся на п'ять позицій та займає 156-е місце.

Піднялися у світовому заліку й Олексій Крутих та Ілля Марченко – на одну на п'ять позицій відповідно (241-ше та 266-те місця).

Дебютував серед 400 найкращих світового заліку 22-річний Ерік Ваншельбойм, який вийшов у півфінал ґрунтового турніру ITF у Болгарії. В оновленому заліку українець посідає 381-ше місце.

У 10 найкращих Каспер Рууд та Александр Зверєв піднялись на одну позицію (тепер вони займають восьме та дев'яте місця відповідно), а Тейлор Фріц втратив два рядки й замикає першу десятку. Лідером світового рейтингу залишається Новак Джокович.

10 найкращих та позиції українців

Новак Джокович (Сербія) – 11045

Карлос Алькарас (Іспанія) – 8760

Данііл Мєдведєв – 7355

Яннік Сіннер (Італія) – 4955

Гольгер Руне (Данія) – 4650

Стефанос Ціціпас (Греція) – 4360

Андрей Рубльов – 4210

Каспер Рууд (Норвегія) – 3685 (+1)

Александр Зверєв (Німеччина) – 3415 (+1)

Тейлор Фріц (США) – 3410 (-2)

...

156. Віталій Сачко (Україна) – 378 (+5)

241. Олексій Крутих (Україна) – 255 (+1)

266. Ілля Марченко (Україна) – 266 (+5)

381. Ерік Ваншельбойм (Україна) – 124 (+21)



Рисунок 6.2

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / Ареф'єв В. Г. – Кам'янець Подільський Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, 2016. – 368 с.
2. Боберський І. Забави і гри рухові / Боберський І. – Львів, 1909. – Часть IV. Ситківка. – 47 с.
3. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації / Бойко Д. В. // Педагогіка, психологія. та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 22–25.
4. Бурлака І. В. Дослідження рівня фізичного стану студентів груп тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / Бурлака І. В., Лукачина А. В. // Молодий вчений. – 2016. – № 2. – С. 48–54.
5. Бурлака І. В. Можливості використання прийомів TRX кардіотенісу в програмі занять студентів тенісистів / Бурлака І. В. // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – Херсон, 2016. – 67 с.
6. Бурлака І. В. Особливості мотивації студентів до занять у групах тенісу у ВНЗ неспортивного профілю // Бурлака І. В., Лукачина А. В. // Молодий вчений. – 2015. – № 12. – С. 122–126.
7. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу) : монографія / О. В. Борисова. – К. : Центр навч. літератури, 2011. – 312 с.
8. Борисова О. В. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу / Борисова О. В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 30–34.
9. Востоцька І. Ф. Оцінка фізичного стану студентів при різних рівнях рухової активності / Востоцька І. Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2014. – № 4 (76). – С. 199–201.
10. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / Дубогай О. Д. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
11. Лазарчук О. В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 /

Лазарчук О. В. ; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ. 2009. – 20 с.

12. Ібраїмова М. В. Сучасна школа тенісу : початкова підготовка : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. – К. : Експрес, 2013. – 204 с.

13. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Іванова Г. Є. ; Волин. держ. ун-т. – Луцьк, 2000. – 21 с.

14. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248с.

15. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. д-ра біол. наук: 05.13.09 / А. В. Магльований ; Ін-т кібернетики ім. В. М. Глушкова. – К., 1993. – 36 с.

16. Митчик О. М. Фізична культура в здоровому способі життя студента / Митчик О. М. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Київ, 2015. – № 3. – С. 9–10.

17. Регламент ВГО «Федерація тенісу України». Режим доступу: http://ftu.org.ua/libs/spaw2/uploads/docs/reglament_ftu_2021.pdf (дата звернення 25.04.2022).

18. Тенісна енциклопедія Ігоря Івіцького. Режим доступу: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/treneram> (дата звернення 27.04.2022).

19. Тенісні турніри. Історія тенісу. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Історія_тенісу (дата звернення 18.03.2022).

20. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. д-ра пед. наук / Б. М. Шиян ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 1997. – 50 с.

21. Brody H. Physics of the tennis racket / Brody H. // American Journal of Physics. – 1979. – Vol. 47(6). – P. 481.

22. Pluim et al. Health Benefits of Tennis // British Journal of Sports Medicine. 2007. – Vol. 41(11). – P. 760–768.

Додаток А

Правила техніки безпеки в спортивному залі та на спортивному майданчику

Пришкільні спортивні майданчики повинні мати рівну поверхню, очищену від сторонніх предметів. Покриття майданчиків має відповідати особливостям виконуваних на них вправ. Самі майданчики повинні знаходитися на відстані не менше 10 м від навчальних корпусів та інших будівель. Майданчики не можна розмічати (позначати) канавками, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менш чим на 2 м навколо майданчиків не повинно бути стовпів, огорож, дерев, інших предметів, що можуть виявитися причиною травм. Підлога в закритих приміщеннях має бути без горбів, западин, слизьких ділянок.

Успіх в заняттях тенісом багато в чому залежить від їх правильної організації, де найважливіша роль відводиться неухильному дотриманню правил безпечної поведінки. Найбільш важливими з них і загальними для усіх видів занять є: вчасна та якісна підготовка місць занять, використання тільки справного устаткування та спортивного інвентарю; використання на заняттях як в залі, так і на майданчиках спеціального взуття на гумовій підошві (взуття на шкіряній підошві сильно ковзає навіть на сухій поверхні); суворе дотримання дисципліни в процесі занять, категорична заборона виконання вправ без дозволу викладача, тренера, самовільного виходу із залу, створення перешкод для виконання вправ іншими вихованцями; під час виконання вправ у групі не заважати один одному, бути уважними та обережними; обов'язкове виконання повноцінної розминки, що дозволяє добре підготувати опорно-руховий апарат й організм в цілому до виконання інтенсивної роботи на заняттях; відповідність спортивного одягу та взуття специфічним умовам занять; під час виконання вправ в рухливих або спортивних іграх не порушувати правила, не допускати грубих прийомів; особливої обережності дотримуватися у виконанні металевих вправ, унеможливити знаходження людей у місцях приземлення снарядів без спеціального дозволу; не смітити на спортивному майданчику і в залі, систематично стежити за їх чистотою; брати участь у заняттях тільки за хорошого самопочуття.

Додаток Б

Річний план-графік підготовки (табл. Б.1)

Таблица Б.1

[illegible]

Річний план-графік складається з таких розділів:

- теоретична підготовка;
- загальна фізична підготовка;
- спеціальна фізична підготовка; технічна підготовка;
- тактична підготовка; змагання.

Загальна кількість годин за розділами підготовки розподіляється за мікроциклами року.

Розподіл матеріалу за тижнями року здійснюється залежно від календарного плану змагань, турнірів і контрольних іспитів. На кожен місяць складається робочий план мезоциклу тренувань.

Додаток В

(Форма 2)

Робочий план підготовки на мезоцикл (табл. В.1)

Таблица В.1

[illegible]

Додаток Г

ВИДИ КОРТІВ

«Червоний» корт на майданчику для бадмінтону (рис. Г.1)
Розміри корту: Корт: 11,89 м × 5,6 м. Внутрішня лінія подачі для бадмінтону виступає в якості задньої лінії «червоного» корту, а бічна лінія для одиночної гри в бадмінтон – бічною лінією корту. Висота сітки – не вище 80 см. «Квадрати» для подачі (не обов'язково): можна додати лінію подачі на відстані приблизно 3 м від стандартної лінії подачі.

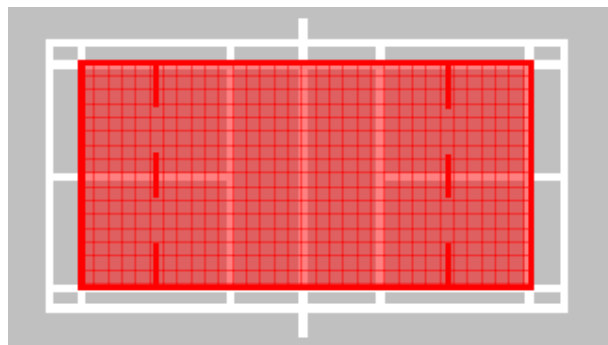


Рисунок Г.1 – Корт для проведення тренувань на «червоному» рівні тенісу на майданчику для бадмінтону

Створення корту «червоного» рівня на будь-яких інших покриттях (рис. Г.2). Корт «червоного» рівня можна розташувати на будь-якому рівному покритті (дитячий майданчик, шкільний двір або інше рівне покриття). Розміри корту: 11 м × 5,5 м. Висота сітки – 80 см. «Квадрати» для подачі (не обов'язково): додати лінію подачі на відстані приблизно 3 м від задньої лінії.

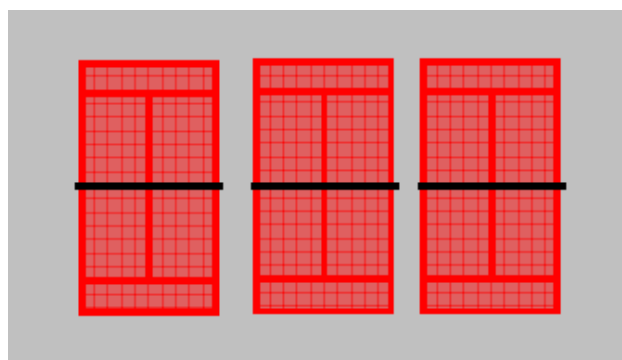


Рисунок Г.2 – Корт для проведення тренувань на «червоному» рівні тенісу на дитячому майданчику

Корти «помаранчевого» рівня тенісу

1. Вузький корт «помаранчевого» рівня на стандартному корті (рис. Г.3). Розміри корту: 18 м × 6,5 м. Для визначення бічних ліній відмітити 0,86 м усередині від кожної бічної лінії стандартного корту. Для визначення задніх ліній відмітити 2,88 м усередину від кожної задньої лінії стандартного корту. Корт для парних ігор – бічні лінії стандартного корту можуть використовуватись як зовнішні бічні лінії парного корту. «Квадрати» для подачі – як на стандартному корті.

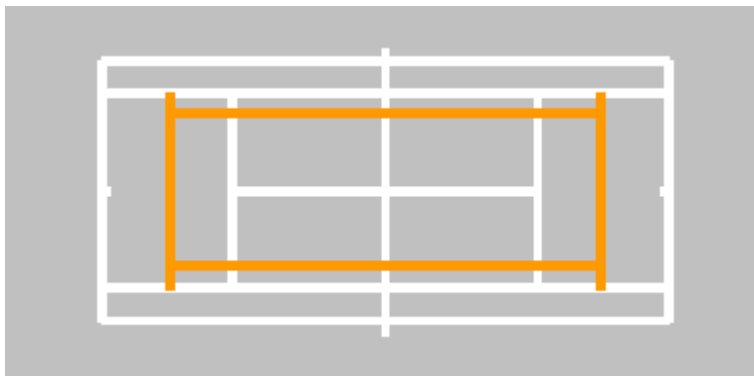


Рисунок Г.3 – Корт для проведення змагань і тренувань на «помаранчевому» рівні тенісу на стандартному корті

2. Широкий корт «помаранчевого» рівня на стандартному корті (рис. Г.4). Розміри корту: 18 м × 8,23 м. Бічні лінії – лінії стандартного корту. Задня лінія – для визначення задніх ліній «помаранчевого» корту відмітити 2,88 м усередину від кожної задньої лінії стандартного корту. «Квадрати» для подачі та корт для парних ігор – як на стандартному корті.

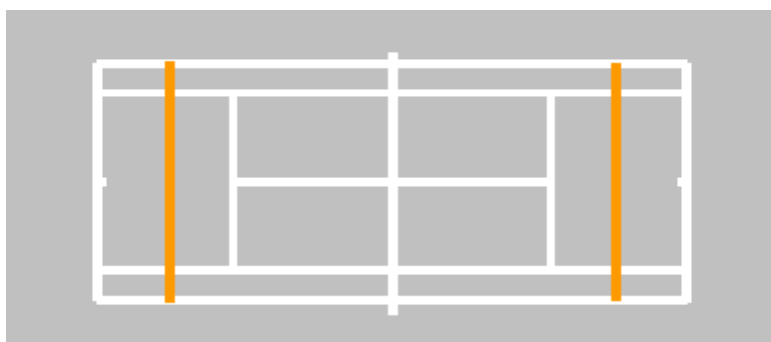


Рисунок Г.4 – Широкий тенісний корт для проведення змагань і тренувань на «помаранчевому» рівні тенісу на стандартному корті

3. П'ять кортів «помаранчевого» рівня на двох стандартних кортах (рис. Г.5). Розміри корту: 18 м х 6,5 м. Стандартна сітка для таких кортів знімається.

Корти 1–4. Відмітити бічні лінії на відстані 1,2 м від центральної лінії подачі та на відстані 2,3 м від зовнішньої бічної лінії стандартного корту для парної гри. Задні лінії визначаються так само, як на стандартному корті, та на відстані 1,18 м від лінії подачі.

Корт 5. Відмітити бічні лінії на відстані 3,25 м від задньої лінії стандартного корту; задні лінії – на відстані 18 м.

Корти 1–5. Сітка на висоті 80 см в центрі, на відстані 9 м від кожної задньої лінії. Відмітити лінію подачі на відстані 6,4 м від сітки та центральну лінію подачі на відстані 3,25 м від кожної бокової лінії.

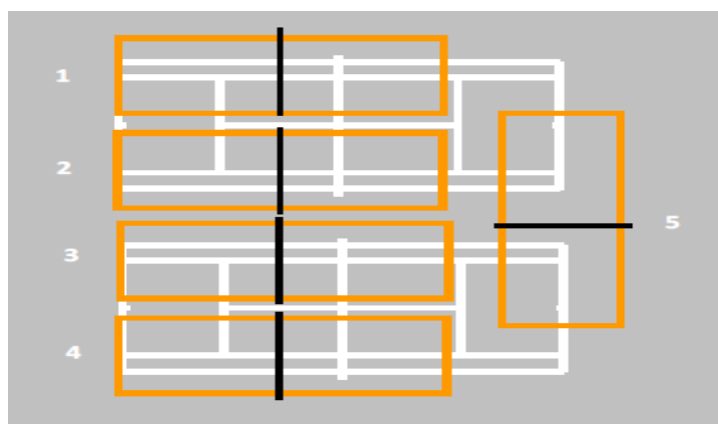


Рисунок Г.5 – Корти для проведення змагань і тренувань на «помаранчевому» рівні тенісу на двох стандартних кортах

Корти, що використовуються на «помаранчевому» рівні, представлені на рис. Г.6. Вони можуть використовуватися для тренувань із застосуванням помаранчевих м'ячів.

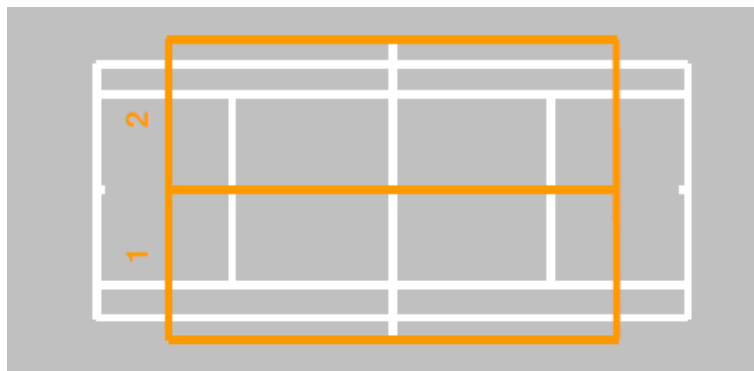


Рисунок Г.6 – Два тенісних корти для проведення змагань та тренувань на «помаранчевому» рівні тенісу на одному стандартному корті

Додаток Д

Правила гри в теніс на початковому етапі занять

Подача

Той, хто подає, повинен стояти двома ногами за задньою лінією.

Той, хто подає, повинен міняти «квадрати» для подачі.

М'яч після подачі повинен потрапити по діагоналі в «квадрат» на стороні суперника.

Якщо м'яч після подачі потрапляє в невідповідний «квадрат» або пропускається (це помилка), у гравця є друга спроба для подачі, але якщо і другий раз після подачі м'яч не потрапляє в «квадрат», той, хто подає, програє очко.

Подачу можна робити як згори, так і знизу, але головне, щоб м'яч не опустився на землю до моменту удару.

Якщо гравець схибив по м'ячу, але не торкнувся його, – подача не зараховується.

Організатор турніру може дозволити гравцеві кинути м'яч або зіграти його з відскоку для початку розіграшу.

Якщо подача зроблена з «неправильного» кута, і ніхто цього не помітив, – всі очки, зіграні з «неправильного» кута, зберігаються. Проте слід повернутися в «потрібний» кут, як тільки була виявлена помилка.

Той, хто приймає, повинен дати м'ячу відскочити.

Якщо той, хто приймає, грає м'яч з льоту, то він програє очко.

Якщо м'яч після подачі торкається троса сітки та потрапляє в потрібний «квадрат», – треба подати повторно.

Гравці повинні мінятися для подачі та прийому подачі.

Якщо м'яч торкається стелі, стін або інших предметів (за винятком стовпчиків сітки), гравець, що зробив удар, програє очко. Це правило стосується також того, хто подає.

Якщо м'яч торкається гравця (але не ракетки), – гравець програє очко.

Якщо гравець приймає з льоту м'яч, що летить в аут, розіграш триває (за винятком прийому подачі).

Якщо гравець торкається сітки під час розіграшу, він програє очко.

Коли м'яч у грі

Під час гри (за винятком прийому подачі) спортсмени можуть відбивати м'яч до і після його відскоку.

М'яч повинен потрапити в корт.

Якщо м'яч торкається стелі, стін або інших предметів (за винятком стовпчиків сітки), гравець, що зробив удар, програє очко. Це правило стосується також того, хто подає.

Якщо м'яч торкається гравця (але не ракетки), – гравець програє очко.

Якщо гравець приймає з льоту м'яч, що летить в аут, розіграш триває (за винятком прийому подачі).

Якщо гравець торкається сітки під час розіграшу, він програє очко.

Додаток Е

Карта аналізу й оцінювання змагальної діяльності тенісиста

Змагання _____		Дата _____		Перемога _____
		Суперник		
		Подача		
		Прийом подачі		
		Удари по м'ячу, що відскочив		
		Удари з льоту		
		Удари, що обводять суперника		
		«Свічка»		
		Смеш		
		Удари з півльоту		
		Напрямок ударів		
		Стиль гри		

Показники змагальної діяльності

Сет	Суперник	Кількість дій			КРА	КС	КПЕ	КІ
1-й	В							
	П							
2-й	В							
	П							
3-й	В							
	П							
У матчі	В							
	П							

Динаміка показників ЗД за сетами

КРА	КС	КПЕ	КІ
1,0	1,0	1,0	0,9
0,8	0,8	1,6	0,8
0,6	0,6	1,2	0,7
0,4	0,4	0,8	0,6
0,2	0,2	0,4	
0 1, 2, 3	0 1, 2, 3	0 1, 2, 3	0 1, 2, 3

Ефективність окремих дій у змагальній діяльності

КРА													КС												
1													0												
1,0													1,0												
0,8													0,8												
0,6													0,6												
0,4													0,4												
0,2													0,2												
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Умовні позначення: ЗД – змагальна діяльність; КРА – коефіцієнт результативної активності; КС – коефіцієнт стабільності; КПЕ – комплексний показник ефективності; КІ – коефіцієнт індивідуальності; АВ – активний виграш; НП – невимушена помилка; В – виграш; П – програш.

КОДЕКС ТЕНІСНОЇ ЕТИКИ ФЕДЕРАЦІЇ ТЕНІСУ УКРАЇНИ

Частина 1. Спортсмени.

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 1.

Морально-етичний кодекс тенісиста Федерації тенісу.

Морально-етичний Кодекс – це зведення положень, що визначають вимоги до особистості тенісиста та його поведінки. Складений відповідно до моральної сутності спорту та норм спортивної етики, спрямованих на затвердження Справедливості, Добра, Гуманізму, Людинолюбства, Чесної гри та рішення головного завдання Федерації тенісу України – всебічного та гармонійного розвитку особистості спортсмена.

Кодекс є моральним орієнтиром для тенісиста Федерації тенісу України.

Стаття 2.

Основні завдання Кодексу:

- підготовка висококваліфікованих спортсменів, що поєднують професіоналізм з високою культурою, інтелектуальністю, громадянською активністю;
- становлення та формування життєвої позиції молодого людини, його поведінки на тренуваннях, змаганнях і в житті;
- виховання у тенісистів таких морально-вольових якостей, як сміливість, воля до перемоги, терпіння тощо;
- виховання тенісистів на основі духовності. Формування та розвиток таких духовно-моральних якостей, як громадянськість, патріотизм, пошана до національних традицій і прав інших народів, вірність державі, її моральним і правовим цінностям, миролюбність, мужність та ін.

Стаття 3.

Основні терміни, що використовуються в Кодексі, та їх визначення:

1. «Мораль» – певна форма суспільної свідомості, сукупність соціальних правил і норм поведінки, якою люди керуються у своєму житті, з точки зору Добра і Зла, Справедливості та Несправедливості, здатності жити по Совісті, Честі.

2. «Етика» (від грец. *ethos* – моральний звичай, характер, спосіб життя) – вчення про мораль, моральне виховання особистості.

3. «Честь» – зовнішнє визнання вчинків людини, її заслуг, що проявляється в шануванні, авторитеті, славі.

4. «Гідність» – категорія етики, що означає особливе моральне відношення людини до самої себе та відношення до неї з боку суспільства, оточення, засноване на визнанні цінності людини як особистості.

5. «Совість» – вираження здатності людини здійснювати моральний самоконтроль, формувати для себе моральні обов'язки, вимагати від себе їх виконання, виробляти самооцінку здійснюваних вчинків.

6. «Всебічний розвиток» особистості. Включає три якості:

- духовне багатство (світоглядні позиції особистості, ціннісні орієнтири, інтелектуальний потенціал);
- моральна чистота (єдність знань і переконань, слів і справ, цілей та засобів, громадянської відповідальності в поєднанні з емоційною чуйністю та добротою);
- фізична досконалість.

7. «Гармонійний розвиток» особистості. Пов'язаний з всебічною, узгодженою діяльністю особистості на користь суспільства та самої людини, наскільки духовне багатство, моральна чистота і фізична досконалість відповідають один одному.

8. «Здоровий спосіб життя» – головна цінність людини, її культури та життєдіяльності. Основними чинниками цього поняття є:

- гігієна розумової діяльності (ефективна розумова діяльність тих, що навчається, залежить від здоров'я, самопочуття, хорошого психофізичного стану);
- відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків тощо);
- оптимальна рухова активність (заняття не лише тенісом, але й іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності);
- правильне харчування і повноцінний нічний сон;
- активний відпочинок (прогулянки, масаж, сауна, водні процедури тощо.)

РОЗДІЛ II. ЕТИЧНІ НОРМИ

Стаття 4.

Тенісист Федерації тенісу України повинен дотримуватися Правил тенісу, регламенту проведення змагань, Кодексу поведінки гравця Федерації тенісу України та міжнародних норм і правил, що регламентують діяльність тенісиста.

Стаття 5.

Непорушним правилом Федерації тенісу України є шанобливе відношення тенісиста до Батьківщини, національної культури, прапора, історії та багатовікових традицій рідної країни.

Стаття 6.

Тенісистові Федерації тенісу України слід ставитися з повагою до будь-якого громадянина незалежно від його походження і національності, його соціального статусу, політичних, релігійних або світоглядних переконань.

Стаття 7.

Тенісист Федерації тенісу України не повинен допускати поширення інформації антигромадського змісту, спрямовану на дестабілізацію порядку.

Стаття 8.

З метою підтримки своєї честі та гідності тенісистові Федерації тенісу України необхідно бути:

- зразком скромності, порядності, моральної чистоти; чесним в думках і вчинках;
- ввічливим, тактовним, привітним, дотримуватись норм етикету й такту; правильно сприймати критику, вміти визнавати помилки;
- сумлінним, принциповим і незалежним;
- прикладом для інших, зберігати витримку, проявляти самоконтроль і терпимість;
- шанувати старших.

Стаття 9.

Тенісистові треба бути обачним у виборі друзів і знайомих, уникати зв'язків, які можуть скомпрометувати його або членів його команди.

Стаття 10.

Тенісистові Федерації тенісу України слід постійно розширювати свій світогляд, а також поєднувати високу організованість з сумлінністю та ініціативністю, свято берегти й примножувати кращі традиції українського тенісу.

Стаття 11.

Кожен тенісист повинен прагнути до здорового способу життя, брати активну участь в громадському житті Федерації тенісу України, тенісних клубів і спортивних шкіл.

Стаття 12.

Тенісист Федерації тенісу України зобов'язаний:

- у повному обсязі виконувати вимоги адміністрації ФТУ, відображені в документах ФТУ (Правила тенісу, Кодекс поведінки гравця,

Регламент проведення турнірів, положення і накази) та своїх тенісних клубів і шкіл;

- строго виконувати свої обов'язки, не допускати їх порушень;
- строго дотримуватися розпорядку дня, загального та індивідуального режимів тренувань, відпочинку та участі в змаганнях, морально-етичних норм поведінки тощо;
- піклуватися про своє здоров'я та особисту гігієну, в тому числі регулярно проходити диспансеризацію; не використовувати для досягнення спортивних результатів прийомів і способів, заборонених Правилами змагань, не вживати заборонених медичною комісією МОК фармакологічних засобів і методів стимуляції працездатності (допінгів); у разі отримання травм або захворювання строго виконувати лікувальні та профілактичні процедури за призначенням лікаря тощо;
- дбайливо ставитися до спортивних споруд, інвентарю, устаткування, спорядження та спортивної форми;
- дотримуватися умов укладених ФТУ або клубами (з якими тенісист має договірні відношення) контрактів (договорів, угод) з реклами, в тому числі зі спонсорської реклами;
- у період дії контрактів не укладати без згоди організацій, з якими укладені договори, інших контрактів (договорів, угод) про роботу в країні та за її межами, участь в спортивних змаганнях на комерційних засадах, а також в рекламній діяльності;
- пропагувати заняття тенісом та іншими видами спорту серед населення, залучати до занять спортом молодь та ін.;
- сприяти популяризації тенісу і зміцненню престижу тенісних організацій в засобах масової інформації, шляхом участі в прес-конференціях, публікації інтерв'ю, виступах на телебаченні;
- усі спортсмени повинні дотримуватись законів України, загальних правових, соціальних, економічних та організаційних засад фізичної культури та спорту в Україні, що стосуються будь-яких аспектів спортивної діяльності, перебуваючи на території країни або за її межами.

Стаття 13.

Тенісист Федерації тенісу України повинен піклуватися про престиж тенісу і національної Федерації, захищати її інтереси.

Стаття 14.

В усіх випадках Тенісист повинен вдумливо ставитися до своїх вчинків, передбачати їхні можливі наслідки.

РОЗДІЛ III. ЗАВЕРШАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 15.

До Кодексу можуть бути внесені зміни та доповнення з дотриманням правил Федерації тенісу України.

БАТЬКИ СПОРТСМЕНІВ ТЕНІСНА ЕТИКА ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Поведінка батьків тенісиста під час навчально-тренувального та змагального процесів повинна ґрунтуватися на принципах чесної гри.
2. Батьки тенісиста не повинні дотримуватися девізу «перемога будь-якою ціною», а передусім дотримуватись етичних норм в області спорту.
3. Виконувати вимоги статуту і нормативних документів Федерації тенісу України, які торкаються спортивної діяльності дитини і поведінки членів її команди.
4. Дотримуватися положень (регламентів) про спортивні змагання, в яких беруть участь їх діти, і вимог організаторів таких заходів і змагань.
5. Шанувати честь і гідність інших тенісистів і всіх членів тенісного співтовариства.
6. Не використовувати допінгових засобів і (чи) методів.
7. Надавати емоційну підтримку дитині, шанувати її перемоги та підтримувати за невдач.
8. Не проявляти негативних емоцій, зберігати спокій та доброзичливість під час тренувань і змагань.
9. Розширювати свої знання про вибраний дитиною вид спорту і підтримувати в її виборі.
10. Допомогати дитині будувати нормальні взаємовідносини з тренером, іншими спортсменами.
11. Не вступати в конфлікти з іншими батьками.
12. Не піддавати дитину фізичним покаранням і публічним образам.
13. Виховувати морально-вольові якості у дитини (почуття впевненості, мужність, волю до перемоги, працьовитість та ін.).
14. Співпрацювати з тренером з приводу формування правильної поведінки та духовно-моральних якостей дитини.
15. Піклуватися про розвиток духовності у дитині. Формувати такі духовно-моральні якості, як патріотизм, віра в Бога, відповідальність, сміливість, дисциплінованість, незалежність, чесність, чуйність, свобода (незалежність, самостійність в судженнях).

ТРЕНЕРИ. ЕТИЧНИЙ КОДЕКС ТРЕНЕРА З ТЕНІСУ

Кодекс тренера з тенісу Федерації тенісу України має бути заснований на професійній діяльності та загальнолюдських цінностях. Розуміючи важливість формування здорового способу життя населення і популяризації тенісу серед молоді, проголошує наступні принципи та норми своєї професійної та етичної діяльності :

Загальнопрофесійні принципи

1. Діяльність тренера з тенісу повинна виходити із загального блага та не може завдавати якого-небудь збитку здоров'ю, честі та гідності людини. Участь в будь-яких заходах, що ставлять під загрозу здоров'я та інтереси суспільства або окремого спортсмена, рішуче забороняється.

2. Професійна діяльність тренера з тенісу спрямована на вивчення і вдосконалення фізичних, психічних і функціональних можливостей спортсмена, на розроблення і затвердження принципів активного та здорового способу життя, на практичну реалізацію цих принципів засобами тенісу та інших видів спорту, на формування особистості, її залучення до загальнолюдських цінностей, цінностей фізичної культури та спорту.

3. Тренер – передусім педагог.

4. Поведінка тренера з тенісу має бути гнучкою, іноді авторитарною. Швидке сприйняття нового, прагнення до творчості, активне спілкування з колегами, постійне самовдосконалення – важливі риси спортивного педагога. Надмірний прояв емоцій, характерна відсутність самоконтролю є небажаними, оскільки сприяють зниженню результатів спортивно-педагогічного процесу.

5. Тренер повинен мати такі властивості особистості, як патріотизм, цілеспрямованість, принциповість, почуття обов'язку, відповідальність, спортивна честь, гуманізм, доброта, порядність, самокритичність, працьовитість, мужність, наполегливість, сміливість, рішучість, витримка, воля до перемоги. У стосунках з колегами й спортсменами повинні проявлятися: доброзичливість, шанобливість, уміння володіти собою, розсудливість і чуйність.

6. Тренер з тенісу повинен мати наступні особисто-професійні якості: спортивна і педагогічна майстерність, спостережливість, інтуїція, педагогічний такт, уміння розподіляти увагу, абстрактне мислення, уміння прогнозувати й будувати взаємини із спортсменами, іншими учасниками навчально-тренувального процесу.

7. Тренер із тенісу в роботі із спортсменами повинен:

- ставитися до них з повагою, поводитися чесно та відкрито, тримати слово та виконувати обіцянки, дані письмово або усно;

- будувати зворотний зв'язок, заснований на обліку їх потреб, уникати негативу при його побудові;
- визнавати право спортсменів консультуватися з іншими тренерами та фахівцями, залучати до роботи та кооперуватися з ними (спортивні лікарі, фізіотерапевти, спортивні наукові співробітники та ін.);
- ставитися до спортсменів позитивно й чесно незалежно від їхніх статі, віку, сексуальної орієнтації, раси, місця народження, походження, спортивного потенціалу, політичних і релігійних переваг, соціального та матеріального статусів та інших умов;
- враховувати індивідуальність спортсмена, шанобливо ставитися до прояву його самостійності, прийнятих ним рішень, дій;
- визначати міру конфіденційності інформації, шанобливо ставитися до цього;
- створювати сприятливу моральну атмосферу серед спортсменів, вчити їх шанувати один одного й суперника, змагатися на принципах чесної гри;
- використовувати в роботі такі засоби й методи, які дозволять розвиватися гравцеві та не завдадуть йому шкоди;
- бути професійно підготовленим і впевненим, що завдання й цілі тренувального процесу відповідають віку, досвіду, здібностям, фізичним і фізіологічним кондиціям спортсменів;
- встановлювати й розвивати здорові взаємини із спортсменами, уникаючи яких-небудь проявів сексуальної поведінки відносно них;
- уникати ситуацій із спортсменами, які можуть бути розцінені як такі, що компрометують;
- перешкоджати вживанню спортсменами алкогольних, тютюнових, наркотичних і заборонених виробів і препаратів;
- шанобливо ставитися до того, що твої завдання як тренера для спортсмена не завжди можуть співпадати із завданнями й цілями самого спортсмена. Цілі та завдання мають бути реалістичними – ґрунтуватися передусім на розвитку та зростанні майстерності гравця;
- мотивувати гравця на досягнення шляхом чесної гри;
- показувати спортсменові позитивні аспекти тенісу і спорту в цілому. Тренер повинен своєю поведінкою демонструвати еталон поведінки в житті та в тенісі;
- не використовувати свої взаємовідносини із спортсменом або його батьками для досягнення своїх особистих цілей – політичних, матеріальних тощо;

- створювати позитивну атмосферу серед спортсменів, у спілкуванні з колегами, журналістами або тенісними функціонерами;
- шанобливо ставитися до інших тренерів, не дозволяти негативних висловлювань на їх адресу;
- вчити спортсменів шанобливо ставитися до офіційних осіб на змаганнях – керівництву турнірів, клубів, де проводяться змагання, суддям;
- знати і поводитися відповідно до Правил тенісу;
- бути відкритим для іншої думки, прагнути вчитися та розвиватися.

1. Тренер з тенісу повинен сприяти підвищенню престижу своєї професії, передавати свій досвід і знання на благо розвитку професії, розвивати ідеї професійного співтовариства та активно перешкоджати діям, що завдають збитку престижу професії.

2. Тренер з тенісу повинен утримуватися від будь-яких дій, що можуть завдати збитку репутації професії, клубу, його доброму імені.

3. Тренер, який допускає порушення цього Кодексу іншими тренерами, буде сам вважатися порушником Кодексу.

Кодекс затверджений Тренерською радою Федерації тенісу України і введений в практику з березня 2010 р. (протокол № 2 від 25 лютого 2010 р.).

Додаток II

ТЕНІСНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Бекхенд або **удар закритою ракеткою** – удар з незручного боку, зліва для правши, справа для шульги.

Брейк – виграш подачі супротивника.

Брейкпойнт – розіграш, у якому один із супротивників може здобути брейк.

Геймпойнт – розіграш, у якому один із супротивників може виграти гейм на своїй подачі.

Волей або **удар зльоту** – удар по м'ячу перш, ніж той встиг опуститися на корт.

Дропшот або **укорочений удар** – несподіване підрізання м'яча таким чином, щоб він ледь-ледь перелетів через сітку й опустився на корт майже без відскоку.

Ейс – подача навиліт, при якій супротивник не зміг дотягнутися ракеткою до м'яча.

Епроуч – повільний удар із сильною підрізкою з метою виходу до сітки.

Крос – діагональний удар.

Лоб або **свічка** – високий удар з метою перекинути супротивника, який вийшов до сітки.

Матчпойнт – розіграш, у якому один із супротивників може виграти гейм, сет і матч.

Напівволей або **удар із напівзльоту** – удар по м'ячу, який щойно відбився від землі й підіймається вгору.

Реверс – удар закритою стороною ракетки високо над головою.

Сетпойнт – розіграш, в якому один із супротивників може виграти сет.

Смеш – сильний удар піднятою над головою ракеткою.

Слайс або **підрізка** – удар, при якому м'ячу надається обертання в напрямку протилежному до напрямку руху. Завдяки ефекту Магнуса м'яч стелиться над кортом, продовжуючи свою траєкторію. Застосовується для гри із задньої лінії.

Топ-спін – удар, при якому м'ячу надається сильне обертання в напрямку руху. Характеризується високим відскоком і траєкторією, яка закручується донизу завдяки ефекту Магнуса. Застосовується при гри із задньої лінії.

Тайбрейк – спеціальний гейм для швидкого визначення переможця рівного сету.

Форхенд або **удар відкритою ракеткою** – удар зі зручного боку, справа для правши, зліва для шульги.

Додаток К

РЕЙТИНГ НАКРАЩИХ ГРАВЦІВ СВІТУ З ТЕНІСУ

АТР Рейтинг 10 найкращих (одиначний розряд) (20.11.2023)

1. Джокович Новак (Сербія).
2. Алькарас Гарфія Карлос (Іспанія).
3. Медведєв Даніїл (Світ).
4. Зіннер Яннік (Італія).
5. Рубльов Андрій (Світ).
6. Ціціпас Стефанос (Греція).
7. Зверєв Александер+1 (Німеччина).
8. Руне Хольгер+2 (Данія).
9. Хуркач Хуберт+2 (Польща).
10. Фріц Тейлор-1 (США).

WTA Рейтинг 10 найкращих (одиначний розряд) (20.11.2023)

1. Свьонтек Іга (Польща).
2. Сабаленко Аріна (Світ).
3. Гофф Коко (США).
4. Рибакіна Єліна (Казахстан).
5. Пегула Джессіка (США).
6. Жабер Онс (Туніс).
7. Вондроушова Маркета (Чехія).
8. Мухова Кароліна (Чехія).
9. Саккарі Марія (Греція).
10. Крейчикова Барбора (Чехія).

ОЛІМПІЙСЬКІ ЧЕМПІОНИ ТА ПРИЗЕРИ
ТОКІО 2020

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Александр ЗВЕРЄВ (Німеччина).
2. Карен ХАЧАНОВ (ОКР).
3. Пабло КАРРЕНЬО-БУСТА (Іспанія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Нікола МЕКТИЧ (Хорватія).
1. Мате ПАВІЧ (Хорватія).
2. Марін ЧЛІЧ (Хорватія).
2. Іван ДОДІГ (Хорватія).
3. Маркус ДЕНИЕЛ (Нова Зеландія).
3. Майкл ВІНУС (Нова Зеландія).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Белінда БЕНЧИЧ (Швейцарія).
2. Маркета ВОНДРОУШОВА (Чехія).
3. Еліна СВИТОЛІНА (Україна).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Барбора КРЕЙЧІКОВА (Чехія).
1. Катерина СІНЯКОВА (Чехія).
2. Белінда БЕНЧИЧ (Швейцарія).
2. Вікторія ГОЛУБІЧ (Швейцарія).
3. Лаура ПІГОССІ (Бразилія).
3. Луїза СТЕФАНИ (Бразилія).

МІКСТ

1. Анастасія ПАВЛЮЧЕНКОВА (ОКР)
1. Андрій РУБЛЬОВ (ОКР).
2. Олена ВЕСНІНА (ОКР).
2. Аслан КАРАЦЕВ (ОКР).
3. Ешли БАРТІ (Австралія).
3. Джон ПІРС (Австралія).

РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО 2016

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Енді МАРРЕЙ (Великобританія).
2. Хуан Мартін ДЕЛЬ ПОТРО (Аргентина).
3. Кей НІСІКОРИИ (Японія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Рафаель НАДАЛЬ (Іспанія).
1. Марк ЛОПЕС (Іспанія).
2. Хоря ТЕКЕУ (Румунія).
2. Флорин МЕРДЖА (Румунія).
3. Стів ДЖОНСОН (США).
3. Джек СОК (США).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Моніка ПЬЮГ (Пуерто-Ріко).
2. Ангеліка КЕРБЕР (Німеччина).
3. Петра КВІТОВА (Чехія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Катерина МАКАРОВА (Росія).
1. Олена ВЕСНІНА (Росія).
2. Тімеа БАЧИНСКИ (Швейцарія).
2. Мартина ХІНГІС (Швейцарія).
3. Люція ШАФАРЖОВА (Чехія).
3. Барбора СТРИЦОВА (Чехія).

МІКСТ

1. Бетані МАТТЕК-САНДС (США).
1. Джек СОК (США).
2. Венус ВІЛЬЯМС (США).
2. Раджів РАМ (США).
3. Люсі ГРАДЕЦЬКА (Чехія).
3. Радек СТЕПАНЕК (Чехія).

ЛОНДОН 2012
ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Енди МАРРЕЙ (Великобританія).
2. Роджер ФЕДЕРЕР (Швейцарія).
3. Хуан Мартін ДЕЛЬ ПОТРО (Аргентина).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Роберт БРАЙАН (США).
1. Майк БРАЙАН (США).
2. Мішель ЛЛОДРА (Франція).
2. Жо-Вілфрід ЦОНГА (Франція).
3. Жюльєн БЕННЕТО (Франція).
3. Рішар ГАСКЕ (Франція).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Серена ВІЛЬЯМС (США).
2. Марія ШАРАПОВА (Росія).
3. Вікторія АЗАРЕНКА (Білорусь).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Серена ВІЛЬЯМС (США).
1. Венус ВІЛЬЯМС (США).
2. Андреа ХЛАВАЧКОВА (Чехія).
2. Люція ШАФАРЖОВА (Чехія).
3. Марія КИРИЛЕНКО (Росія).
3. Надія ПЕТРОВА (Росія).

МІКСТ

1. Вікторія АЗАРЕНКА (Білорусь).
1. Максим МІРНИЙ (Білорусь).
2. Лора РОБСОН (Великобританія).
2. Енди МАРРЕЙ (Великобританія).
3. Ліза РЕЙМОНД (США).
3. Майк БРАЙАН (США).

ПЕКІН 2008
ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Рафаель НАДАЛЬ (Іспанія).
2. Фернандо ГОНЗАЛЕС (Чилі).
3. Новак ДЖОКОВИЧ (Сербія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Роджер ФЕДЕРЕР (Швейцарія).
1. Станіслав ВАВРІНКА (Швейцарія).
2. Сімон АСПЕЛІН (Швеція).
2. Томас ЮХАНССОН (Швеція).
3. Роберт БРАЙАН (США).
3. Майк БРАЙАН (США).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Олена ДЕМЕНТЬЄВА (Росія).
2. Дінара САФІНА (Росія).
3. Віра ЗВОНАРЕВА (Росія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Серена ВІЛЬЯМС (США).
1. Венус ВІЛЬЯМС (США).
2. Анабель МЕДІНА (Іспанія).
2. Вірджінія РУАНО ПАСКУАЛЬ (Іспанія).
3. Зі ЯН (Китай).
3. Чжі ЧЖЕН (Китай).

МІКСТ

1. Вікторія АЗАРЕНКА (Білорусь).
1. Максим МІРНИЙ (Білорусь).
2. Лора РОБСОН (Великобританія).
2. Енди МАРРЕЙ (Великобританія).
3. Ліза РЕЙМОНД (США).
3. Майк БРАЙАН (США).

АФІНИ 2004
ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Ніколас МАССУ (Чилі).
2. Марді ФІШ (США).
3. Фернандо ГОНЗАЛЕС (Чилі).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Фернандо ГОНЗАЛЕС (Чилі).
1. Ніколас МАССУ (Чилі).
2. Райнер ШУТТЛЕР (Німеччина).
2. Николас КИФЕР (Німеччина).
3. Маріо АНЧІЧ (Хорватія).
3. Іван ЛЮБІЧІЧ (Хорватія)

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Жюстін ЕНЕН-ЕРДЕНН (Бельгія).
2. Амелі МОРЕСМО (Франція).
3. Алісія МОЛІК (Австралія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Тін Лі (Китай).
1. Тянтян СУН (Китай).
2. Вірджінія РУАНО ПАСКУАЛЬ (Іспанія).
2. Кончіта МАРТІНЕС (Іспанія).
3. Паула СУАРЕС (Аргентина).
3. Патріція ТАРАБІНІ (Аргентина).

СІДНЕЙ 2000
ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Євген КАФЕЛЬНИКОВ (Росія).
2. Томмі ХААС (Німеччина).
3. Арно ДІ ПАСКУАЛЕ (Франція).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Себастьян ЛАРО (Канада).
1. Даниель НЕСТОР (Канада).
2. Тодд ВУДБРІДЖ (Австралія).
2. Марк ВУДФОРД (Австралія).

3. Алекс КОРРЕТХА (Іспанія).

3. Альберт КОСТА (Іспанія).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Венус ВІЛЬЯМС (США).

2. Олена ДЕМЕНТЬЄВА (Росія).

3. Моніка СЕЛЄШ (США).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Серена ВІЛЬЯМС (США).

1. Венус ВІЛЬЯМС (США).

2. Крісті БОГЕРТ (Нідерланди).

2. Міріам ОРЕМАНС (Нідерланди).

3. Елс КАЛЛЕНС (Бельгія).

3. Домінік ВАН РУСТ (Бельгія).

АТЛАНТА 1996

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Андре АГАССІ (США).

2. Серхі БРУГЕЙРА (Іспанія).

3. Ліндер ПАЄС (Індія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Тодд ВУДБРИДЖ (Австралія).

1. Марк ВУДФОРД (Австралія).

2. Тім ХЕНМАН (Великобританія).

2. Нейл БРОАД (Великобританія).

3. Марк-Кевін ГЕЛЛЬНЕР (Німеччина).

3. Давид ПРІНОШЛ (Німеччина).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Ліндсей ДЕВЕНПОРТ (США).

2. Аранта САНЧЕС-ВІКАРІО (Іспанія).

3. Яна НОВОТНА (Чехія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Джіджі ФЕРНАНДЕС (США).

1. Мери Джо ФЕРНАНДЕС (США).

2. Яна НОВОТНА (Чехія).
2. Хелена СУКОВА (Чехія).
3. Аранта САНЧЕС-ВІКАРІО (Іспанія).
3. Кончіта МАРТІНЕС (Іспанія).

БАРСЕЛОНА 1992 **ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД**

Чоловіки

1. Марк РОССЕ (Швейцарія).
2. Хорді АРРЕСЕ (Іспанія).
3. Горан ІВАНІШЕВІЧ (Хорватія).
3. Андрей ЧЕРКАСОВ (Об'єднана команда).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Боріс БЕККЕР (Німеччина).
1. Міхаель ШТІХ (Німеччина).
2. Вейн ФЕРРЕЙРА (Південна Африка).
2. Піт НОРВАЛ (Південна Африка).
3. Хав'єр ФРАНА (Аргентина).
3. Крістіан МІНІУССІ (Аргентина).
3. Горан ІВАНІШЕВІЧ (Хорватія).
3. Горан ПРПЧ (Хорватія).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Дженніфер КАПРІАТИ (США).
2. Штеффі ГРАФ (Німеччина).
3. Аранта САНЧЕС-ВІКАРІО (Іспанія).
3. Мери Джо ФЕРНАНДЕС (США).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Джіджі ФЕРНАНДЕС (США).
1. Мери Джо ФЕРНАНДЕС (США).
3. Аранта САНЧЕС-ВІКАРІО (Іспанія).
3. Кончіта МАРТІНЕС (Іспанія).
3. Речел МАК-КІЛЛАН (Австралія).
3. Ніколь ПРОВІС (Австралія).
3. Наталья ЗВЕРЄВА (Об'єднана команда).
3. Лейла МЕСХІ (Об'єднана команда).

СЕУЛ 1988
ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Мілослав МЕЧІР (Чехословаччина).
2. Тім МАЙОТТ (США).
3. Стефан ЕДБЕРГ (Швеція).
3. Бред ГІЛБЕРТ (США).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Кен ФЛЕШ (США).
1. Роберт СЕГУСО (США).
2. Еміліо САНЧЕС (Іспанія).
2. Серхіо КАЗАЛ (Іспанія).
3. Мілослав МЕЧІР (Чехословаччина).
3. Мілан ШРЕЙБЕР (Чехословаччина).
3. Стефан ЕДБЕРГ (Швеція).
3. Андерс ЯРРІД (Швеція).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Штеффі ГРАФ (ФРН).
2. Габріела САБАТІНІ (Аргентина).
3. Зіна ГАРРІСОН (США).
3. Мануела МАЛЄЄВА (Болгарія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Зіна ГАРРІСОН (США).
1. Пам ШРАЙВЕР (США).
2. Яна НОВОТНА (Чехословаччина).
2. Хелена СУКОВА (Чехословаччина).
3. Штеффі ГРАФ (ФРН).
3. Клаудіа КОДЕ-КІЛШ (ФРН).
3. Елізабет СМАЙЛІ (Австралія).
3. Венді ТУРНБУЛЛ (Австралія).

ПАРИЖ 1924
ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Вінсент РІЧАРДС (США).
2. Анрі КОШЕ (Франція).
3. Уберто ДЕ МОРПЮРГО (Італія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Вінсент РІЧАРДС (США).
1. Френк ХАНТЕР (США).
2. Анрі КОШЕ (Франція).
2. Жак БРЮНЬОН (Франція).
3. Жан БОРОТРА (Франція).
3. Рене ЛАКОСТ (Франція).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Хелен ВІЛЛІС (США).
2. Дідді ВЛАСТО (Франція).
3. Кетлін МАККЕЙН (Великобританія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Хезел ВІТМЕН (США).
1. Хелен ВІЛЛІС (США).
2. Кетлін МАККЕЙН (Великобританія).
2. Філіс КОВЕЛЛ (Великобританія).
3. Дороті ШЕППАРД-БАРРОН (Великобританія).
3. Евелін КОЛЬЕР (Великобританія).

МІКСТ

1. Хезел ВІТМЕН (США).
1. Річард ВІЛЬЯМС (США).
2. Меріон ДЖЕССАП (США).
2. Вінсент РІЧАРДС (США).
3. Корнелія БОВМЕН (Нідерланди).
3. Хендрік ТІММЕР (Нідерланди).

АНТВЕРПЕН 1920
ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Луїс РЕЙМОНД (Південна Африка).
2. Ішія КУМАГАЕ (Японія).
3. Чарлз ВІНСЛОУ (Південна Африка).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Ноель ТУРНБУЛЛ (Південна Африка).
1. Макс ВУСНЕМ (Великобританія).
2. Сейшіро КАШО (Японія).
2. Ішія КУМАГАЕ (Японія).
3. П'єр АЛЬБАРАН (Франція).
3. Макс ДЕКЮЖІ (Франція).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Сюзанна ЛЕНГЛЕН (Франція).
2. Дороті ХОЛМАН (Великобританія).
3. Кетлін МАККЕЙН (Великобританія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Вінфред МАКНЕЙР (Великобританія).
1. Кетлін МАККЕЙН (Великобританія).
2. Джеральдін БІМІШ (Великобританія).
2. Дороті ХОЛМАН (Великобританія).
3. Сюзанна ЛЕНГЛЕН (Франція).
3. Елізабет Д'АЙЕН (Франція).

МІКСТ

1. Сюзанна ЛЕНГЛЕН (Франція).
1. Макс ДЮКЕЖІ (Франція).
2. Кетлін МАККЕЙН (Великобританія).
2. Макс ВУСНЕМ (Великобританія).
3. Мілада СКРБКОВА (Чехословаччина).
3. Ладіслав ЖЕМЛА (Чехословаччина).

СТОКГОЛЬМ 1912
ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Чарлз ВІНСЛОУ (Південна Африка).
2. Гарольд КІТСОН (Південна Африка).
3. Оскар КРОЙЦЕР (Німеччина).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Чарлз ВІНСЛОУ (Південна Африка).
1. Харольд КИТСОН (Південна Африка).
2. Артур ЗБОРЖІЛ (Австрія).
2. Фелікс ПАЙПС (Австрія).
3. Альберт КАНЕ (Франція).
3. Едуард МЕНІ (Франція).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД – ЗАКРИТІ КОРТИ

1. Андре ГОБЕР (Франція).
2. Чарлз ДИКСОН (Великобританія).
3. Ентони ВАЙЛДІНГ (Австралія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД – ЗАКРИТІ КОРТИ

1. Андре ГОБЕР (Франція).
1. Моріс ЖЕРМО (Франція).
2. Гуннар СЕТТЕРВАЛЬ (Швеція).
2. Карл КЕМПЕ (Швеція).
3. Альфред БІМІШ (Великобританія).
3. Чарлз ДІКСОН (Великобританія).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Маргарет БРОКЕДІ (Франція).
2. Доротея КЕРІНГ (Німеччина).
3. Молла БЬЮРСТЕД (Норвегія).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД – ЗАКРИТІ КОРТИ

1. Едит ХЕННАМ (Великобританія).
2. Софі КАСТЕНШЕЛЬДТ (Данія).
3. Мебел ПАРТОН (Великобританія).

МІКСТ

1. Доротея КЕРІНГ (Німеччина).
1. Хайнріх ШОМБРУК (Німеччина).
2. Сігрід ФІК (Швеція).
2. Гуннар СЕТТЕРВАЛЬ (Швеція).
3. Маргарет БРОКЕДІ (Франція).
3. Альберт КАНЕ (Франція).

МІКСТ – ЗАКРИТІ КОРТИ

1. Едит ХЕННАМ (Великобританія).
1. Чарлз ДІКСОН (Великобританія).
2. Хелен ЕЙТЧІСОН (Великобританія).
2. Герберт РУПЕР-БАРРЕТТ (Великобританія).
3. Сігрід ФІК (Швеція).
3. Гуннар СЕТТЕРВАЛЬ (Швеція).

ЛОНДОН 1908

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Джошіа РІТЧІ (Великобританія).
2. Отто ФРОЙТЦХАЙМ (Німеччина).
3. Вілберфорс ІВС (Великобританія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Джордж ХИЛЛЪЯРД (Великобританія).
1. Реджінальд ДОХЕРТІ (Великобританія).
2. Джошіа РІТЧІ (Великобританія).
2. Джеймс Сесіл ПАРК (Великобританія).
3. Клемент КАЗАЛЕ (Великобританія).
3. Чарлз ДІКСОН (Великобританія).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД – ЗАКРИТІ КОРТИ

1. Артур ГОР (Великобританія).
2. Джордж КАРІДІА (Великобританія).
3. Джошіа РІТЧІ (Великобританія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД – ЗАКРИТІ КОРТИ

1. Артур ГОР (Великобританія).
1. Херберт РУПЕР-БАРРЕТТ (Великобританія).
2. Джордж САЙМОНД (Великобританія).

2. Джордж КАРІДІА (Великобританія).
3. Вольмар БОСТРЕМ (Швеція).
3. Гуннар СЕТТЕРВАЛЬ (Швеція).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Доротея ДУГЛАС-ЧАМБЕРС (Великобританія).
2. Дора БУТБІ (Великобританія).
3. Рут ВІНЧ (Великобританія).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД – ЗАКРИТІ КОРТИ

1. Гвендолайн СТЛЕЙК-СМІТ (Великобританія).
2. Елайс ГРІН (Великобританія).
3. Марта АДЛЕРШТАЛЬ (Швеція).

МІКСТ

1. Доротея КЕРІНГ (Німеччина).
1. Хайнріх ШОМБРУК (Німеччина).
2. Сігрід ФІК (Швеція).
2. Гуннар СЕТТЕРВАЛЬ (Швеція).
3. Маргарет БРОКЕДІ (Франція).
3. Альберт КАНЕ (Франція).

МІКСТ – ЗАКРИТІ КОРТИ

1. Едит ХЕННАМ (Великобританія).
1. Чарлз ДІКСОН (Великобританія).
2. Хелен ЕЙТЧІСОН (Великобританія).
2. Герберт РУПЕР-БАРРЕТТ (Великобританія).
3. Сігрід ФІК (Швеція).
3. Гуннар СЕТТЕРВАЛЬ (Швеція).

СЕНТ-ЛУІС 1904

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Білльс РАЙТ (США).
2. Роберт ЛЕРОЙ (США).
3. Альфонсо БЕЛЛ (США).
3. Едгар ЛЕОНАРД (США).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Білльс РАЙТ (США).
1. Едгар ЛЕОНАРД (США).
2. Альфонсо БЕЛЛ (США).
2. Роберт ЛЕРОЙ (США).
3. Кларенс ГЕМБЛ (США).
3. Аллен ВЕСТ (США).
3. Артур ВІР (США).
3. Джозеф ВІР (США).

ПАРИЖ 1900

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Лоуренс ДОХЕРТІ (Великобританія).
2. Гарольд МАХОНІ (Великобританія).
3. Реджінальд ДОХЕРТІ (Великобританія).
3. Артур НОРРІС (Великобританія).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Реджінальд ДОХЕРТІ (Великобританія).
1. Лоуренс ДОХЕРТІ (Великобританія).
2. Макс ДЕКЮЖІ (Франція).
2. Безіл ДЕ ГАРМЕНДІА (США).
3. Артур НОРРІС (Великобританія).
3. Гарольд МАХОНІ (Великобританія).
3. Жорж ДЕ ЛА ШАПЕЛЬ (Франція).
3. Андре ПРЕВО (Франція).

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Жінки

1. Шарлотта КУПЕР (Великобританія).
2. Елен ПРЕВО (Франція).
3. Гедвіг РОЗЕНБАУМОВА (Богемія).
3. Мерион ДЖОНС (США).

МІКСТ

1. Шарлотта КУПЕР (Великобританія).
1. Реджінальд ДОХЕРТІ (Великобританія).
2. Елен ПРЕВО (Франція).

2. Гарольд МАХОНІ (Великобританія).
3. Гедвіг РОЗЕНБАУМОВА (Богемія).
3. Лоуренс ДОХЕРТІ (Великобританія).
3. Мерион ДЖОНС (США).
3. Арчібальд ВОРДЕН (Великобританія).

АФІНИ 1896

ОДИНОЧНИЙ РОЗРЯД

Чоловіки

1. Джон БОЛАНД (Великобританія).
2. Діонісіос КАСДАГЛІС (Греція).
3. Константинос ПАСПАТІС (Греція).
3. Момчіло ТАПАВІЦА (Угорщина).

ПАРНИЙ РОЗРЯД

1. Джон БОЛАНД (Великобританія).
1. Фрідріх ТРАУН (Німеччина).
2. Діонісіос КАСДАГЛІС (Греція).
2. Деметріос ПЕТРОКОККІНОС (Греція).
3. Едвин ФЛЕК (Австралія).
3. Джордж РОБЕРТСОН (Великобританія).

Навчальне видання

**ГОНЧАРЕНКО Олег Станіславович,
ПРИЙМАК Анна Юріївна**

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТЕНІСУ

Навчальний посібник

Редагування, комп'ютерне верстання Я. О. Бершацька

28/2024. Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 13,63.

Обл.-вид. арк. 12,81. Тираж 100 пр. Зам. № 3.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 1633 від 24.12.2003