

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ТЕНІСУ УКРАЇНИ**

ТЕНІС

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Теніс:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготувала М.В.Ібраїмова - канд. пед. наук, доцент кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією тенісу України, отримала експертну оцінку фахівців Державної служби молоді та спорту України й ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова.

Редактор О.П.Моргушенко.

ВСТУП

Розробка даної програми обумовлена необхідністю удосконалення навчально-тренувального процесу в відділеннях тенісу спортивних шкіл (ДЮСШ) згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" та відповідно до наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл".

З 2012 р. Міжнародна федерація тенісу запровадила нові правила змагань для дітей до 10 років, що забороняють використання стандартних м'ячів у змаганнях та передбачають перегляд використання професійних систем проведення змагань для юних тенісистів. При розробці програми урахований багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів відповідно до системи знань, що базуються на аналізі світової спортивної практики останніх десятиліть, вивченні документів, що регламентують спортивну підготовку в різних країнах, результатах теоретичних та експериментальних досліджень.

У програмі надані: завдання та зміст роботи з основних видів підготовки для груп початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень; розподіл обсягів компонентів тренування по місячних циклах; розподілення програмного матеріалу і послідовність його вивчення; модельні заняття; критерії, методи та організація поетапного відбору, а також зміст та методика проведення контрольних випробувань. Системність викладу матеріалу дозволяє зберегти загальний напрямок і спадкоємність навчально-тренувального процесу - від початкової підготовки до спортивного удосконалення. Основна мета системи багаторічної підготовки спортивних резервів з тенісу - підготовка спортсменів високої кваліфікації з гармонійним фізичним і духовним розвитком.

У першому розділі викладені: структура багаторічної підготовки спортсменів; вимоги щодо відбору учнів та комплектування навчальних груп, їх наповнення та режиму тренувальної роботи; побудова річного циклу підготовки; форми організації занять, засоби та методи тренування, засоби відновлення, організація виховної роботи; вимоги до матеріально-технічного забезпечення та техніки безпеки на заняттях і змаганнях з тенісу.

У другому розділі програми представлений навчальний план для груп спортивних шкіл, надані стисла характеристика навчальних груп та основна спрямованість тренувального процесу, річні плани-графіки для всіх навчальних груп і зміст програмного матеріалу.

Програма є офіційним документом, який регламентує організацію та проведення навчально-тренувальної роботи у відділеннях тенісу спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) та училищ олімпійського резерву.

1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1.1. Режим та наповнюваність груп, вимоги до спортивної підготовленості тенісистів по етапах підготовки

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована наступна багаторічна підготовка тенісистів, що має такий 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 до зростальних тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

Етап початкової підготовки охоплює перші п'ять років занять у спортивній школі. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у рівні їх 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 з 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. 1-3).

Відповідно до структури багаторічної підготовки тенісистів у спортивних школах комплектуються наступні 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 менш одного разу за 6 міс. і диспансеризації - не менш одного разу на рік.

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

Значну увагу тренери повинні приділяти попередженню травм в 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, слідкували 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 наступна 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 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
Більше 2	16	4	28	Виконання 50 % КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	17 і старші	2	32	КМС

Таблиця 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

Продовження табл. 2

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
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 з 32 може бути збільшена до 36.

Таблиця 3

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів в 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

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 більш 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 - в 22 роки (В.Г.Нікітушкін, 2010).

Групи початкової підготовки комплектуються із 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 умов 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.

Оцінка діяльності спортивних шкіл та тренерсько-викладацького складу

Навчальна група	Критерій оцінки
Початкової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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
-------------------------------	--

1.2. Критерії, методи та 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.

Зміст 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
Заклучний	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; попередня оцінка їх 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 їх 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 - оцінка 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 проваджуються у вигляді змагань. Рекомендується спеціально підібраний комплекс ігрових тестів.

"Бігуни". Цей тест провадиться 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 протилежній 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 їх 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 провадиться 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 м x 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 посилає 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 оцінки 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 проводяться 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" в "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 дуже важливою є оцінка тенденцій їх 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 їх перехідному віці, коли намічаються ознаки стрімкого, інтенсивного та нерівномірного зростання. Ці риси вказують на те, що молодий індивідуум 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 елемента 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 відноситься до генетичних чинників. Він відбиває якість емоційного реагування суб'єкта. До темпераменту відносяться:

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, яким властива ця якість, 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 їх 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.

Комплексна оцінка. 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 наступні вправи: "підбивання м'яча ракеткою", "гра у тренувальній стінки", "виконання кидків рухом подачі" (табл. 4). 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 більш 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

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 - для 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 оцінки 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 їх 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 (граєць 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. Оцінка успіхів у навчанні передбачає аналіз рівня досягнень спортсмена, нормативну оцінку видів підготовленості та облік динаміки його успіхів у тренуванні.

Комплексна оцінка 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 їх ігрового стилю. Така оцінка 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 оцінки 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. 5.

Рівень та стабільність спортивних досягнень оцінюються за результатами виступів гравців у основних змаганнях. Тут також можна з'ясувати особливості їх гри в зустрічах з 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 провадяться також у процесі безпосередньої підготовки до найважливіших змагань. Комплексна оцінка готовності до певних змагань - необхідний етап комплектування збірної команди. Така оцінка 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 з 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, висновок лікаря і психолога, а також знати думку тренера збірної команди. Тоді рішення тренерської ради буде обґрунтованим і принциповим.

Таблиця 5

Система відбору перспективних спортсменів у тенісі

Етап		Відбір		Виконавець
відбору	багаторічної підготовки	Зміст	Критерії	
Набір до груп ПП	Початкової підготовки	Відбір обдарованих дітей. Оцінка стану здоров'я	1. Відсутність медичних протипоказань. 2. Загальні вимоги тенісу	Тренер, лікар
Відбір до груп ПБП	Попередньої базової підготовки	1. Стан здоров'я. 2. Виконання контрольно-перевідних 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	1. Стан здоров'я. 2. Морфотип і біологічна зрілість. 3. Функціональні можливості. 4. Спеціальна підготовленість. 5. Спортивний результат	1. Стан здоров'я. 2. Антропометричні показники. 3. Оцінка функціональної підготовленості. 4. Оцінка 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. Оцінка фізичної підготовленості. 3. Психодіагностика. 4. Антропометрія. 5. Спортивний результат	Тренер, лікар, психолог

Етап		Відбір		Виконавець
відбору	багаторічної підготовки	Зміст	Критерії	
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. Оцінка рівня функціональної підготовленості. 4. Психодіагностика	Тренер, лікар, психолог

1.3. 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, ATP, 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).

В процесі **психологічної** підготовки формуються та удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції тенісистів, уміння управляти своїм психічним станом в 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 розробку 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 атакувальні, контратакувальні та захисні дії в одиночних розрядах:

групову - містить атакувальні, контратакувальні 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 відносяться: тривалість вправи; її інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; кількість повторень.

Для оцінки 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 відносяться: біоенергетична активність м'язів, час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина та характер розвинутих зусиль, частота скорочення серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевих 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.

Перевтома - сукупність стійких функціональних зрушень в організмі людини, які виникають в результаті багаторазового надмірного стомлення; не зникає під час відпочинку та є загрозливою 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 неодноразовість (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 в 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 вилочкової 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, наступає 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 їх великою тривалістю і виключно гострою конкуренцією.

Реакція другого типу є основною, яка стимулює формування адаптації.

Посилене дихання або перерозподіл кровотоку у відповідь на фізичне навантаження, посилення ЧСС при психічному збудженні і т.п. - 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 в 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.

1.4. Вікові особливості багаторічної підготовки в тенісі

Вікові обмеження визначаються згідно з Положенням про ДЮСШ та іншими нормативними актами, що регламентують їх 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, їх невинне зростання;
4. Чітке дотримання специфічних принципів спортивної підготовки під час використання тренувальних та змагальних навантажень.

У процесі розвитку організм дитини зазнає низку 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 чуттєвість 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 комплектується 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.6).

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 їх діяльність.

Таблиця 6

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах підготовки

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
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	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими,	

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
5-7	працездатності ще є невеликою.	кількість одноразових вправ обмежена
	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 своєрідності:	
	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 шага і темпом рухів, що прийнятно 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 мовним методам
	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

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
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

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 тренованості, 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 в 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 одностороннє фізичне навантаження можуть привести як до збільшення грудного кифозу (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 10-12 років також ще не завершено. Саме тому великий обсяг спеціально-підготовчих 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 з 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. Вже 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, в 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 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 ріст дівчаток прискорюється і в 12 років вони переганяють хлопчиків, а в 15 років хлопці стають вище дівчат.

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.

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. 7).

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.

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

1.5. 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 повинні враховуватися:

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 оцінки 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 учбових 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 самостійної 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. 8).

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 додат. 1).

Підготовчий період передбачає поглиблене удосконалення усіх складників підготовленості спортсменів до чергового етапу, який визначає рівень кваліфікації тенісиста і включає два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

Таблиця 8

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 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 атакуючих і захисних дій, що виявлені у попередньому річному циклі підготовки.

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 за рахунок 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 долання 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 відпочившим, 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. Вирізняють утягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли (форма написання наведена в додат. 2).

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 контрольні-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). Virізнюють 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 більш, 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 в 13-14 турнірах, 2 з яких головні, 2 - важливі, 9 - контрольно-підготовчі. Річний макроцикл будується за типом здвоєного: 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 в 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 термічної обробки 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 до 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, обезболювальні 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, медико-ментозних 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.

1.6. 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 їх схожості з тенісом поділяються на чотири групи: змагальні; спеціально-підготовчі; 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 відносяться навчальні та тренувальні матчі тенісистів.

Спеціально-підготовчі 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. Їх 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, з допомогою яких тренер добивається оволодіння учнями знаннями, вміннями та навичками, розвиває необхідні фізичні та психічні якості, формує їх світогляд. Усі методи навчання та тренування поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (навчальні та спеціальні - розвиток рухових якостей). Застосовуються в різних співвідношеннях в залежності 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 оцінки 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 в 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 відносяться: 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 обіграння 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.

Складниками 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 оцінка 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 заклучній 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, стисла оцінка досягнень у вирішенні 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.

Таблиця 9

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".

Зміст заняття	Тривалість, хв.	Організаційно-методичні вказівки
<u>Підготовча частина</u>	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		
<u>Основна частина</u>	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
Жонгливання м'ячем зі зміною положення ракетки лівою рукою	6	На задній лінії корту в шеренгу
Естафета № 1:	7	Участь беруть дві команди
розповідь	1	
виконання	5	Правила: біг зі зміною напрямку з утриманням м'яча на ракетці
підбиття підсумків	1	
Естафета № 2:	8	
розповідь	1	Правила: біг, стрибки,
виконання	6	метання тенісного м'яча
підбиття підсумків	1	
<u>Заклучна частина</u>	10-15	
Ходьба	2	У колону, темп повільний
Вправи на відновлення дихання	6	У шеренгу
Підбиття підсумків заняття	2	

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. 9).

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 їх складники, 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 півльоту. Наприклад: гра по лінії справа; кросом зліва; подача в перше поле подачі в зону А тощо.

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.

1.7. Облік та контроль тренувального процесу

Облік у роботі тренера-викладача - це отримання, обробка, систематизація та аналіз 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 оцінки ефективності процесу спортивної підготовки,

участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити наступні 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 оцінка 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 в щоденник 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 оцінка 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 стерпність навантажень в 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, їх інтенсивність, тривалість і

т. п. Особливо серйозно слід відноситися до появи болів в 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 по собі, 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, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка 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.

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. Оцінка спеціального тренування та розробка 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 їх коригування.	Ведення щоденника тренувань спортсмена, журнал обліку травм лікаря
	3. Оцінка функціональної підготовленості після етапів підготовки. Розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	
Щомісячне	1. Оперативний контроль за функціональним станом спортсменів, оцінка 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	

З цією метою провадяться 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.

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 провадяться 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 провадити 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 з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

1.8. 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 аналіз;
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: ювілей 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, їх емоційний стан, тренер повинен створити атмосферу творчої зацікавленості та прагнення досягти вершин спортивної майстерності, удосконалити свої моральні й вольові якості.

1.9. Інструкторська та суддівська практика, самотійна 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 самотійність та активність, що спрямовані на вирішення завдання. Тренер використовує для керівництва перерви між зустрічами. По закінченні зустрічі тренер повинен обов'язково знайти час для того, щоб зробити зауваження як загального, так й індивідуального характеру. Зауваження мають бути стислими і тактовними.

Самотійна 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 з молодшими спортсменами та до суддівства змагань.

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.

Навчальний план семінару з підготовки інструкторів з тенісу

Тема	Кількість годин
<u>Теоретичні заняття</u>	
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
<u>Методичні заняття</u>	
Техніка й тактика тенісу. Методика навчання та тренування	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Разом ...	13
<u>Практичні заняття</u>	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	2
Разом ...	10
Усього:	40

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.

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".

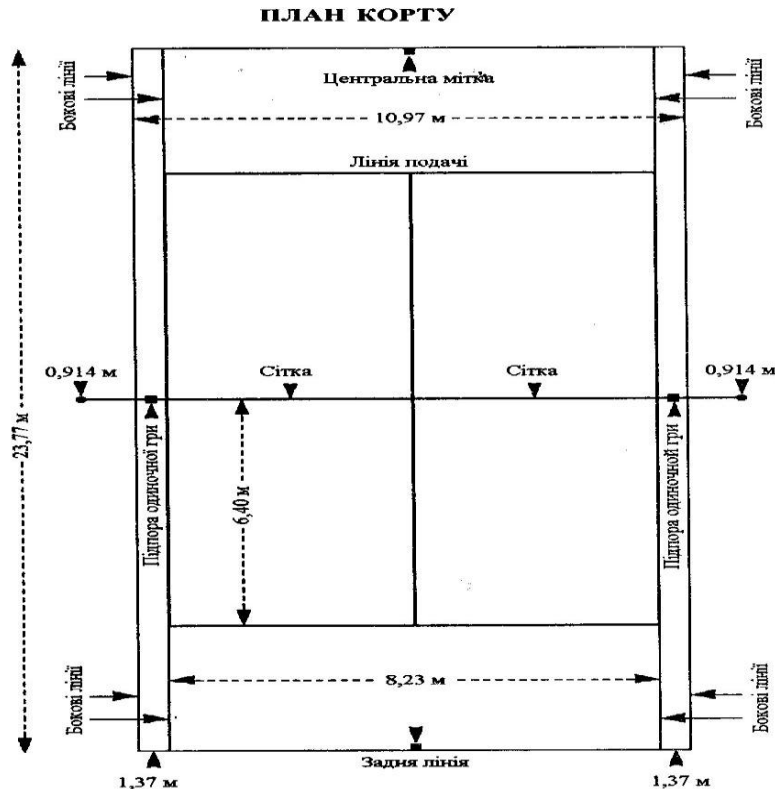
Останніми роками значно ускладнились вимоги до організації підготовки спортсменів. Організаційна структура спортивного руху містить територіальні та відомчі спортивні змагання, добровільні спортивні товариства, спортивні клуби. Безпосередня підготовка спортивних резервів провадиться у підвідомчих їм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

1.10. Матеріально-технічне забезпечення та техніка безпеки

Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка 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 з тих видів спорту, де результативність змагальної діяльності безпосередньо залежить від якості інвентарю, обладнання та одягу тенісиста.

Основні вимоги щодо матеріально-технічного забезпечення занять в 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 (мал. 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 ременем на висоті 0,914 м. Металевий кабель і верх сітки повинні бути закриті пасом тканини. Ремінь і пас - повністю білого кольору (5 см).



Мал. 1. Схема та розміри тенісного корту

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.

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 по обидва боки 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.

Вимоги до ракетки:

1. Ударна поверхня ракетки повинна бути плоскою, складається із сітки, що перетинається шляхом переплетення струн, з'єднаних з ободом. Гнізда струнної сітки - однакової форми. Натяг струнної поверхні має бути однаковим по всій її площині як у центрі, так і по краях. Ракетка повинна бути сконструйована таким чином, щоб мати однакові характеристики з одного й другого боків. На струнах ракетки не повинно бути ніяких пристосувань, крім тих, що призначені для запобігання або обмеження зрушень і переміщень струн та вібрації.

2. Обід ракетки, включаючи ручку, повинен бути не більш 73,7 см довжиною, ширина - не перевищувати 31,7 см. Довжина ударної поверхні ободу - не більш 39,4 см, ширина - не більш 29,2 см.

3. Обід ракетки, ручка й струни не повинні містити елементів і пристосувань, які створюють можливість істотної зміни характеристик ракетки під час гри або можливість моментального істотного перерозподілу ваги по довжині ракетки, що може змінити маховий момент інерції або призвести до зміни будь-якої властивості ракетки під час розіграшу очка. Заборонено використовувати будь-яке вмонтоване на ободі джерело енергії, яке дозволить змінити або вплинути на ігрові характеристики ракетки.

М'ячі мають такі характеристики:

однорідна поверхня з покриттям із тканини білого або жовтого кольору. Якщо на м'ячі є шви, вони повинні бути рівними та не мати вузлів;

вага не менше 56,0 г і не більше 59,4 г;

відскік більше 135 см і менше 147 см під час підкидання на висоту 254,00 см над пласкою поверхнею, що відповідає типу м'яча.

З метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, тактикою, психічними якостями та змагальною діяльністю тенісистів важливо мати комплект відео- та діагностичної апаратури (хронометри, тренажери) з програмно-комп'ютерним забезпеченням.

Боротьба з травматизмом на спортивних заняттях тенісом - це передусім подолання причин, що обумовлюють його. Практика свідчить, що використання засобів профілактики, а також раціональна побудова занять і правильне дозування навантаження дозволяють звести до мінімуму вірогідність травматизму і тим самим істотно підвищити оздоровчий ефект тренувань з тенісу. Усі головні причини травм у гравців можна розділити на дві групи - зовнішнього та внутрішнього характеру.

До групи зовнішніх чинників, що спричиняють до травматизму, відносяться наступні:

1. Упущення в організації та методиці проведення занять: нераціонально складений розклад і перевантаження місць занять; допуск до занять і змагань без спеціального медичного огляду; допуск до участі в спортивних змаганнях тих, хто не пройшов необхідної попередньої підготовки; недостатня розминка перед виконанням вправ і недотримання

правил поступовості підвищення навантаження; недостатнє урахування індивідуальних можливостей вихованців; несвоєчасний розподіл їх по медичних групах.

2. Недоліки в матеріально-технічному та санітарно-гігієнічному забезпеченні занять: незадовільний санітарно-гігієнічний стан місць занять; несправність устаткування, спортивних снарядів, інвентарю; незадовільний стан одягу, взуття або їх невідповідність умовам занять і вправам, що виконуються; недостатність освітлення, вентиляції, неправильний температурний режим у спортивному залі; несприятливі метеорологічні умови під час занять на відкритих майданчиках (висока або низька температура повітря, вітер, атмосферні опади тощо); незадовільний стан покриття підлоги в спортивних залах.

3. Причини, пов'язані з проявом недисциплінованості на заняттях: виконання вправ без дозволу тренера; спроби самостійно виконати незнайому або складну і недостатньо засвоєну вправу; користування несправним інвентарем; самовільне перенесення важких снарядів, устаткування; занадто близьке знаходження від спортсменів, що виконують вправи.

До внутрішніх чинників травматизму відносяться: недостатній рівень функціонального стану організму, викликаний тривалою перервою в заняттях; недостатній рівень функціонального стану організму, викликаний нещодавно перенесеним захворюванням; погіршення захисних реакцій організму, викликане стомленням і перевтомою; погане загальне самопочуття, спроби виконання складних рухів незважаючи на це; почуття невпевненості під час виконання вправ.

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 підшві (взуття на шкіряній підшві 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 в 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.

1.11. Зміст програмного матеріалу, навчальний план для груп спортивних шкіл

Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, що обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій як біля сітки, так і на задній лінії. Гра стала значно динамічнішою та агресивнішою, удари - більш швидкими, потужними з інтенсивним обертанням м'яча. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищились їх стабільність і точність. З кожним роком значно підвищується значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі.

Відмічені зміни не можуть не впливати на побудову тренувального процесу юних тенісистів, оскільки зростають вимоги до їх фізичної, технічної, функціональної підготовленості. У зв'язку з цим важливим фактором є чітка послідовність поставлення завдань, вибір засобів і методів тренування, величини та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості юних тенісистів. Загальноприйняті методики організації та контролю навчального процесу юних спортсменів на сучасному рівні розвитку тенісу потребують нового підходу, оскільки саме на початковому етапі вирішуються питання підготовки спортивного резерву країни.

Навчальний план містить перелік основних розділів підготовки спортсменів, а також кількість відведених на них годин у рік для кожної групи. Є відповідним документом для розробки планів-графіків навчального процесу для кожної групи. У плані-графіку загальна кількість годин, відведених на окремі розділи підготовки, розподіляється по місяцях. При цьому загальний обсяг годин у кожному місяці повинен відповідати тижневому режиму тренувальної роботи в групах (див. табл. 8).

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

2.1. 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 наступному:

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.

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 з даних за опитуванням "US National Health & Nutrition" (1999-2002).

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 з 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.

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 їх 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 відноситься і до 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. 10). 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 різноманітитувати вправи та завдання на корті та за його межами.

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% повільніше, 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 більше за розміром, ніж помаранчеві та зелені
	Помаранчеві (на 50% повільніше, ніж жовті м'ячі)	Зроблені з повсті, схожі на звичайні жовті м'ячі, але на 50% меншої компресії й відскакують нижче. Помаранчеві м'ячі швидше, мають вищий відскік, ніж червоні
	Зелені (на 25% повільніше, 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 10

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)

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 урахувувати 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. 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, їх маси та розмірів. Використання різних допоміжних пристроїв також допомагає розвинути координацію, особливо в поєднанні з іншими вправами.

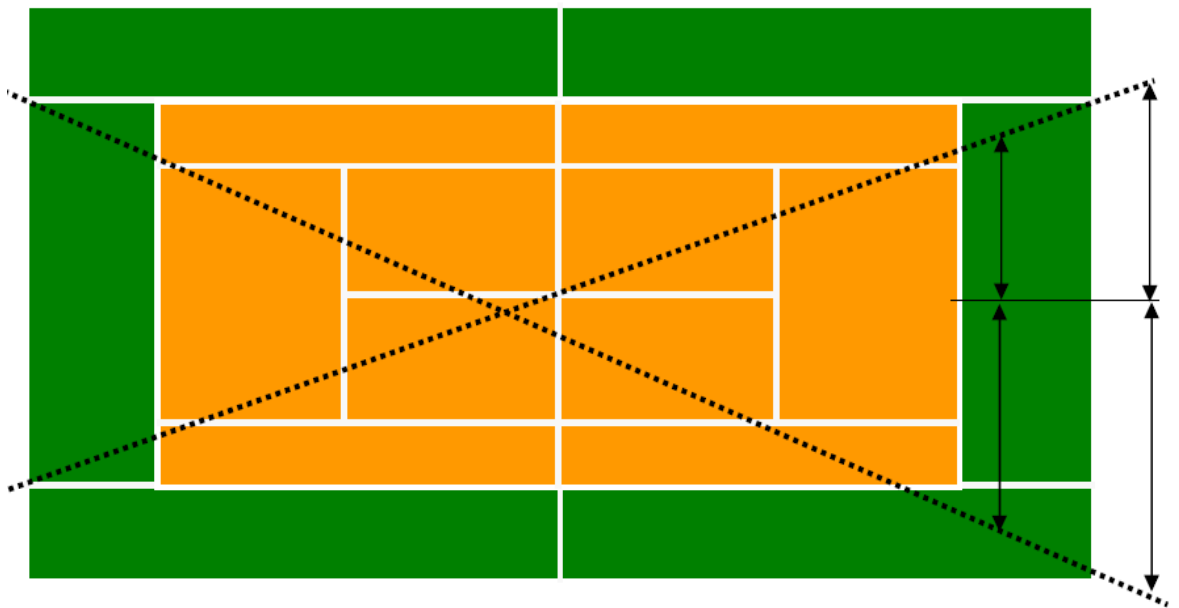
Предмети, які тренер може використовувати у своїй роботі на початковому етапі навчання тенісу:

- 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 з центру будь-якого за розміром корту звичайним ударом по діагоналі із задньої лінії, треба здолати достатньо велику відстань (мал. 2). 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 порівнянно з дорослою людиною.



Мал. 2. 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 розігравші 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 приймати 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 наступні 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 по місяцях наданий в табл. 11.

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.

Таблиця 11

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

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;

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

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

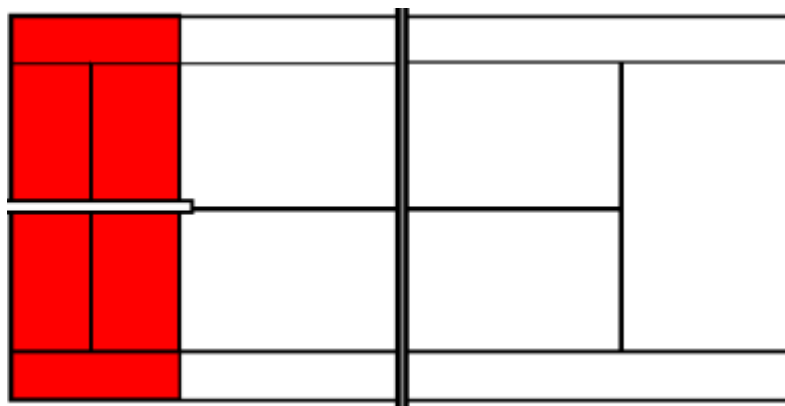
День тижня	Спрямованість занять, навантаження	Час, хв.
Понеділок	1. Вправи з фізичної підготовки.	15
	2. Вивчення та удосконалення основних прийомів техніки пересувань.	35
	3. Рухливі ігри	40
Вівторок	Активний відпочинок	
Середа	1. Удосконалення фізичної підготовленості - швидкісні, швидкісно-силові 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 (мал. 3). 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.

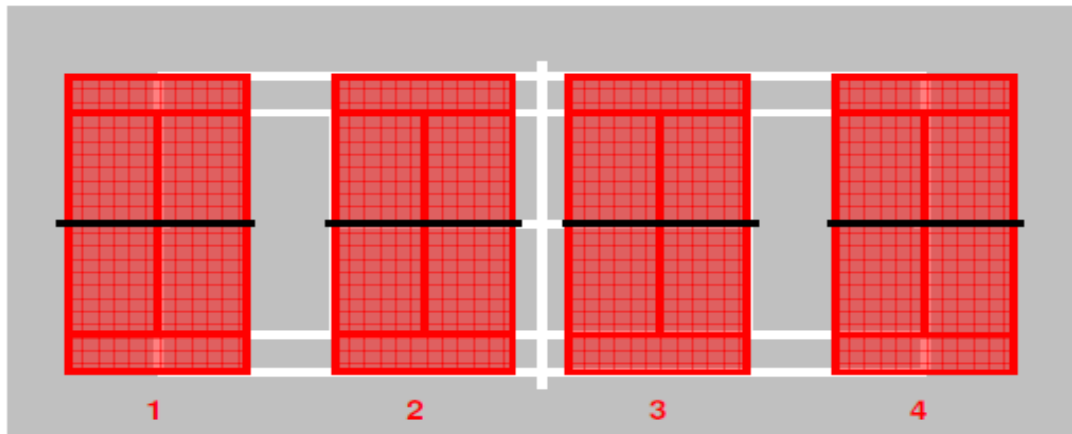
Під час нанесення розмітки тенісних кортів, менших за розмірами, треба дотримуватись наступних порад: при використанні постійної та тимчасової фарб краще вибирати кольори, схожі з основним кольором покриття, щоб лінії не відволікали гравців під час гри на весь корт; по можливості треба використовувати 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 мал. 4, 5, 6.



Мал. 3. Схема "червоного" корту

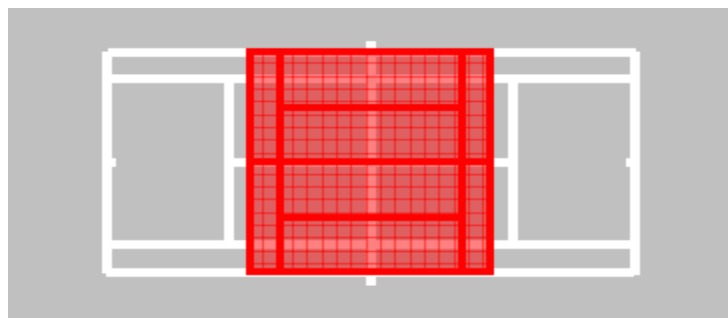
Оскільки змагання на цьому рівні носять неформальний характер, можна використовувати також тренувальні корти. Оптимально корти для змагань та тренувань повинні виглядати наступним чином.

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



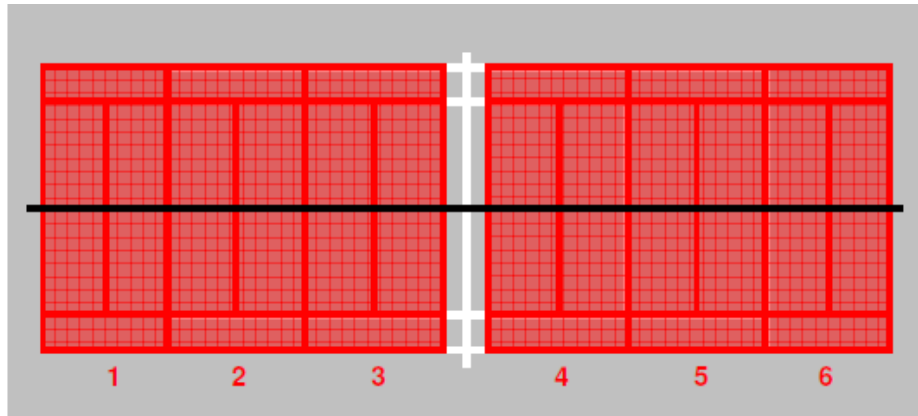
Мал. 4. Приклад 1 кортів для проведення тренувань та змагань на "червоному" рівні тенісу

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 x 5,845 м: відмітити червону задню лінію на відстані 0,9 м від лінії подачі (усередині "квадрату" стандартного корту). Висота сітки 80 см.



Мал. 5. Приклад 2 кортів для проведення тренувань та змагань на "червоному" рівні тенісу

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



Мал. 6. Приклад 3 кортів для проведення тренувань на "червоному" рівні тенісу

Приклад 3 - тренування на 6 "червоних" кортах, розташованих на одному стандартному корті. Розміри корту: корт 1/6 - 11 м x 5 м (бокові лінії: задня лінія стандартного корту та за 5 м від задньої лінії стандартного корту); корт 2/5 - 11 м x 5,485 м (бокові лінії: задня лінія стандартного корту та лінія подачі); корт 3/4 - 11 м x 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 (див. додат. 3).

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 провадяться 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 з різним обертанням м'яча розглядаються після засвоєння основних ударів.

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
Теоретична підготовка		
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		
Техніко-тактична підготовка		
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). 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 вправо виконується в парах)	Не змінювати поставлення ніг (можна тільки зробити крок ногою, яка ближче до м'яча). Коригувати відношення 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
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

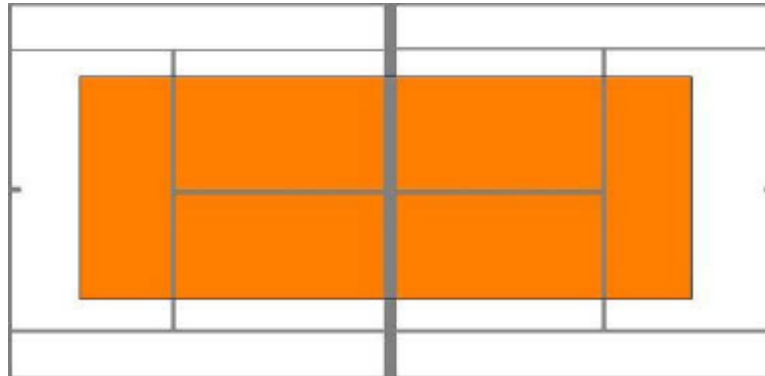
Виконання серії окремих ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності	Підкидання м'яча вправо та вліво від спортсмена спочатку у визначеній, а потім - у довільній послідовності. В. п. спортсмена - положення готовності	Початок руху - поштовхом ноги. Коригувати поставлення ніг
Виконання серії зв'язаних ударів роздільно - справа та зліва	Партнер спрямовує м'яч ракеткою несильно та зручно для спортсмена. В. п. спортсмена завчасно зорієнтоване	Коригувати точку удару й положення спортсмена (не дійшов, не та нога тощо)
Виконання серії зв'язаних ударів справа та зліва в довільній послідовності	Партнер спрямовує м'яч ракеткою несильно й недалеко (1-1,5 м) в різні боки	Коригувати точку удару й положення спортсмена з урахуванням забезпечення своєчасної підготовки до удару і зручного підходу до м'яча
Подача		
Створення уявлення про точку удару, вихідне та ударне положення гравця	Фіксування точки удару та положення спортсмена за допомогою показу та пояснень	Точка удару знаходиться зверху-попереду
Підкидання м'яча з фіксуванням передударного положення	Підкидати м'яч на 10-15 см вище положення "витягнувшись вгору з ракеткою"	Коригувати підкидання м'яча та його ловіння після підкидання і в момент передбачуваного удару правою рукою
Виконання ударного руху	Використовувати кидки м'яча в ціль	Не втрачати рівноваги і не змінювати поставлення ніг
Виконання подачі та удару над головою	Кидок м'яча рухом подачі. Ловіння високо підкинутого м'яча	Точка удару зверху-попереду
Створення уявлення про точку удару, вихідне та ударне положення гравця	Фіксування точки удару та положення спортсмена за допомогою показу та пояснень	Точка удару вгору-попереду, положення спортсмена перед ударом: боком до сітки, ліва нога - попереду, права - позаду; руку з ракеткою підняти вгору
Виконання підходу до м'яча, що відскочив, з фіксуванням передударного положення та ловінням м'яча зверху	Підкидання м'яча партнером на 5-6 м вгору так, щоб він приземлився на відстані 3-4 м від сітки. Спортсмен	Коригувати підхід до м'яча та поставлення ніг; ловити м'яч зверху і точно перед собою лівою рукою. Після того, як м'яч впіймано, не

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
<u>Теоретична підготовка</u>		
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		
<u>Технічна підготовка</u>		
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 за рахунок впевненого виносу руки з ракеткою уперед у супроводі м'яча	Зручна за висотою точка удару, підтягування та роз- ворот дальньої ноги в бік, протилежний напрямку руху, поштовх за рахунок розгинання ноги у колін- ному та гомілковостопному суглобах
Переміщення до вихідної позиції	До моменту удару супер- ника 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 починається поштовхом ноги з ударом - водночас розворот плечей у напрямку руху

	рух до м'яча	
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 ж саме	Крок уперед-вбік різнойменною ногою з виносом ракетки уперед. Ному ставлять після взаємодії ракетки з м'ячем
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.



Мал. 7. Схема "помаранчевого" 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 (мал. 7) 18 м x 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 з жовтим м'ячем, але компресія в нього менше 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).

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) x 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 додат. 3.

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

Розподіл часу на вивчення програмного матеріалу наведений в табл. 13.

"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.

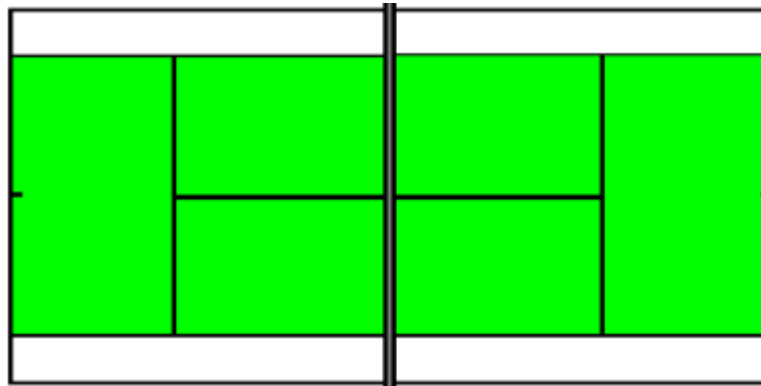
Таблиця 13

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

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



Мал. 8. Схема "зеленого" корту

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 (мал. 8) 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.

Особливості підготовки юних тенісистів в 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 відчути 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 приходиться 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 наступному. 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 по можливості 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 атаквальні 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 їх психологічній підготовці.

Варіанти побудови занять для тенісистів на початковому етапі підготовки

Підготовка		
Фізична	Техніко-тактична	Психологічна
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 х 5, 10,3 м х 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
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 помилок на рахунок
Естафета з м'ячами. Гра "Батарей". 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: шикування в шеренгу, колону, складання рапорту. Виконання команд: "Шикуйся!", "Струнко!", "Відставити!", "Правою!" ("Лівою!"), "Вільно!", "Розійдись!". Розрахунки групи: по черзі, на першій-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 з 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 з 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, напрямок якого не повністю відповідає напрямку розбігу. Стрибки вгору, вгору-вбік, угору-назад з 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. 14, 15). Робиться загальна оцінка підготовленості спортсменів по розділах підготовки та за 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.

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 x 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 (в 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 з 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 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 x 3 м до 1 м x 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.

В 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" виконують 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.

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 провадять 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. 16).

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 призивів). 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.

Таблиця 16

Розподіл обсягів компонентів тренування по тижневих циклах 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

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.

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: прищіпки 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 з трьох сетів, і новачки повинні усвідомлювати цю умову. Їм необхідно розуміти, що програвши перший сет або міні-тай-брейк, вони можуть виграти два подальших сетів (міні-тай-брейки) - 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 прищіпок 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 вивчення 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 додат. 4.

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 з 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 з 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 з 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 прийняти 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 в 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 динамічніше для тих, хто перейшов з "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. В заняттях на цьому рівні застосовується переважно система рахунку - 1 короткий сет до 4 геймів або матч з 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 в регіональних турнірах, і тільки кращі беруть участь в 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 в 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 відношення до розминки, тренування, фізичної підготовки та свого здоров'я.

2.2. 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 їх фізичної підготовленості та поліпшення спортивних результатів. Завдання цього етапу підготовки:

1. Поглиблене засвоєння правил гри та 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 їх загальної фізичної підготовленості, розвиток швидкісно-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. Декілька 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-познавальних 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 приймає 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 по місячних циклах (табл. 17).

Таблиця 17

План-схема річного циклу підготовки
для груп попередньої базової підготовки

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	ІХ	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
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
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

Продовження табл. 17

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
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
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 по розділах підготовки та результатів участі у змаганнях. Головний критерій - наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так й окремих контрольних показників (табл. 18).

Біг 8 м х 6 уздовж задньої лінії майданчика. Тенісист бігає з ракеткою в руці та торкається набивних м'ячів під час зміни їх напрямку 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.

Контрольні вимоги з фізичної підготовленості

Вік спорт- сменів, років	Оцінка	Вправа			
		Біг, с:		Метання м'яча (1 кг), м	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м
		18 м	8 м x 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

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 за рахунок 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.

П. 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.

Ш. 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 біля 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 визначити 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. Оцінка 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", "Дожени", "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; в акробатичних вправах; в комбінованих естафетах, які включають біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів тощо; у вправах з жонгливанням 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 поступово зростальні додаткові труднощі, 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 провадяться 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 наступним чином. На динамометрі вижимається максимальна сила. За показник береться середня величина усіх помилок. Швидкість переробки інформації, що досліджується, як і стійкість уваги, за допомогою кілець Ландольта, розраховується за формулою

$$\frac{358,8 - 2,807 n}{T}$$

де:

T - час підрахунку кілець, хв.;

n - кількість помилок.

За показник оперативного мислення приймається час виконання ходів (табл. 19).

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.

Таблиця 19

Контрольні вимоги з психологічної підготовки 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>0,19</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 переробки 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

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.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використанню засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконання, 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 мимічними 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.

2.3. 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, їх 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 сприйнять тенісистів і навичок регулювання психічних станів у змаганнях.

План-графік розподілу навчальних годин на основні види підготовки в річному циклі тренувань представлений в табл. 20.

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.

Таблиця 20

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
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

Продовження табл. 20

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
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. Комплексна оцінка перспективності спортсмена робиться на засадах аналізу рівня спеціальної підготовленості, розвитку рухових якостей, мотивації, особисто-психічних якостей, стану здоров'я, особливостей тренування у попередніх роках. Оцінка рівня спеціальної підготовленості здійснюється відповідно до контрольних нормативів, які відображають сприятливу вікову динаміку спортивних результатів.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з врахуванням 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.

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 відчуваючи 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 наступних 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. Складники 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 вольових якостей. Оцінка проявів вольових 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.

2.4. 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.

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.

Даний 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. 21).

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 21

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 комплексна оцінка 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 оцінки 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 налаштуватися 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. Основні завдання: подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та 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. 22 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.).

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".

Засоби спеціальної підготовки тенісистів (А.П.Скородумова, 1994)

Засіб	Час виконання, хв.	Темп, уд./хв.	ЧСС, уд./хв.
Пульс до 130 уд./хв.			
2-з відскоку	5	43	120-130
1 - з відскоку; 1 - з льоту	2	56	120-130
1 - з льоту; 1 - з льоту	2	56	120-130
2 - з льоту; 1 - з відскоку	8	34	110-120
2 - з відскоку; 1 - з льоту	6	45	110-120
Смеш	2	-	110-120
Пульс 130-150 уд./хв.			
2 - з відскоку	10	44	130-140
1 - з відскоку; 2 - з льоту	4	35	130-140
1 - з відскоку; 2 - з відскоку	6	39	145-155
1 - з льоту; 1 - з льоту	9	42	140-150
2 - з 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 - з льоту "перестрілка"	15	-	140-145
2 - з 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
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" - обое грають з відскоку	11	40	150-155
"Вісімка" - обое грають з льоту	7	47	160-165

Продовження табл. 22

Засіб	Час виконання, хв.	Темп, уд./хв.	ЧСС, уд./хв.
"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.

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 їх 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.

План занять у групах підготовки до вищих досягнень ґрунтується на індивідуальних планах спортсменів, які складаються за таким зразком:

Індивідуальний план спортсмена
на _____ рік

Прізвище, ім'я та по батькові _____

Спортивний розряд, звання _____

Група _____

Кількість тренувань на тиждень _____

Кількість тренувань на день _____

Тренер _____

Завдання :

1. Успішно виступити в чемпіонаті України, міжнародних турнірах початкової категорії, що дають рейтингові очки .

2. Підготуватися до виступу в турнірах Міжнародної федерації тенісу.

Головні змагання року

Найменування	Термін	Результат, що планується	Виконання

Підсумки за рік :

Тренер Гравець

У навчально-тренувальному процесі в групах підготовки до вищих досягнень контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Види та показники контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності - зайняте місце, виконаний розряд (не нижче КМС).

2. Тести з перевірки знань та навичок - прийнятні всі показники контролю, що рекомендуються для груп підготовки до вищих досягнень.

3. ШКОЛИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

3.1. Групи вищої спортивної майстерності

Максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсмена - важливий етап підготовки, під час організації якого треба враховувати таку закономірність: тренувальний процес має індивідуалізований характер, зокрема треба враховувати не тільки реакцію організму на обсяг запропонованої роботи, але й його відновлення, особливо психічний стан спортсмена. Формування психічної стійкості до стресових ситуацій - один із напрямів навчально-тренувального процесу.

Групи вищої спортивної майстерності формуються з майстрів спорту України, які мають перспективу зростання спортивних результатів і виконали відповідні нормативні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість тренувальних навантажень, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають максимальних величин (табл. 23).

Рекомендується проводити 6-10 занять на тиждень обсягом 4-6 год. Найбільший обсяг годин можливий для занять змагальною практикою.

Модельні заняття у групах вищої спортивної майстерності. Спеціалізоване тренування з техніко-тактичної підготовки може мати різну скерованість з точки зору впливу на фізичні якості тенісиста. З цього приводу передусім слід відрізнити швидкісну та швидкісно-силову спрямованість від спрямованості на витривалість.

Таблиця 23

План-графік річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності за наявності членів або кандидатів до збірної команди України з тенісу (увесь термін), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	38
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	38	38	37	37	37	37	37	37	40	40	36	36	450
Техніко-тактична підготовка	110	108	108	108	108	108	108	108	108	108	112	112	1306
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	28
Інструкторська та суддівська практика	-	-	5	5	5	5	5	5	-	-	10	10	50
Разом ...	158	156	154	154	154	154	154	154	157	157	160	160	1872

Нижче наводяться приблизні плани модельних занять, мета яких - підвищення швидкості реакції, удосконалення швидкісних і швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості.

Орієнтовний план тренувального заняття швидкісної та швидкісно-силової спрямованості в підготовчому та передзмагальному періодах підготовки у групах вищої спортивної майстерності

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	30 хв.
1. Шикування. Поставлення завдань. 2. Ходьба, швидка ходьба. 3. Тренувальний біг. 4. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) для м'язів: рук і плечового поясу; тулуба; ніг; спини та черевного пресу. 5. ЗРВ, які сприяють зміцненню та рухливості суглобів, хребта. 6. Стрибкові вправи, "короткі" старту	
Основна частина	2 год. 10 хв.
1. Удосконалення техніки ігрових вправ: "коротких" ударів; відсталих елементів техніки - подачі, прийому подачі. 2. Виправлення помилок у різних прийомах гри - подачі, прийому подачі. 3. Удосконалення швидкості реакції: 20 сильних ударів з півльоту в корпус гравця, що стоїть біля сітки (5 серій); гра з льоту проти трьох партнерів, які грають з льоту	

(3 серії по 3 хв.); пауза-відпочинок 1 хв.; обведення гравця, який знаходиться біля сітки, ударами по лінії та по діагоналі - справа та зліва (по 5 хв.).	
4. Підвищення стартової швидкості та удосконалення швидкісно-силових якостей: а) гравці знаходяться у правому кутку корту: дістати м'яч, що прямує у лівий кут майданчика; дістати м'яч, що прямує у лівий кут майданчика, а потім - скорочений удар вправо; дістати м'яч, що прямує в "протихід" руху гравця; дістати м'яч, що прямує у лівий кут майданчика, а потім - скорочений удар вправо та вліво; б) гравці знаходяться у лівому кутку майданчика, виконують ті ж самі вправи, але відповідно змінюють напрямок польоту м'яча; в) удар з льоту з пересуванням уперед; удар над головою у стрибку (10 разів); г) з вихідного положення біля задньої лінії дістати "скорочений" м'яч, а потім - "свічку" ударом з відскоку, коли вертаються до задньої лінії	
Заключна частина	30 хв.
Спеціальні ігрові вправи відновлювального характеру (виконуються з ЧСС 90-130 уд./хв.)	
Усього:	3 год. 10 хв.

Орієнтовний план тренувального заняття зі спрямованістю на витривалість у підготовчому періоді підготовки в групах вищої спортивної майстерності

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	30 хв.
Така ж сама, що й в попередньому тренуванні	
Основна частина	2 год. 30 хв.
1. Удосконалення техніки ігрових вправ - "довгих" ударів із задньої лінії, виправлення помилок в різних прийомах гри (удари з льоту).	
2. Удосконалення швидкісної витривалості за допомогою спеціальних засобів: розіграш ігрових ситуацій, ігрових комбінацій; 6-7 ударів із задньої лінії з різних кутків: вихід уперед, 3-4 удари з льоту з різних кутків, смеш, пропустити "свічку" та відбити її з відскоку - тривалість ігрової комбінації 30 с-3 хв. (краще 2 хв.) - 4 серії; паузи між повторами в серії - 3, 2, 1 хв., пауза між серіями - 10 с, відпочинок - 15 хв.	
3. Одиночна гра на рахунок	
Заключна частина	40 хв.
Крос	20 хв.
Усього:	4 год.

Тренувальні заняття, цілком присвячені удосконаленню фізичної підготовленості, потрібні насамперед для організації правильної силової та швидкісно-силової підготовки тенісиста.

Розрізняють два варіанти проведення такого тренування - об'ємний та інтенсивний. Перший варіант передбачає виконання вправ у великому обсязі, але не в повну силу, другий вимагає від спортсмена максимальної концентрації зусиль. Необхідною умовою другого варіанту тренування є облік результатів виконання кожної вправи.

Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП
швидкісно-силової спрямованості у підготовчому періоді підготовки
у групах вищої спортивної майстерності

Зміст заняття	Тривалість
1-й варіант - об'ємне тренування	
Підготовча частина	25 хв.
1. Біг для розминки. 2. Бігові вправи (5-6 серій по 10-30 м): біг з високим підйманням стегна; біг із "захльостуванням" гомілки назад; біг з підскоками. 3. Вправи на гнучкість, вправи на місці (ЗРВ)	
Основна частина	1 год. 50 хв.
1. Стрибки (10-15-разів) - 5-6 серій з акцентом на правильне технічне виконання. Прагнути до легкості рухів: з ноги на ногу; поперемінно два стрибки на лівій, три - на правій; поперемінно три стрибки на лівій, три - на правій нозі; поштовхом двох ніг з глибокого присіду вправо-вліво з просуванням уперед. 2. Стрибкові вправи з подоланням перешкод: стрибки через гімнастичну лавку поштовхом поперемінно то по одному, то по другому її боці з просуванням уперед уздовж лавки (3-4 серії); поштовхом двох ніг; поштовхом правої ноги; поштовхом лівої ноги. 3. Стрибки через легкоатлетичні бар'єри поштовхом двох ніг після стрибка в глибину з висоти 40 см (4-5 серій): у довжину; у довжину вправо; у довжину вліво; угору. 4. Стрибки на місці (4-5 серій по 10 стрибків) угору з глибокого присіду. 5. "Кенгуру", "щучка" або "ножиці"; "зірка" ; стрибки поперемінно правою та лівою ногами. 6. Метання набивних м'ячів у парах (кожне виконання по 5-6 разів): двома руками з-за голови, стоячи обличчям у напрямку руху; стоячи спиною у напрямку руху (5-6 разів); з-за голови з в. п. лежачи, руки витягнуті догори; з в. п. сидячи	

спиною один до одного - передача м'яча двома витягнутими руками один одному через боки; з в. п. лежачи стопами один до одного, руки з м'ячем витягнуті вгору - передача м'яча за послідовного згинання тулуба; рухом подачі з в. п. сидячи; рухом подачі з в. п. стоячи. 7. Вправи з обтяженням для спортсменів, старших 17 років (3-4 серії): вистрибування догори з глибокого присіду (20 разів); стрибки на місці з попереми́нним глибоким випадом правої та лівої ніг (20 разів)	
Заключна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 50 хв.
2-й варіант - інтенсивне тренування	
Підготовча частина	25 хв.
1. Біг для розминки; вправи на місці (ЗРВ). 2. Бігові вправи (3-4 серії по 60-80 м): біг з високим підійманням стегна; біг із "захльостуванням" гомілки назад; біг з підскоками; прискорення. 3. Вправи на гнучкість	
Основна частина	1 год. 50 хв.
1. Стрибкові вправи: багатоскоки у довжину (по 3-4 спроби); стрибки - з ноги на ногу (3, 5, 10 разів); 3 рази на правій та лівій нозі; 5 разів на правій та лівій нозі; стрибок поштовхом двох ніг у довжину з глибокого присіду (потрійний, п'ятиразовий, десятиразовий). 2. Стрибкові вправи (під час виконання - 10 відштовхувань по 3-4 спроби): "слалом" - стрибки вправо-вліво через коридор з просуванням уперед; стрибки з високим підійманням стегна через легкоатлетичні бар'єри; стрибки на місці з глибокими випадом попереми́нно правою та лівою ногами. 3. Стрибок після стрибка у глибину з висоти 40 см (на результат 3-4 спроби): виплигування у довжину; виплигування вправо; виплигування вгору; виплигування вгору з торканням підвішеної сантиметрової стрічки. 4. Метання набивного м'яча (на дальність) -4-6 спроб: двома руками з-за голови уперед; через голову стоячи спиною до напрямку руху; двома руками з в. п. лежачи; рухом подачі; рухом подачі з в. п. сидячи	
Заключна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 30хв.

Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП швидкісної спрямованості
у підготовчому та передзмагальному періодах підготовки
у групах вищої спортивної майстерності

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	20 хв.
1. Шикування. Поставлення завдання. 2. Біг для розминки. 3. Загальнорозвивальні вправи. 4. Бігові вправи: біг з високим підйманням стегна; біг із "захльостуванням" гомілки назад; біг з підскоками; багатоскоки з ноги на ногу	
Основна частина	1 год. 30 хв.
1. Біг в упорі (частість). 2. Біг з прискоренням (100-120 м). 3. Біг з високим підйманням стегна, з варіюванням частоти кроків від низької до максимальної (3-4 рази в кожному повторі). 4. Біг зі стрибками на швидкість (60 м). 5. Низькі старту з різних вихідних положень (10 м) з імітацією ударів з льоту. 6. Швидкісні пересування на майданчику: неповна "вісімка" (від кута майданчика по діагоналі до стовпа сітки, уздовж сітки до другого стовпа, назад по діагоналі до кута майданчика) з імітацією ударів справа та зліва по м'ячу, що відскочив; "човниковий" біг (8 м x 6) на задній лінії обличчям до сітки з імітацією ударів по м'ячу, що відскочив	
Заключна частина	10 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 00 хв.

Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП з орієнтацією
на швидкісну витривалість у підготовчому періоді підготовки
у групах вищої спортивної майстерності

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	20 хв.
Те ж саме, що і у попередньому тренуванні, з орієнтацією на швидкість	
Основна частина	1 год. 25 хв.
Швидкісні пересування на тенісному майданчику: а) "вісімка" (біг уздовж задньої лінії по діагоналі до стовпа сітки, уздовж сітки, до другого стовпа, по діагоналі назад, до задньої лінії та уздовж задньої лінії); б) "трикутник" дворазовий (від середини задньої лінії до стовпа сітки, уздовж сітки до другого стовпа і назад до середини	

<p>задньої лінії і потім - те ж саме в другому напрямку);</p> <p>в) "мале віяло" (з торканням набивних м'ячів, які розташовані по внутрішніх кутах майданчика, від задньої лінії до лінії подачі):</p> <p>в положенні стоячи з упором уперед в шведську стінку, коліна вперед, з подоланням опору партнера;</p> <p>наступити на сходинку правою, прийняти вихідне положення, наступити на сходинку лівою ногою;</p> <p>присідання з партнером на плечах з положення стоячи обличчям до шведської стінки, тримаючись за неї;</p> <p>г) "велике віяло" (з торканням набивних м'ячів, які розташовані в кутах майданчика, від задньої лінії до сітки);</p> <p>д) "ялинка" (з торканням по черзі набивних м'ячів, які розташовані в кутах майданчика, від задньої лінії до лінії подачі та до сітки)</p>	
Заключна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 00 хв.

**Орієнтовний план навчально-тренувальних занять із ЗФП
силової спрямованості у перехідному та підготовчому періодах підготовки
у групах вищої спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	15 хв.
Те ж саме, що і у попередньому тренуванні з орієнтацією на швидкість	
Основна частина	1 год. 50 хв.
<p>1. Вправи з набивними м'ячами:</p> <p>а) метання м'яча двома руками вперед рухом знизу-вгору;</p> <p>б) метання м'яча двома рукам з-за спини;</p> <p>в) метання м'яча двома руками з-за спини сидячи спиною один до одного - передача м'яча рухом витягнутої руки назад;</p> <p>г) сидячи обличчям один до одного стопами вперед - кидати м'яч уперед з переходом з положення лежачи в положення сидячи;</p> <p>д) обертання тулуба, тримаючи набивний м'яч над головою.</p> <p>2. Вправи для м'язів спини:</p> <p>а) зігнути тулуб уперед у положенні лежачи на спині з закріпленими ногами;</p> <p>б) піднімання тулуба догори в положенні лежачи на животі, руки за головою та в положенні лежачи на боку, рука за головою.</p>	

<p>3. Вправи для м'язів ніг:</p> <p>а) повільний перехід з положення стоячи на колінах із закріпленою гомілкою в положення лежачи;</p> <p>б) сходження на сходинку однією ногою;</p> <p>в) підймання на носках стоячи носками на підвищенні;</p> <p>г) присідання з обтяженням на плечах з положення стоячи обличчям до шведської стінки, тримаючись за неї;</p> <p>д) встати з упору присівши рухом убік-угору з опором партнера або гумового джгута;</p> <p>е) встати зі стільця рухом уперед з подоланням опору гумового джгута.</p> <p>4. Вправи з обтяженням для м'язів рук:</p> <p>підняти руки з гантелями через боки вгору в положенні лежачи на спині; підняти руки вгору рухом з-за голови у положенні лежачи на спині; імітація удару зліва з відскоку з обтяженням у правій руці, лежачи на лівому боці; імітація удару справа та зліва з льоту з подоланням опору еспандера, який прикріплений до струнної поверхні ракетки.</p> <p>5. Метання обважнених ракеток або гранат: рухом подачі; рухом удару справа та зліва з відскоку</p>	
Заключна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 20 хв.

Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП із спрямованістю на витривалість у перехідному та підготовчому періодах підготовки у групах вищої спортивної майстерності

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	15 хв.
Те ж саме, що і у попередньому тренуванні	
Основна частина	1 год. 30 хв.
<p>1. Перемінний біг:</p> <p>біг угору по сходах з наступним поверненням назад, стрибки на двох ногах і одній;</p> <p>багатоскоки з ноги на ногу 100-500 м з наступним поверненням назад повільним кроком;</p> <p>біг з високим підйманням стегна 100-300 м з поверненням назад повільним бігом.</p> <p>2. Біг на дистанції 1-3 км на час</p>	
Заключна частина	15 хв.
Дихальні вправи; вправи на гнучкість	
Усього:	2 год.

Контрольні вимоги з техніко-тактичної підготовки

Оцінюються такі технічні засоби й прийоми:

1-ша подача:

а) площина ракетки перпендикулярна поверхні корту перед початком активного виносу ліктя вперед, передпліччя та кість (тильний бік) складають одну пряму лінію, без зламу;

б) точка удару - попереду тулуба (20-30 см) суворо по центру;

в) бокове положення тулуба зберігається до початку активного виносу руки з ракеткою (плеча) вперед у м'яч;

2-га подача:

а) точка удару у порівнянні з 1-ю подачею зміщується вправо (10-15 см) для різаної подачі або вліво (5-10 см) - для крученої;

б) бокове положення тулуба зберігається до активного виносу передпліччя вгору-вперед за різаної подачі та до кінця виносу передпліччя вгору-вперед за крученої;

кручений удар справа:

а) точка удару - попереду тулуба (20-80 см) і не вище рівня коліна;

б) перепад висоти між крайнім положенням головки ракетки під час виносу вперед і точкою удару складає 30-50 см;

в) площина ракетки перед виносом та у момент удару або перпендикулярна поверхні корту, або нахилена та прикриває м'яч зверху;

г) вага тіла переноситься вперед до моменту удару по м'ячу з початком виносу руки з ракеткою;

кручений удар зліва:

а), б), в), г) - те ж саме, що й для удару справа; д) бокове положення тулуба зберігається до кінця виносу руки з ракеткою вперед-угору;

удар з льоту:

а) точка удару - попереду тулуба (20-30 см). Під час замахування у вихідному положенні тулуб повернутий під кутом 45° за удару справа та 90° - зліва (відносно початкового положення готовності - обличчям до суперника);

б) коротке замахування: ракетка не йде далі рівня плечового суглоба - правого за удару справа та лівого - зліва;

в) головка ракетки до удару - вище точки удару, перепад висоти 5-10 см;

г) рука з ракеткою виконує вільний, самостійний рух у плечовому суглобі за відносно фіксованого положення тулуба;

удари з півльоту:

а) ноги до та під час удару сильно зігнуті в колінах;

б) у момент удару площина ракетки перпендикулярна поверхні корту, повернута до суперника.

Тактична спрямованість:

1. Використовувати під час ударів по м'ячу, що відскочив, як основні - могутні кручені удари справа та зліва двома руками.

2. Оволодіти однією із сторін майстерності під час гри біля задньої лінії - збільшенням кількості ударів у процесі розіграшу очка (до 50-60) за одночасного підвищення темпу гри (до 20-35 уд./хв.).

3. Прагнути атакувати суперника:

а) з "короткого" м'яча та "м'якого" глибокого м'яча, коли атаквальні удари виконуються дуже сильно (з великою швидкістю польоту м'яча) в максимально високих точках (на рівні 1,2-1,6 м);

б) на прийомі малоактивної (як правило – другої) подачі суперника швидко виходити вперед, водночас забігаючи під найсильніший "коронний" удар (справа або зліва);

в) з високого м'яча - "свічки", "півсвічки", використовувати, як правило, смеш у стрибку (за рахунок швидкого пересування на майданчику і здійснення вчасної підготовки);

г) у ситуаціях, коли суперник "вибитий з вихідної позиції" (за межі майданчика) або відповів "м'яким" захисним ударом:

застосовувати максимально сильні удари;

збільшити темп гри за рахунок вчасних відповідних дій, застосування ударів з льоту та півльоту по м'ячу, що підіймається, а також власного виходу назустріч м'ячу.

4. Стрімко виходити вперед, назустріч "м'якому" високому м'ячу під час виконання ударів з льоту.

5. Оволодіти послідовно:

а) другою подачею - з обертанням м'яча та значною швидкістю його польоту, яка дозволяє відразу виграти очко;

б) першою подачею - яка перевищує другу щодо швидкості польоту м'яча та ставить суперника в складне становище під час її прийому (з окремими м'ячами, які виграють негайно).

Як контрольні вимоги використовуються комплекси 3-5 (див. на попередньому етапі підготовки); обмін ударами здійснюється в максимально можливому темпі. Для збільшення психологічного навантаження доцільно використовувати мішені.

Психологічна підготовка. До проведення занять з психологічно-вольової підготовки залучається фахівець із спортивної психології. Тематика занять з психологічної підготовки: психологія протиборства в тенісі; психологічна взаємодія супротивників; психологія атаки та захисту; проблеми інтуїції; класифікація ситуацій ризику; психологія гри під час "плин матчу"; підтримання напруження протягом тривалого часу; готовність іти на ризик; урахування індивідуальних особливостей гравця під час змагальної діяльності; різні ситуації вибору виду удару; контроль власного стану в процесі змагань.

Випробуванням практичним заняттям з психологічної підготовки є аналіз вирішальних партій визначних турнірів і матчів "Великого Шолому".

До завдань психологічної підготовки входять виявлення та удосконалення здібностей особистості та якостей, що сприяють ефективній

підготовці й проведенню змагальної боротьби в умовах підвищеного психологічного напруження. Тренування тенісиста має бути максимально наближеним до умов змагань, а за деякими параметрами - перевищувати їх за складністю. Суттєву увагу потрібно приділяти удосконаленню психомоторних та емоційно-вольових проявлень тенісиста. У більшості випадків засоби та методи їх розвитку є традиційними для тренування тенісиста (див. нижче). Ефективність застосування їх визначається знанням індивідуальних особливостей спортсмена, характером виявлення якостей та властивостей особистості в умовах тренування, змагань тощо.

Засоби та методи розвитку

психомоторних та емоційно-вольових проявлень тенісиста

Показник	Проявлення в грі	Засоби та методи розвитку
Час простої реакції	Швидкість відповідних рухів	Вправи на майданчику: 1. Гра на близькій відстані проти кількох партнерів;
Час складної реакції	Швидкість і точність відповідних дій в ігрових ситуаціях, що вимагають оптимального вибору з кількох варіантів	1. Гра з льоту з швидкою перебудовою та поступовим зменшенням відстані між гравцями; 2. Вправи з використанням тенісної "гармати": виконуються у різному темпі з наперед відомим напрямком польоту м'яча; 3. Гра в "ребристу" стінку з близької відстані 4. Швидкісні вправи: прискорення, прискорення зі зміною напрямку руху, темпова імітація ударів (за сигналом) тощо. Додаткові засоби; 5. Спортивні ігри: футбол, баскетбол; 6. Рухливі ігри: "Бігуни", "Розвідка", "Впіймай ракетку!"
Точність реакції на об'єкт, що рухається	Точність прийому м'яча, оцінка просторових і часових параметрів його рухів	Вправи на майданчику: 1. Гра зі спаринг-партнером або з використанням тенісної "гармати" у високому темпі за заданою програмою з періодичною зміною сили удару, висоти польоту та обертання м'яча; 2. Прийом подачі на різній відстані від лінії подачі; 3. Прийом подачі з льоту. Вправи поза майданчиком; 4. Гра в "ребристу" стінку з близької відстані; 5. Різні "воротарські" вправи. Додаткові засоби; 6. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, гандбол;

		7. Рухливі ігри: "Три квадрати", "Без ракеток", піонербол
Точність реакції на час	Точність сприйняття м'яча та його прийому під час гри з льоту	Вправи на майданчику: 1. Гра на майданчику в максимально високому темпі; 2. Прийом м'яча на точність із закритими очима. Вправи поза майданчиком; 3. Прискорення з наперед обумовленою швидкістю; 4. Прискорення на 6, 30 м (тренер вказує результат), потім виконання того ж прискорення з другим результатом; повідомлення передбачуваного часу спортсмену (порівняти час двох спроб); 5. Зупинити стрілку секундоміра через запропоновані відрізки часу, не дивлячись на циферблат
Швидкість прийому та переробки інформації	Вірна орієнтація на майданчику та швидке сприйняття ігрової ситуації, що склалася	Вправи поза кортом: 1. Гра у прискореному темпі проти двох спаринг-партнерів з використанням напрямку м'яча, що завчасно не обумовлений; 2. Гра на рахунок в ускладнених умовах з чітким контролем щодо оцінки ігрових ситуацій. Додаткові засоби; 3. Спортивні ігри: футбол, баскетбол, гандбол; 4. Рухливі ігри: "Бігуни", "Розвідка"
Точність імовірного прогнозування	Передбачення дій суперника на підставі обліку статистичних закономірностей ударів	Вправи на майданчику з вибором темпу гри, за якого без прогнозування наступного удару спіймати м'яч складно: 1. Гра з виявленням послідовності ударів у випадку розігрування спаринг-партнером стандартної ігрової комбінації. Після виявлення послідовності ударів - подальше ускладнення комбінації; 2. Використання тенісної "гармати" або підкидання більшої кількості м'ячів (часта зміна ігрових програм без зупинки між першою та другою тощо); 3. Прийом подачі. Той, хто приймає, не знає послідовності подач (вправо, вліво, в центр тощо). Додаткові засоби; 4. Спортивні ігри: баскетбол, гандбол; 5. Рухливі ігри: "Три квадрати"

Точність диференціювання м'язових зусиль	Забезпечення точності ударних дій з ходу: варіювання їх за силою лежить у підґрунті "відчуття м'яча"	Вправи на майданчику: 1. Виконання ударів з ходу по мішенях в ігрових умовах; 2. Розігрування ігрових елементів (три довгих удари, один короткий та ін.); 3. Подачі в різні частини поля, з різною силою, обертанням. Вправи поза майданчиком; 4. Прийом подачі із завчасно обумовленим напрямком, обертанням, використанням мішеней; 5. Метання м'ячів різної ваги в ціль на різну відстань. Використання додаткового обладнання
Точність м'язово-рухових відчуттів	Забезпечення точності відтворення технічних дій щодо форми, амплітуди. Характеризує точність ударних дій, переважно з місця, що лежить у підґрунті "відчуття м'яча"	Рухливі ігри типу "Рибалка". Вправи на майданчику: 1. Виконання завчасно обумовлених ударів, різних за силою, обертанням та напрямком, з різних частин корту; 2. Гра за завданням з використанням мішеней. Вправи поза майданчиком; 3. Імітація ударних дій у русі (змінюючи послідовність імітаційних ударів)
Точність координації рухів	Виконання складних рухових дій в складних ігрових ситуаціях	Вправи на майданчику: 1. Ігрові комбінації в ускладнених умовах у високому темпі. Вправи поза майданчиком; 2. Вправи різної координаційної складності загальної спрямованості; 3. Виконання акробатичних вправ та їх комбінацій у швидкому темпі
Швидкість і раціональність оперативного мислення	Швидкість і точність прийняття тактичних рішень у швидкоплинних ігрових ситуаціях	Вправи на майданчику: 1. Розпізнавання тактичних комбінацій спаринг-партнера; 2. Гра в прискореному темпі з наступним контролем якості виконання тактичних дій. Додаткові засоби; 3. Спортивні ігри: футбол, баскетбол, волейбол; 4. Рухливі ігри та вправи з лімітом часу (типу "Розвідка"); 5. Вивчення тактичної схеми гри провідних тенісистів; 6. Шахи, шашки, ігри (типу "П'ятнадцять")

Концентрація та стійкість уваги	Здібність зосередитися на потрібних об'єктах (м'яч, суперник) і підтримувати увагу під час усього матчу	Вправи на майданчику: 1. Гра на рахунок в ускладнених умовах (декілька геймів поспіль, один проти двох у різні моменти тренування); 2. Гра водночас двома м'ячами; 3. Прийом подачі на лінії подачі; 4. Перехід від захисних дій до атакуючих і навпаки; 5. Гра із завданням (наприклад, на точність), яке потребує повної мобілізації сил, у кінці тренування (на тлі стомлення)
Вольові якості	Здібність керувати своїми думками, діями, переживаннями у напружені моменти матчу (життя) для досягнення поставленої мети	У процесі тренування: 1. Завдання на переборення себе (небажання що-небудь робити, втомленості, хвороби) у побуті, навчанні, тренуванні; 2. Створення умов напруженості, близьких до змагальних; 3. Тренування на тлі стомлення з обов'язковою реалізацією поставлених завдань; 4. Змагання з різними суперниками (сильними та слабкими); 5. Розіграш гандикапів; 6. Участь у змаганнях за наявності несприятливих чинників
Загальна емоційна стійкість	Збереження оптимального рівня психічного стану	Під час тренування: 1. Створення умов, близьких за психологічною напруженістю до змагань; 2. Підвищення мотивації під час тренування та змагань за рахунок спеціальних вправ та ритуалів; 3. Тактичне відношення до спортсмена під час змагань; 4. Навчання методів саморегуляції
Особиста тривожність	Схильність відчувати хвилювання, страх у більшості життєвих ситуацій	1. Зниження суб'єктивної значущості змагальної діяльності, яка "ще попереду"; 2. Формування здібності до самоконтролю; 3. Поставлення реально виконуваних завдань і формування впевненості у тому, що вони будуть успішно вирішені; 4. Формування оптимального рішення прагнень; 5. Створення сприятливої атмосфери під час тренування; 6. Обов'язкове навчання методів саморегуляції;

		7. Тактичне відношення до спортсмена на тренуваннях і змаганнях
Ситуативна тривожність	Реакції на психологічні стреси (змагання, суперник), які характеризуються різною інтенсивністю, змінністю в часі, наявністю неприємних переживань, що супроводжуються активізацією вегетативної нервової системи	1. Звуження кола відомих людей, на думку яких спортсмен орієнтується за умов самооцінки; 2. Переключення спрямованості думок під час змагань; 3. Переключення уваги під час гри на об'єкти різного емоційного значення в залежності від особливостей особистості та уваги (на реакцію глядачів, техніку та силу виконання ударів, точність влучення). Підвищення мотивації в змаганнях за рахунок використання спеціальних засобів та ритуалів поведінки
Чутливість	Психічна реакція, що виникає навіть за слабких зовнішніх впливів	1. Оптимізація передстартових станів; 2. Виховання вольових якостей; 3. Створення доброзичливої атмосфери під час тренування
Стійкість до стресу	Збереження оптимального рівня психічного стану у стресових ситуаціях під час змагань	1. Оптимізація передзмагального стану; 2. Виховання вольових якостей; 3. Навчання методів саморегуляції; 4. Створення під час тренування умов, близьких за психічним напруженням до змагальних; 5. Формування оптимального рівня прагнень; 6. Формування правильної самооцінки
Лідерство	Прагнення бути першим (у змаганні, колективі)	1. Усвідомлення власних можливостей; 2. Формування прагнень, які відображають можливості спортсмена; 3. Формування прагнення до досягнення високих спортивних результатів
Активність	Цілеспрямованість і наполегливість у досягненні мети	1. Підтримання прагнення до лідерства у колективі (обирання старостою); 2. Використання вправ, ігрових комбінацій, що мають активний характер; 3. Доручення проведення заходів, які вимагають ініціативності, самостійності; 4. Заохочення самостійних активних дій

Для підвищення рівня психологічної підготовленості доцільно використовувати змагальний метод під час тренування. З цією метою під час занять проводяться такі ігрові вправи:

гра на рахунок до 11 очок по лініях, діагоналях (рахунок - як у настільному тенісі);

гра на рахунок до 11 очок по лініях і діагоналях (з використанням мішеней);

гра на рахунок до 11 очок по всьому майданчику (м'яч уводиться у гру з подачі);

гра "Трикутник" на рахунок;

гра на рахунок до 11 очок, під час якої один партнер чергує "свічки" з ударами низом, другий виконує удари над головою або грає з льоту;

гра на рахунок до 11 очок на половині майданчика з виходом до сітки після подачі;

гра на рахунок з частими виходами до сітки (партнеру дається завдання при обведенні використовувати переважно "свічки");

виклик партнера до сітки скороченим ударом з подальшим обведенням його ударом знизу;

обведення низькими ударами партнера, який повинен виходити до сітки;

парна гра, під час якої дається настанова часто використовувати "свічку";

парна гра, в якій дається настанова часто переміщатися уздовж сітки з метою перехоплення м'яча.

Відновлювальні заходи умовно поділяються на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби. Передбачають управління працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами через доцільно організовану м'язову діяльність. Так, доцільна побудова різних ланок процесу підготовки - від добору тренувальних вправ до планування макроциклів - передбачає застосування усього комплексу педагогічних засобів, здатних позитивно впливати на перебіг процесів відновлення після окремих вправ, навантажень, занять, мікроциклів тощо.

Психологічні засоби. За допомогою психологічного впливу вдається швидко знизити нервово-психічне напруження, відновити витрачену енергію. Найважливішими з них є: аутогенне тренування, сон-відпочинок, відео-психологічний вплив, психорегулювальне тренування.

Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна застосувати метод довільного м'язового розслаблення. Одним з можливих напрямків використання психологічних засобів відновлення є раціональне використання позитивних стресів, насамперед правильно спланованих тренувальних і змагальних навантажень, та захист від негативних стресів.

Медико-біологічні засоби. Ця група засобів може сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, швидкому зніманню гострих форм загального та локального стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, підвищенню стійкості до стресових впливів. У групі медико-

біологічних засобів розрізняють гігієнічні, фізичні засоби, харчування, фармакологічні засоби.

Гігієнічні засоби. При плануванні процесу підготовки мають бути враховані найважливіші гігієнічні чинники, здатні позитивно або негативно впливати на працездатність і відновлення після навантаження.

Для ефективного відновлення спортсмена дуже важливим є повноцінний сон. Суттєвий вплив на працездатність та перебіг відновлювальних процесів мають стан місць занять, спортивний одяг і взуття, зміст розминки тощо. Не менш важливим є дотримуватися раціонального та стабільного розпорядку дня, режиму харчування.

Фізичні засоби. Різні види масажу є найбільш застосовуваними засобами відновлення. Ефективними є парна лазня та сауна. Електропроцедури стимулюють перебіг відновлювальних процесів. З-поміж гідропроцедур найефективнішими є ванни (газовані, хвойні, сірчановодневі, з морською сіллю тощо).

Харчування. За умов тренувальних і змагальних навантажень, які ставлять великі вимоги до найважливіших функціональних систем організму та призводять до вичерпання функціональних резервів, зростає роль раціонального харчування, здатного забезпечити ефективний перебіг відновлювальних процесів.

Речовини, що потрапляють в організм спортсмена у складі продуктів харчування й додатково - у вигляді різних препаратів, можна умовно поділити на декілька відносно самостійних груп:

речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу;

препарати пластичної дії, що забезпечують процес регенерації виснажених структур під час тренувальної та змагальної діяльності;

речовини, що стимулюють функцію кровотворення;

вітаміни та мінеральні речовини;

адаптогени рослинного походження (настоянка женьшеню тощо);

адаптогени тваринного походження (препарати мозкової тканини великої рогатої худоби, рогів плямистого оленя та ін.);

зігрівальні, знеболювальні, протизапальні препарати, мазі, креми.

Підґрунтям побудови системи застосування різних речовин, що стимулюють працездатність, відновлення та адаптаційні реакції, є раціональне харчування спортсмена.

4. СПЕЦІАЛІЗОВАНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

У спеціалізованому навчальному закладі спортивного профілю забезпечуються відбір і спортивна орієнтація обдарованих дітей та молоді з метою досягнення високих спортивних результатів і поповнення національних збірних команд України з тенісу в поєднанні із здобуттям

вихованцями (учнями та студентами) відповідної освіти. Випускники навчальних спортивних закладів одержують документ про освіту встановленого зразка.

Головні освітні завдання навчальних спортивних закладів визначаються нормативно-правовими актами про вищі та загальноосвітні заклади. Навчальний спортивний заклад здійснює підготовку спортсменів вищих категорій, забезпечує навчально-тренувальні заняття та проведення змагань відповідно до навчальних планів з тенісу.

Основними завданнями навчальних спортивних закладів є:

пошук і відбір спортивно обдарованих в тенісі дітей та молоді;

організація інтенсивного та високоефективного навчально-тренувального процесу з тенісу, матеріально-технічне забезпечення вихованців на змаганнях;

створення сприятливих умов для поєднання інтенсивних тренувань в тенісі з навчанням, відпочинком, відновленням сил та енергії;

підготовка спортсменів, які здатні успішно виступати на престижних міжнародних змаганнях;

запровадження системи безперервної та ступеневої освіти для обдарованих і висококваліфікованих спортсменів;

проведення профорієнтаційної роботи з обдарованою молоддю.

Спортивні відділення навчального спортивного закладу можуть бути базовими для комплектування та підготовки збірних команд України з тенісу різних вікових груп до участі в міжнародних змаганнях. До навчальних спортивних закладів належать: середня загальноосвітня школа-інтернат, ліцей-інтернат спортивного профілю, училище спортивного профілю, коледж спортивного профілю.

Учнівський склад середньої загальноосвітньої школи-інтернату, ліцею-інтернату спортивного профілю комплектується із спортивно обдарованих дітей, підлітків, що займаються тенісом, проживають переважно в даному регіоні та пройшли попередню підготовку в дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, інших дитячо-юнацьких спортивних закладах.

Учнівський та студентський склад коледжу, училища спортивного профілю комплектується з обдарованих спортсменів, які, як правило, є в резерві, кандидатами або членами національних збірних команд України, - в порядку, визначеному для вищих навчальних закладів. Учні та студенти зараховуються до навчального спортивного закладу на конкурсних засадах відповідно до Правил прийому, затверджених Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України, Державною службою молоді та спорту України.

Медико-біологічне забезпечення спортивно-тренувальної діяльності в навчальному спортивному закладі здійснюється шляхом проведення лікувально-профілактичної роботи, поглиблених лікарських обстежень, контролю за здоров'ям учнів та студентів, медико-педагогічного нагляду за функціональним станом їхнього організму та перенесенням ними значних

фізичних навантажень, а також проведення комплексних заходів щодо відновлення сил і підвищення загартованості та працездатності організму.

Наповнюваність, критерії комплектування навчально-тренувальних груп навчального спортивного закладу з тенісу та обсяг навантажень наведені в табл. 3.

Проведення навчально-виховної та спортивно-тренувальної діяльності навчальний заклад планує самостійно. Основними документами, що регламентують навчально-виховний та навчально-тренувальний процеси, є:

типовий навчальний план з тенісу, затверджений Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України;

програма з тенісу, затверджена Державною службою молоді та спорту України;

робочий навчальний план загальноосвітнього спортивного закладу, затверджений відповідним органом управління освітою;

робочий навчальний план навчального спортивного закладу першого та другого рівнів акредитації, затверджений директором такого закладу за погодженням Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;

річний робочий план навчального спортивного закладу, затверджений директором цього закладу.

Спортивно-тренувальна діяльність є невід'ємною складовою частиною роботи навчального спортивного закладу. Основними формами спортивно-тренувальної діяльності є:

групові та індивідуальні навчально-тренувальні, теоретичні заняття, самостійна робота за індивідуальними планами;

медико-відновлювальні заходи;

участь у змаганнях;

централізовані навчально-тренувальні збори;

робота в спортивно-оздоровчих таборах;

інструкторська та суддівська практика.

Побудова річного циклу тренувань на всіх етапах підготовки кожного відділення розраховується на 52 тижні та залежить від етапів підготовки спортсменів (див. розділи 1.1, 1.6, 1.7). Виходячи з кількості годин на тиждень, що відводиться у навчально-спортивному закладі для занять у певній навчальній групі, весь річний ліміт кожної з них розподіляється між видами спортивної підготовки (табл. 24) і залежить від індивідуальних особливостей спортсменів-тенісистів.

Для навчальних груп передбачається проведення протягом трьох-чотирьох тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору (табл. 25), або навчання у формі тренувальних, кваліфікаційних турнірів, контрольних ігор та самостійної роботи.

Зміст навчально-тренувальної роботи з тенісу в групах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, групах підготовки до вищих досягнень і групах вищої спортивної майстерності в навчальних спортивних закладах подібний до наведеного матеріалу в розділах 2 та 3 програми.

Таблиця 24

Приблизний річний план занять з тенісу в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Рік навчання	Вік спортсменів, років	Підготовка, год.					
		Теоретична	Фізична (загальна та спеціальна)	Техніко-тактична	Контрольні та перевідні іспити	Інструкторська та суддівська практика	Усього на рік
Етап попередньої базової підготовки							
7-й клас	13	18	286	900	20	24	1248
Етап спеціалізованої базової підготовки							
8-й клас	14	20	260	918	20	30	1248
9-й клас	15	22	246	924	20	36	1248
10-й клас	16	22	300	1026	20	36	1404
Етап підготовки до вищих досягнень							
11-й клас	17	30	400	1176	28	30	1664
1-й курс	18	38	480	1282	30	42	1872
2-й курс	19	38	458	1300	32	44	1872
Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей							
3-й курс	20	38	450	1306	34	44	1872

Примітка. Заняття на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей плануються за індивідуальними планами-графіками тенісистів.

Щоденна кількість і послідовність навчальних, навчально-тренувальних занять у навчальному спортивному закладі визначаються планом роботи на навчальний рік, розкладом навчальних і навчально-тренувальних занять на тиждень, які складаються відповідно до санітарно-гігієнічних вимог, завдань спортивної підготовки й затверджуються керівником навчального спортивного закладу за погодженням з профспілковим комітетом.

Учні та студенти навчальних спортивних закладів беруть участь у змаганнях і навчально-тренувальних зборах відповідно до річного плану спортивних заходів, який затверджується керівником закладу, з урахуванням асигнувань, передбачених на спортивну роботу.

Під час проведення зборів у спортивно-оздоровчому таборі обсяг компонентів тренування на тиждень розподіляється на шість днів з дворазовими тренуваннями (табл. 25).

Розподіл компонентів тренування по тижневих циклах на навчально-тренувальних зборах для спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей розробляється індивідуально в залежності від мети, завдань та спрямованості зборів.

Таблиця 25

Приблизний розподіл компонентів тренування по тижневих циклах у спортивно-оздоровчому таборі для спортсменів на етапі попередньої та спеціалізованої базової підготовки у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, год.

Вид підготовки	Вік учнів, років	Тиждень				Усього
		1-й	2-й	3-й	4-й	
Фізична (загальна та спеціальна)	13	10	10	6	5	31
	14	9	10	7	6	32
	15	8	8	6	4	26
	16	10	10	8	6	34
Техніко- тактична	13	10	12	16	15	53
	14	11	12	15	14	52
	15	12	14	16	16	58
	16	13	15	17	17	62
Контрольні іспити	13	4	2	-	4	10
	14	4	2	-	4	10
	15	4	2	-	4	10
	16	4	2	-	4	10
Інструкторська та суддівська практика	13	-	-	2	-	2
	14	-	-	2	-	2
	15	-	-	2	-	2
	16	-	-	2	-	2
Разом ...	13	24	24	24	24	96
	14	24	24	24	24	96
	15	24	24	24	24	96
	16	27	27	27	27	108

В умовах спортивно-тренувальної діяльності проводиться медичний нагляд за станом здоров'я учнів і студентів персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру. Завдання: діагностика та оцінка перспективності спортсменів, контроль за перенесенням навантажень під час занять, оцінка адекватності засобів і методів тренування під час занять та навчально-тренувальних зборів, профілактика травм і захворювань.

5. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТЕНІСІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Система підготовки у закладах фізичної культури будується з врахуванням передових тенденцій у розвитку змагальної діяльності, показники ефективності якої є критерієм оцінки майстерності тенісиста.

Методика оцінки змагальної діяльності

Ефективність підготовки тенісистів у спортивних школах має регулярно перевірятися за контрольними показниками модельних характеристик змагальної діяльності. Ці показники істотно різняться залежно від рівня спортивної майстерності і вимог, які ставляться до вихованців різних груп. Вони є педагогічними орієнтирами, важелями педагогічного впливу на спортсменів різної кваліфікації та засобами самоконтролю.

Майстерність тенісиста визначається передусім умінням виграти за допомогою активних ударів і звести до мінімуму кількість своїх помилок. Тому головні характеристики змагальної діяльності - результативна активність і стабільність.

Результативна активність визначається кількістю дій, які призводять до активного виграшу очка (м'яч посилають поза досяжністю для суперника або останній, відбиваючи м'яч, допускає вимушену помилку), та оцінюється за допомогою коефіцієнта результативної активності, котрий являє собою відношення кількості очок, які виграні внаслідок таких дій, до загальної кількості розіграних очок.

Стабільність змагальної діяльності визначається кількістю невимушених помилок та оцінюється за допомогою коефіцієнта стабільності. Для визначення коефіцієнта стабільності треба провести додаткову операцію: величину, отриману від поділення кількості очок, що програні через власні невимушені помилки, на загальну кількість розіграних очок, треба відняти від одиниці. У такому випадку збільшення величини як коефіцієнта результативної активності, так і коефіцієнта стабільності буде характеризувати підвищення ефективності змагальної діяльності.

Крім цих показників, для оцінки рівня спортивної майстерності спортсменів неабияке значення має показник, який відбиває особливості застосування ними різних техніко-тактичних дій, щоб досягти успішного результату. Цей показник визначає індивідуальні особливості стилю гри спортсмена і має назву коефіцієнта індивідуальності. Він визначається відношенням кількості швидких дій до кількості комбінаційних дій.

Для аналітичної оцінки змагальної діяльності пропонується реєструвати та якісно оцінювати:

Швидкі дії	
Атакувальні	Контратакувальні
Подача, яка виграна негайно	Прийом подачі з обведенням того, хто подає (вийшов до сітки)
Подача без виходу до сітки, яка примусила суперника відповісти пасивно і дозволила здійснити виграш очка наступним ударом	Прийом подачі змушує суперника відповісти пасивно та дозволяє здійснити виграш очка наступним ударом
Подача з виходом до сітки та наступним виграшем очка ударом з льоту	Подача без виходу до сітки з наступним обведенням того, хто приймає (вийшов до сітки)

Прийом подачі, який виграний негайно	
Комбінаційні дії	
Атакувальні	Контратакувальні
Від задньої лінії, які завершуються виграшем очка ударом з відскоку	Від задньої лінії, які завершуються виграшем очка ударом з відскоку
Від задньої лінії з наступним виходом до сітки та використанням завершального удару з льоту	Від задньої лінії з обведенням суперника (вийшов до сітки)

Для зручності реєстрації, запису та оцінки змагальної діяльності тенісистів розроблена "Карта аналізу та оцінки змагальної діяльності тенісиста" (див. додат. 5).

Розрахунки для визначення коефіцієнта індивідуальності (КІ) здійснюються наступним чином. Спочатку підраховується загальна кількість швидких дій (активні дії плюс невимушені помилки) спортсмена: його дії на подачі, що завершуються виходом до сітки; дії суперника на прийомі подачі з обведенням гравця біля сітки; його дії на прийомі подачі з виходом до сітки; дії суперника на подачі без виходу до сітки з наступним обведенням гравця, що знаходиться біля сітки.

Потім підраховується загальна кількість комбінаційних дій: власні дії в грі із задньої лінії з виходом до сітки; дії суперника в грі із задньої лінії з обведенням гравця, що стоїть біля сітки, а також загальна кількість дій, які виконані двома спортсменами під час гри із задньої лінії без виходу до сітки.

У зв'язку з тим, що кожний з трьох видів тактичних дій (переважно гра біля сітки, комбінаційна гра на всьому майданчику, переважно гра із задньої лінії) в процесі суперництва може не використовуватися взагалі, для розрахунку КІ використовується загальний показник - кількість дій, виконаних двома спортсменами під час розіграшу очок із задньої лінії без виходу до сітки. Формула для розрахунку коефіцієнта індивідуальності тенісиста має вигляд:

$$КІ = \frac{2С + К + 3}{С + К + 2З} ,$$

де:

С - сума швидких дій, виконаних ударами біля сітки (2, 3, 8, 7);

К - сума дій, виконаних ударами біля сітки та із задньої лінії (10, 11);

З - сума дій, виконаних двома спортсменами ударами із задньої лінії без виходу до сітки (9).

Контрольні величини для спортсменів, що дотримуються різних стилів гри, будуть відрізнятися:

переважно грають біля сітки - КІ більше 1,0;

переважно грають із задньої лінії - КІ менше 0,7;

поєднують гру на всьому майданчику - КІ в межах 0,7-1,0. Перед початком гри у відповідні графи заносяться необхідні загальні дані.

Після завершення розіграшу кожного очка заповнюється одна з граф, яка відображає ігрову дію, що закінчується або активним виграшем, або невимушеною помилкою одного зі спортсменів. Наприклад, один із суперників закінчив розіграш очка активним ударом ліворуч по діагоналі ігровою дією - подача з виходом до сітки. Отже, у відповідну графу того, хто виграв очко, заноситься запис: ЛС.

У другому випадку за аналогічної ігрової ситуації розіграш очок закінчився помилкою (удар у сітку) гравця, що приймав подачу ударом праворуч по лінії. Тоді у відповідну графу НП спортсмена, який програв очко тактичною дією - прийом подачі з обведенням того, хто подавав, заноситься ПІ.

Після завершення матчу підраховуються загальна кількість дій та їх ефективність по партіях і в матчі в цілому. У подальшому кресляться відповідні графіки та робляться висновки, котрі відображають задовільні та негативні боки техніко-тактичної підготовленості кожного із суперників. У додат. 6, як приклад, надається варіант заповнення "Карти аналізу і оцінки змагальної діяльності тенісиста", що включає спеціальний запис дій, підсумкові показники та графічні матеріали, за допомогою яких аналізується та оцінюється ця діяльність.

Використовуючи спеціально розроблений запис кожної технічної дії (удару) під час змагального матчу, можна визначити:

1. Обсяг технічних дій. Виходячи із загальної кількості ударів, що виконані, та часу матчу, розраховується кількість ударів, що виконується протягом 1 год., що дає можливість порівнювати гравців між собою та одного гравця на різних етапах змагань.

2. Різноманітність (варіативність) технічних дій. Всі виконані удари приймаються за 100%; розраховується процентне співвідношення ударів подачі, прийому подачі, ударів із задньої лінії тощо.

Велике значення аналіз змагальної діяльності має під час підготовки до матчу з визначеним суперником.

Контрольні вимоги змагальної діяльності. Для тенісистів, що займаються в групах вищої спортивної майстерності, рекомендується в основних змаганнях року демонструвати результативну активність і стабільність ігрових дій, що відповідають наступним контрольним вимогам:

Для швидкісних покриттів	Для повільних покриттів	
КРА	0,25	0,20
КС	0,75	0,80
КПЕ	1,00	1,00

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Психологическая подготовка в теннисе /А.В.Алексеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 120 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для детей и родителей /С.П.Белиц-Гейман. - М.: ФиС, 1988. - 240 с.
3. Боллетьеры Н. Теннисная академия /Н.Боллетьеры. - М.:Эксио, 2003. - 448с.
4. Волков В.М. Спортивный отбор /В.М. Волков, В.П.Филин. - М.: ФиС, 1980. - 176 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. - 296 с.
6. Годик М.А. Комплексний контроль в спортивних играх /М.А.Годик, А.П.Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
7. Голенко В.А. Школа тенниса /В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А.Тарпищев. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с.
8. Голенко В.А. Академия тенниса /В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А.Тарпищев. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с.
9. Ильин Е.И. Психология индивидуальных различий /Е.И.Ильин. - СПб.: Питер, 2004. - 701 с.
- 10.Климович Л.С. 100 уроков тенниса /Л.С.Климович. - М.:АСТ: Астрель, 2009. - 218 с.
- 11.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П.Матвеев. - К.: Олімпійська література, 1999. - 318 с.
- 12.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография /В.Г.Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
- 13.Общие основы теории и методики физического воспитания /Под ред.Т.Ю.Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 422 с.
- 14.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
- 15.Светова А.О. Кодекс тенісної етики /А.О.Светова. - К: ФТУ, 2010. - 12 с.
- 16.Скородумова А.П. Как добиться успеха /А.П.Скородумова. - М.: Прогресс, 1994. - 176 с.
- 17.Синглтон С. Искусство игры в теннис /С.Синглтон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 303 с.
- 18.Теннис мирового класса. - М.: Эксмо, 2004. - 304 с.
- 19.Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ /М.В. Чертова, А.В.Машовець. - К.: РНМК, 1994. - 124 с.
- 20.Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту /О.А.Шинкарук, Е.О.Павлюк, Е.М.Свергунець, В.В.Флерчук. - Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.
- 21.Elliot V. Biomechanics of advanced tennis /V.Elliot, M.Reid, M.Crespo. - ITF, 2003. - 220 p.

22. Elliot B. Technique development in tennis stroke production / B.Elliot, M.Reid, M.Crespo. - ITF. 2009. - 162 p.
23. Crespo M. Tennis Psychology / M.Crespo, M.Reid, A.Quinn. - ITF. 2009. - 242 p.
24. www.stennis.com.ua
25. www.ftu.org.ua
26. www.atftennis.com.
27. www.tennisplayandstay.com.

ДОДАТКИ

Додаток 1

(Форма)

Річний план-графік підготовки

№ пп.	Розділ підготовки	Кількість годин	Мезоцикл тренувань	
			Мікроцикл тренувань	
			1, 2, 3,52	

Річний план - графік складається з таких розділів:

теоретична підготовка;
загальна фізична підготовка;
спеціальна фізична підготовка;
технічна підготовка;
тактична підготовка;
змагання.

Загальна кількість годин по розділах 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 2

(Форма)

Робочий план підготовки на мезоцикл

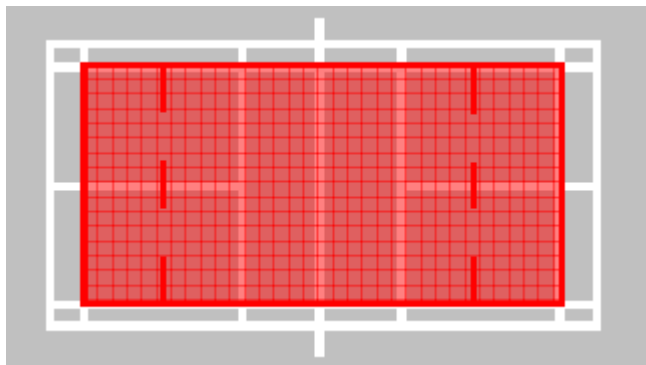
№ пп.	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин	Мезоцикл та день занять				
			3	5	8	10	11 і т.д.
1.							
2.							
3.							

ВИДИ КОРТІВ

"Червоний" корт на майданчику для бадмінтону (мал. 1)

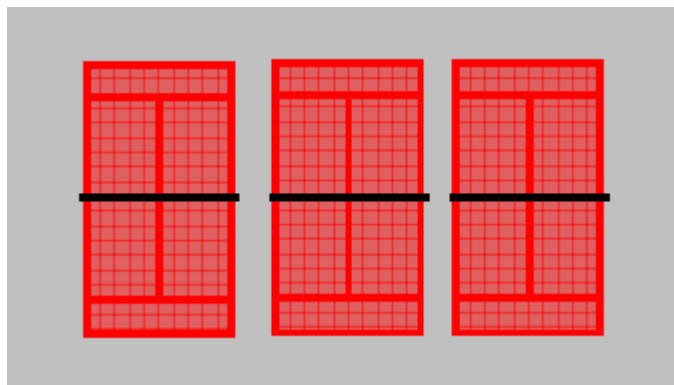
Розміри корту:

Корт: 11,89 м x 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.



Мал. 1. Корт для проведення тренувань на "червоному" рівні тенісу на майданчику для бадмінтону

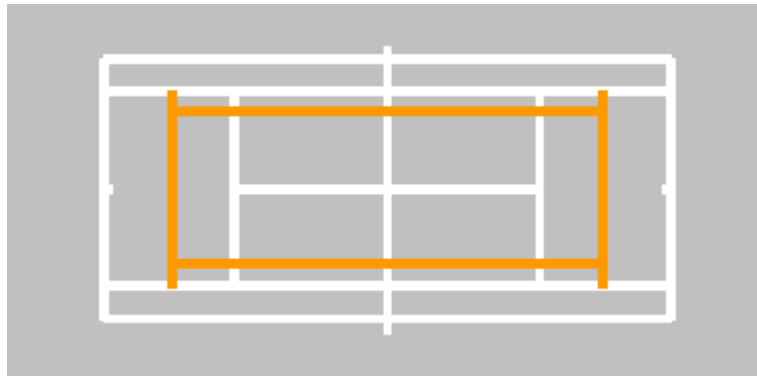
Створення корту "червоного" рівня на будь-яких інших покриттях (мал. 2). Корт "червоного" рівня можна розташувати на будь-якому рівному покритті (дитячий майданчик, шкільний двір або інше рівне покриття). Розміри корту: 11 м x 5,5 м. Висота сітки - 80 см. "Квадрати" для подачі (не обов'язково): додати лінію подачі на відстані приблизно 3м від задньої лінії.



Мал. 2. Корт для проведення тренувань на "червоному" рівні тенісу на дитячому майданчику

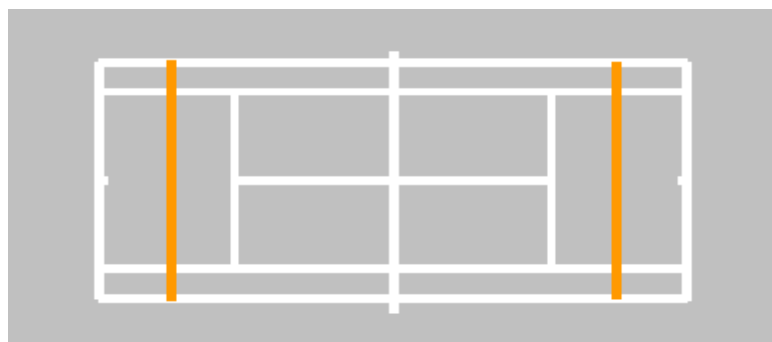
Корти "помаранчевого" рівня тенісу

1. Вузький корт "помаранчевого" рівня на стандартному корті (мал. 3). Розміри корту: 18 м x 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.



Мал. 3. Корт для проведення змагань і тренувань на "помаранчевому" рівні тенісу на стандартному корті

2. Широкий корт "помаранчевого" рівня на стандартному корті (мал. 4). Розміри корту: 18 м x 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.



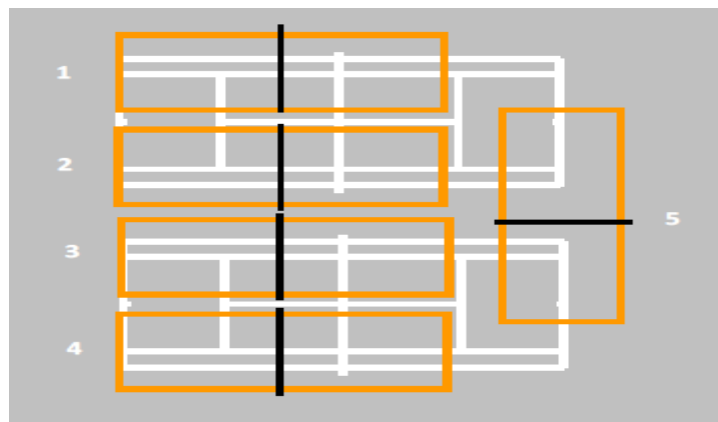
Мал. 4. Широкий тенісний корт для проведення змагань та тренувань на "помаранчевому" рівні тенісу на стандартному корті

3. П'ять кортів "помаранчевого" рівня на двох стандартних кортах (мал. 5). Розміри корту: 18 м x 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.

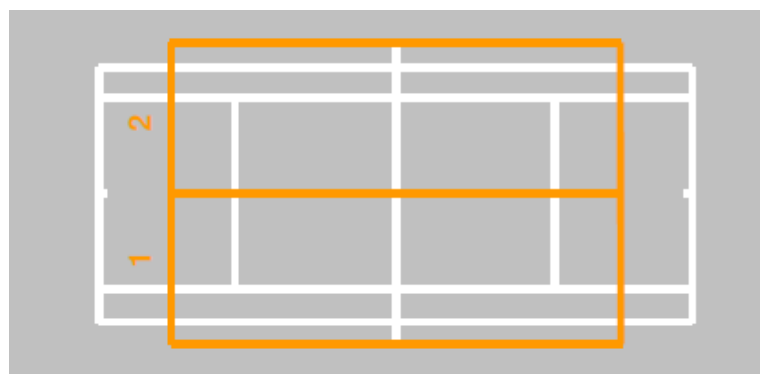
Корт 5. Відмітити бічні лінії на відстані 3,25 м від задньої лінії стандартного корту; задні лінії - на відстані 18 м.

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.



Мал. 5. Корти для проведення змагань і тренувань на "помаранчевому" рівні тенісу на двох стандартних кортах

Корти, що використовуються на "помаранчевому" рівні, представлені на мал. 6. Вони можуть використовуватися для тренувань із застосуванням помаранчевих м'ячів.



Мал. 6. Два тенісних корти для проведення змагань та тренувань на "помаранчевому" рівні тенісу на одному стандартному корті

Приклад: два корти "помаранчевого" рівня на одному стандартному корті. Розміри корту: 18 м х 6,5 м. Для визначення бічних ліній "помаранчевого" корту відмітити 1 м за межами зовнішньої бічної лінії стандартного корту для парної гри. Для визначення задніх ліній відмітити 2,88 м від кожної задньої лінії стандартного корту. Лінія подачі та центральна лінія подачі (не обов'язково) - можна подовжити лінію подачі на стандартному корті та зробити "квадрати" за допомогою накладних ліній або стрічки для відмітки центральної лінії подачі на кожному корті.

Додаток 4

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.

Коли м'яч в 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 5

Карта аналізу та оцінки змагальної діяльності тенісиста

Змагання _____		Дата _____	
Переможець _____		Рахунок _____	
Підсумок матчу _____		Час гри _____	
		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 по сетах

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 в 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.

Протокол запису змагальної діяльності тенісистів (продовження протоколу - зворотний бік)

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Ефективність окремих дій	1-й сет	2-й сет	3-й сет		1-й сет	2-й сет	3-й сет	Ефективність окремих дій
	Динаміка рахунку по геймах				Динаміка рахунку по геймах			
КРА КС КПЕ								КРА КС КПЕ
	АВ НП	АВ НП			АВ НП	АВ НП	АВ НП	
				Подача (1)				
				Подача з виходом до сітки (2)				
				Приєм подачі з обведенням гравця, що знаходиться біля сітки (3)				
				Подача з наступним завершальним ударом (4)				
				Приєм 1-ї подачі (5)				
				Приєм 2-ї подачі (6)				
				Приєм подачі з виходом до сітки (7)				
				Подача з наступним обведенням гравця, що стоїть біля сітки (8)				
				Гра у задньої лінії (9)				
				Гра у задньої лінії з виходом до сітки (10)				
				Гра у задньої лінії з обведенням гравця, що стоїть біля сітки (11)				

Умовні позначення:

удари, що використовуються: справа (П); зліва (Л); з льоту (С); з півльоту (С/2); смеш (СМ); "свічка" (СВ); скорочений (У);

напрямок ударів: по лінії (1); зворотна лінія (01); крос (К); зворотний крос (ЗК); "протихід" (-); завершальні удари: активний виграш (АВ); невимушена помилка (НП); в сітку (*); в аут (^).

КОДЕКС ТЕНІСНОЇ ЕТИКИ ФЕДЕРАЦІЇ ТЕНІСУ УКРАЇНИ

Частина 1. Спортсмени.
Морально-етичний кодекс тенісиста Федерації тенісу

РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 1.

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 розробку 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, вміння розподіляти увагу, абстрактне мислення, вміння прогнозувати й будувати взаємини із спортсменами, іншими учасниками навчально-тренувального процесу.

7. Тренер з 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 консультиватися 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 їх 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.

8. 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.

9. Тренер з тенісу повинен утримуватися від будь-яких дій, що можуть завдати збитку репутації професії, клубу, його доброму імені.

10. 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.).

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Організація навчально-тренувального процесу	4
1.1. Режим та наповнюваність груп, вимоги до спортивної підготовленості тенісистів по етапах підготовки	4
1.2. Критерії, методи та організація поетапного відбору	10
1.3. Загальна характеристика спортивної підготовки в тенісі	19
1.4. Вікові особливості багаторічної підготовки в тенісі	27
1.5. Орієнтовний річний навчальний план по етапах підготовки	35
1.6. Засоби та методи тренування. Структура навчально-тренувального заняття	43
1.7. Облік та контроль тренувального процесу	49
1.8. Організація виховної роботи	53
1.9. Інструкторська та суддівська практика, самостійна робота	54
1.10. Матеріально-технічне забезпечення та техніка безпеки	56
1.11. Зміст програмного матеріалу, навчальний план для груп спортивних шкіл	60
2. Дитячо-юнацькі спортивні школи та спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву	61
2.1 Групи початкової підготовки	61
2.2. Групи попередньої базової підготовки	91
2.3. Групи спеціалізованої базової підготовки	105
2.4. Групи підготовки до вищих досягнень	111
3. Школи вищої спортивної майстерності	117
3.1. Групи вищої спортивної майстерності	117
4. Спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю	133
5. Змагальна діяльність тенісистів на різних етапах підготовки	137
Література	141
Додатки	143

ТЕНІС

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж