

УДК 796.342-058.26

## Оценка техники десятилетних теннисистов

Дмитрий Крылов  
Людмила Шестерова

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

**Цель:** на основе анализа литературных источников и опыта работы тренеров определить наиболее простые и информативные методики оценки техники юных теннисистов.

**Материал и методы:** в ходе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, обобщение педагогического опыта работы тренеров.

**Результаты:** обработка, представленной в литературных источниках информации, позволила определить наиболее информативные методики тестирования технической подготовленности теннисистов 10-ти лет.

**Выводы:** определено, что наиболее информативными и пригодными для данного возраста методиками оценки технической подготовленности теннисистов являются методики, включающие субъективные и объективные показатели.

**Ключевые слова:** теннис, оценка техники, юный спортсмен.

### Введение

Теннис – многогранная игра с множеством движений и технических приемов, совершенствование которых является результатом многолетней тренировки. Вопросы обучения технике игры в теннис волнуют как спортсменов, так и тренеров. В процессе тренировки перед специалистами встают две проблемы: обучения спортсмена идеальной технике и критериев ее оценки.

В последнем десятилетии принципиально изменился подход к начальному обучению юных теннисистов в Украине. По рекомендации Международной федерации тенниса появились теннисные мячи различного диаметра (больше стандартного диаметра, применяемого в теннисе для взрослых игроков) и различной степени жесткости (50% и 75% давления от стандартного).

Изменение жесткости мяча приводит к изменению высоты его отскока от поверхности корта, скорости полета от ракетки до точки приземления, силы вращения в различных осях, пятна соприкосновения со струнной поверхностью ракетки. Эти изменения (введение «мягких» и «больших» мячей) позволяют юным спортсменам быстрее и без дополнительной нагрузки на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему освоить технический арсенал тенниса. В десять лет Международная федерация тенниса рекомендует переходить на обучение стандартными мячами. Теннисные турниры для игроков старше 10 лет в Украине и во всем мире также проводятся стандартными мячами. В связи с этим у спортсмена и тренера возникают проблемы, связанные с построением тренировочного процесса в изменившихся условиях.

Оценке различных сторон подготовленности теннисистов посвящено достаточное количество научных работ. Так, Л. П. Сергиенко (2013) на основании анализа зарубежной печати предлагает критерии оценки специальной физической подготовки теннисистов. В. В. Мулик, В. С. Лобода (2012) исследовали уровень физической и технической подготовленности юных теннисистов.

Вопросы оценки техники теннисистов разрабатывали М. Креспо, Д. Милей (1998), В. А. Голенко, А. П. Скородумова (2005), Т. С. Иванова (2007).

Однако, предлагая тестовые программы оценки техники, вышеперечисленные специалисты не всегда учитывали уровень физической подготовленности и степень владения юными спортсменами техническим арсеналом тенниса.

**Цель исследования:** на основе анализа литературных источников и опыта работы тренеров определить наиболее простые и информативные методики оценки техники юных теннисистов.

### Материал и методы исследования

В ходе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, обобщение педагогического опыта работы тренеров.

### Результаты исследования и их обсуждение

В современном теннисе существует множество способов и стилей игры, каждый из которых, при определенных условиях, может быть результативным. Соответственно, оценка техники игры представляет определенную сложность на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений. Для 10-летних спортсменов это необходимо, прежде всего, с позиций возможности качественно осваивать элементы техники и в дальнейшем результативно применять их в процессе игры.

Так, для оценивания техники игрока Т. С. Иванова [1] предлагает тесты, представленные в таблице 1.

Содержание таблицы показывает, что оценка техники проводится по субъективным и объективным показателям. Субъективная составляющая требует привлечения нескольких экспертов, что вызывает определенные сложности.

Объективная составляющая предполагает оценку каждого комплекса по количеству эффективно выполненных ударов или подач.

Для оценки техники юным теннисистом предлагаются упражнения, достаточно хорошо освоенные ими в течение учебного года.

С учётом степени сложности выполнения контрольные упражнения сгруппированы в два комплекса.

Контрольный комплекс 1 включает удары с лета и с отскока по диагонали, а также подачу. Контрольный комплекс 2 включает удары с лета и с отскока по линии, удары над головой.

Начинать испытания рекомендуется с выполнения упражнений комплекса 1. Тестирование следует проводить в одинаковых для испытуемых условиях, желательно с одним и тем же достаточно квалифицированным спарринг-партнёром, умеющим безошибочно набрасывать мяч. При выполнении каждого задания юный спортсмен должен направлять мяч в площадку.

Оценка ударов с отскока и с лета проводится по числу выполненных подряд безошибочных ударов: 15 и больше – «отлично», 10–14 – «хорошо», 7–9 – «удовлетворительно».

Оценка подач проводится по числу попаданий (10 попыток) в заданное поле подачи: 10 – «отлично», 9–8 – «хорошо», 7 – «удовлетворительно». Оценка ударов над головой проводится по числу безошибочно выполненных ударов из 10 попыток: 10 – «отлично», 9–8 – «хорошо», 7 – «удовлетворительно».

Экспертно по пятибалльной системе оценивается (с учётом соответствующих требований) хватка при подаче – универсальная для детей возрасте до 10 лет, универсальная, континентальная – до 12 лет. При ударе слева – универсальная или континентальная до 12 лет, континентальная – после 12 лет. Точка удара при ударах с отскока 20–30 см впереди туловища и не ниже уровня колена.

*Контрольный комплекс 1:* партнёр и испытуемый выполняют удары с лета, слева-налево, справа-направо, партнёр выполняет удар с лета, испытуемый играет с отскока слева-налево, справа-направо, партнёр выполняет удар с отскока, испытуемый играет с лета: слева-налево, справа-направо, партнер и испытуемый выполняют удары с отскока: слева-налево, справа на право, испытуемый выполняет 10 подач в первое поле подачи и во второе поле подачи.

*Контрольный комплекс 2:* партнёр и испытуемый выполняют удары с лета слева-направо, справа-налево, партнёр выполняет удары с лета, испытуемый играет с отскока слева-направо, справа-налево, партнёр выполняет удары с отскока испытуемый играет с лета: слева-направо справа-налево, партнёр и испытуемый выполняют удары с отскока: слева-направо, справа-налево, испытуемый выполняет 10 ударов над головой в левый угол и в правый угол.

В программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [4], как и в «Учебнике передового тренера» [2], предлагается оценивать технику по визуальному восприятию.

В программе для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва техника игрока оценивается специалистами в баллах и носит субъективный характер. Оценки заносятся в таблицу, аналогичную предлагаемой

Т. С. Ивановой, однако отсутствует объективная составляющая оценивания, что ставит оценку техники юного игрока в зависимость от степени профессионализма и объективности эксперта.

Проверочные листы корректировки отдельных технических элементов, рекомендуемые авторами «Учебника передового тренера», позволяют не только оценить выполнение движения, но и предлагают рекомендации эксперта по устранению недостатков в том или ином техническом действии (табл. 2).

Аналогичные проверочные листы заполняются для каждого удара.

Таким образом, методика оценки техники, предлагаемая М. Креспо и Д. Милей [2], содержит в себе методическую составляющую, которая позволит тренеру скорректировать техническую подготовку юного спортсмена.

В системе оценивания, разработанной Международной федерацией тенниса для присвоения международного теннисного номера, тестирование проводится с помощью точностных тестов, которые носят более направленный характер. Краткое описание тестов и таблица для занесения результатов приведены ниже (рис. 1).

Для определения международного теннисного номера, оценивание осуществляется по следующим критериям:

1. Оценка глубины удара с отскока от корта, включающая в себя силовой аспект (по 5 поочередных ударов справа и слева с отскока);
2. Оценка глубины удара с лета, включающая силовой аспект (по 4 поочередных ударов справа и слева);
3. Оценка точности удара с отскока по диагонали, включающая силовой аспект (по 6 поочередных ударов справа и слева по диагонали);
4. Оценка подачи, включающая в себя силовой аспект (12 подач, по 3 подачи в каждую целевую площадку подачи);
5. Меры оценки мобильности, время, которое необходимо игроку, чтобы поднять 5 теннисных мячей и вернуть их каждый в отдельности в специальную зону.

На основании личного опыта и опыта тренеров, работающих со спортсменами 10-летнего возраста, нами был разработан следующий вариант тестирования техники теннисистов.

Предлагается оценивать технику теннисистов по количеству попаданий в квадрат 60х60 см, очерченный на игровой стенке. Удары с отскока выполняются с расстояния 5 м, с лета – с расстояния 1,2 м.

Количество попаданий в квадрат из 15 ударов при ударах с отскока: 12–15 ударов – отлично, 9–12 ударов – хорошо, 5–7 ударов – удовлетворительно. Тестирование проводится отдельно для ударов справа и слева с верхним вращением.

При игре с лета чередуются удары справа и слева в такой же квадрат. Оценка техники проводится по следующим критериям: 26–30 попаданий – отлично, 22–26 – хорошо, 18–22 – удовлетворительно.

Подачи оцениваются по количеству попаданий из 10 первых и из 10 вторых подач, в каждый из квадратов подач. Попадание 34–40 мячей оценивается как отлично, 28–34 – хорошо, 22–28 – удовлетворительно.

Для определения наиболее приемлемой системы оценки техники спортсменов 10 лет было проведено тестирование всеми вышеприведенными способами. Спортсмены занимались в группе пятого года обучения,

Таблица 1  
Оценка техники теннисистов (по Т. С. Ивановой)

Действие	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Общая оценка
I. Удары с отскока – в средней точке:							
1. Плоские удары с задней линии справа/слева:							
– в средней точке;							
– в высокой точке;							
– в высокой точке внутри корта.							
2. Крученые удары с задней линии справа/слева:							
– в средней точке;							
– в низкой точке;							
– в высокой точке;							
– внутри корта с выходом к сетке.							
3. Резаные удары с задней линии справа/слева:							
– в средней точке;							
– в низкой точке;							
– в высокой точке;							
– внутри корта с выходом к сетке.							
4. Укороченные удары с задней линии справа/слева							
5. «Свеча»:							
– обводящая крученая справа/слева;							
– обводящая резаная справа/слева.							
II. Удары с лета:							
– в средней точке;							
– в низкой точке;							
– в высокой точке;							
– укороченный удар.							
III. Удары над головой:							
– с места с лета;							
– с отходом назад в прыжке;							
– с отходом назад с отскока;							
– с продвижением вперед колена.							
IV. Подача							
1. В 1 квадрат в разные зоны:							
– плоская;							
– крученая;							
– резаная.							
2. Во 2 квадрат в разные зоны							
– плоская;							
– крученая;							
– резаная.							

каждый из игроков имел достаточный игровой опыт и национальный рейтинг в возрастной группе старше 10 лет. Группа состояла из спортсменов, которые первый год обучаются игре мячами со стандартным давлением.

Анализ результатов тестирования показал, что наиболее информативными, с точки зрения полученных оценок, являются методики Т. С. Ивановой и методика, предлагаемая нами.

Методика, приведенная Т. С. Ивановой, дает полную объективную оценку техники для данного возраста, о чем свидетельствуют результаты тестирования в экспериментальной группе. Полученные оценки хорошо поддаются сравнению и информативны для спортсменов 10-летнего возраста.

Разработанная нами методика тестирования также

показала объективность и информативность оценивания техники спортсменов данного возраста. По сравнению с методикой, предложенной Т. С. Ивановой, ее удобство заключается в простоте проведения. Исключена зависимость оценки от уровня подготовленности и точности игры спарринга. Тест очень удобен для ежемесячной оценки техники теннисистов 10-летнего возраста.

Тестирование на получение международного теннисного номера дает широкую информацию о технической подготовленности игрока и точностных характеристиках ее реализации. Однако наличие зоны удвоения очков в этой системе существенно влияет на оценки игроков. Для получения высоких оценок необходима достаточная длина и сила ударов, а также высокое поступательное вращение мяча. Особенно это касается выполнения подачи.

Таблиця 2  
Проверочный лист корректировки подачи

Двигательное действие	Оценка	Методические рекомендации
Подготовка: Постоянный ритуал перед подачей Время перед началом подачи Четкая цель подачи		
Баланс: В начале движения При контакте Во время сопровождения		
Замах: Продолжительное движение без задержки Действие руки (бросковое движение) Скорость движения руки Ускорение ракетки Перенос веса тела Использование всего тела для создания мощности Поворот плеч Сгибание колен При контакте голова вверх Пронация кисти Удар по мячу вверх		
Контроль: Процентное соотношение первых подач. Процентное соотношение вторых подач. Глубина. Кручение.		
Подброс Постоянство. Высота (слишком низко или слишком высоко) Движение подбрасывающей руки по отношению к телу: – из стороны в сторону – вперед или назад		
Общий тип: Как атакующее оружие. Разнообразие подачи. Маскировка. Широкая подрезка. Плоская подача. Изменение хватки		
Резюме		

Для десятилетних спортсменов данный тест является сложным и качественно с ним справились лишь лидеры национального рейтинга в данном возрасте. Информативность тестирования для оценки техники игроков очень высока, но применять его можно лишь для хорошо подготовленных игроков, использующих мячи со стандартным давлением.

Оценивание техники, предлагаемое М. Креспо и Д. Милеем [2], и в программе для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [5], носит субъективный характер, так как таблицы заполняются на основании визуального восприятия тренера или эксперта, и ввиду отсутствия каких бы то ни было эталонов, зависят от видения техники конкретным специалистом. В тоже время вышеуказанные виды тестирования необходимы тренеру для более четкой фиксации особенностей техники конкретного игрока и определения направления дальнейшего

совершенствования его техники. Вариант тестирования, предлагаемый М. Креспо и Д. Милеем [2], является более информативным, нежели предлагаемый в программе для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [5].

## Выводы

Анализ методик оценки техники юных теннисистов свидетельствует о том, что не все они равнозначны и подходят для конкретного возраста. По нашему мнению, наиболее информативными и приемлемыми для детей 10 лет являются методика Т. С. Ивановой и предложенная нами методика, предполагающие как субъективное, так и объективное оценивание элементов техники.

**Перспективы дальнейших исследований.** Исследование и оценка техники юных теннисистов с применением компьютерных технологий.

# International Tennis Number — On Court Assessment

what's your number?



International Tennis Number

This ITN Assessment was conducted in accordance with the guidelines set forth in the Official ITN Assessment Guide. I hereby agree to its authenticity.

**Signed by/behalf of the player:**

**Signed by the Assessor:**

Name: \_\_\_\_\_ Date of Birth: \_\_\_\_\_ Sex: M F  
 Assessor: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_ Venue: \_\_\_\_\_

GS Depth			Volley Depth			GS Accuracy			Serve		
Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score
Forehand	1		Forehand	1		Forehand DL	1		1st Box Wide	1	
Backhand	2		Backhand	2		Backhand DL	2		1st Box Wide	2	
Forehand	3		Forehand	3		Forehand DL	3		1st Box Middle	3	
Backhand	4		Backhand	4		Backhand DL	4		1st Box Middle	4	
Forehand	5		Forehand	5		Forehand DL	5		1st Box Middle	5	
Backhand	6		Backhand	6		Backhand DL	6		1st Box Middle	6	
Forehand	7		Forehand	7		Forehand CC	7		2nd Box Middle	7	
Backhand	8		Backhand	8		Backhand CC	8		2nd Box Middle	8	
Forehand	9		<b>Sub Total</b>			Forehand CC	9		2nd Box Middle	9	
Backhand	10		Consistency			Backhand CC	10		2nd Box Wide	10	
<b>Sub Total</b>			<b>Volley Depth Total</b>			Forehand CC	11		2nd Box Wide	11	
Consistency						Backhand CC	12		2nd Box Wide	12	
<b>GS Depth Total</b>						<b>Sub Total</b>			<b>Sub Total</b>		
						Consistency			Consistency		
						<b>GS Accuracy Total</b>			<b>Serve Total</b>		

Mobility Table	
Time	Score

T	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
<b>Score (F)</b>	57-79	80-108	109-140	141-171	172-205	206-230	231-258	259-303	304-344	345-430																
<b>Score (M)</b>	75-104	105-139	140-175	176-209	210-244	245-268	269-293	294-337	338-362	363-430																
<b>ITN</b>	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1																

Circle players ITN level after completing the Assessment.

Рис. 1. Система оценивания, разработанная Международной федерацией тенниса для присвоения международного теннисного номера [6]

**Конфликт интересов.** Автор заявляет, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.  
**Источники финансирования.** Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

## Список использованной литературы

1. Иванова Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: учеб. пособие / Т. С. Иванова. – М. : Физическая культура, 2007. – 128 с.
2. Креспо М. Учебник передового тренера / М. Креспо, Д. Милей. – ITF, 1998. – 328 с.
3. Мулик В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років / М. Мулик, В. Лобода // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – Луцьк, 2012. – № 3. – С. 354–357.
4. Сергиенко Л. П. Тестирование специальной подготовленности теннисистов: зарубежный опыт / Л. П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журн. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5. – С. 228–238.
5. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под. общей ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М. : Советский спорт, 2005. – 136 с.
6. International Tennis Federation [електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.itftennis.com/home.aspx>

Стаття надійшла до редакції: 10.07.2016 р.  
Опубліковано: 31.08.2016 р.

**Анотація.** Крилов Д., Шестерова Л. Оцінка техніки десятирічних тенісистів. **Мета:** на основі аналізу літературних джерел і досвіду роботи тренерів визначити найбільш прості та інформативні методики оцінки техніки юних тенісистів. **Матеріал і методи:** у ході дослідження використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення літературних джерел, узагальнення педагогічного досвіду роботи тренерів. **Результати:** обробка представленої у літературних джерелах інформації дозволила визначити найбільш інформативні методики тестування технічної підготовленості тенісистів 10 років. **Висновки:** визначено, що найбільш інформативними і придатними для цього віку методиками оцінки технічної підготовленості тенісистів є методики, що включають суб'єктивні та об'єктивні показники.

**Ключові слова:** теніс, оцінка техніки, юний спортсмен.

**Abstract.** Krilov, D. & Shesterova, L. Assessment of technique of tennis players of ten years old. **Purpose:** to define the simplest and informative methods of assessment of technique of young tennis players on the basis of the analysis of references and the experience of coaches. **Material & Methods:** the following methods were used during the research: analysis and synthesis of references, syntheses of pedagogical experience of coaches. **Results:** the processing of information, which is provided in references, allowed to define the most informative techniques of testing of technical preparedness of tennis players of 10 years old. **Conclusions:** it is defined that the most informative and suitable techniques of assessment of technical preparedness of tennis players for this age are techniques which include subjective and objective indicators.

**Keywords:** tennis, assessment of technique, young sportsman.

## References

1. Ivanova, T. S. (2007), *Organizatsionno-metodicheskie osnovy podgotovki yunyykh tennisistov: ucheb. posobie* [Organizational-methodical bases of preparation of young tennis players], Moscow, Fizicheskaya kultura, 128 p.
2. Krespo, M. & Miley, D. (1998), *Uchebnyk peredovogo trenera* [Textbook advanced trainer], ITF, 328 p.
3. Mulik, M. & Loboda, V. (2012), "Defining the relationship of morphological indicators specific motor characteristics and performance of the techniques of young tennis players 6-8 years" *Fizichne vikhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi: zbirnik naukovikh prats*, Lutsk, No 3, pp. 354–357.
4. Sergienko, L. P. (2013), "Testing specially trained tennis players: the international experience" *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik*, Kharkiv, KhDAFK, No 5, pp. 228–238.
5. Golenko V. A. & Skorodumovoy A. P. 2005, *Tennis. Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva* [Tennis. Exemplary sports training program for youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve], Moscow, Sovetskiy sport, 136 pp.
6. International Tennis Federation, available at: <http://www.itftennis.com/home.aspx>

Received: 10.07.2016.  
Published: 31.08.2016.

**Крылов Дмитрий Семенович:** Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Крылов Дмитро Семенович:** Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Dmitriy Krilov:** Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-7606-0638**

**E-mail: d\_krilov@mail.ru**

**Шестерова Людмила Єгорівна:** к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Шестерова Людмила Егоровна:** к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Lydmyla Shesterova:** PhD (Physical Education and Sport); Associate Professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0001-8777-6386**

**E-mail: shesterova1@mail.ru**

### Бібліографічний опис статті:

Крылов Д. Оценка техники десятилетних теннисистов / Дмитрий Крылов, Людмила Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 4(54). – С. 62–67. – doi:10.15391/sns.v.2016-4.011