

**Застосування комплексів спеціально підібраних вправ у підготовці тенісистів 6-7 років**  
Шевченко О.*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація. Мета дослідження :** полягає у визначенні зміни показників фізичної та технічної підготовленості у тенісистів 6-7 років за допомогою комплексів спеціально підібраних вправ. **Матеріал і методи:** В дослідженні приймала участь 12 юних тенісистів м. Харків. Спортивний стаж спортсменів 1-2 роки. Заняття проводилися 8 годин на тиждень. Для визначення поточного рівня фізичної підготовленості обрані тестові вправи: біг у трьох напрямках «Віяло»; біг 18 м (с); стрибок у довжину з місця (см); метання тенісного м'яча в ціль 3м, 6м, 9м (кількість влучань); човниковий біг 10 м по 3 рази (с); нахили вперед стоячи на гімнастичній драбині (см). Вправи з оцінки технічної підготовленості: набивання м'яча відскоком від ракетки вниз, набивання м'яча відскоком від ракетки вверх, набивання м'яча ракеткою без відскоку від підлоги, гра на утримання м'яча без помилки, гра на утримання м'яча по діагоналі справа без помилки, гра на утримання м'яча по діагоналі зліва без помилки, подача знизу з 10 спроб. Дослідження проводилося в два етапи. На першому етапі були підібрані вправи для розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, спритності, з яких формувалися комплекси вправ з фізичної підготовки юних тенісистів. В технічній підготовці спеціально підібрані вправи враховували паралельне удосконалення техніки ударів та розвиток почуття м'яча, ритму, диференціації зусиль, координованості рухів, просторової орієнтації. На другому етапі проведений формувальний педагогічний експеримент з використанням розроблених комплексів спеціально підібраних вправ у тренувальному процесі та визначені зміни результатів тестових вправ. **Результати:** підтверджено необхідність пошуку нових, більш ефективних, засобів і методів підготовки в сучасному тенісі. Складання індивідуальних програм та комплексів спеціально-підібраних вправ буде сприяти підвищенню підготовленості тенісистів. Встановлено поточний рівень фізичної та технічної підготовленості тенісистів та підібрані комплекси вправ. Визначено достовірні зміни в результатах фізичної підготовленості, крім показників у нахилі вперед  $p > 0,05$ . В показниках всіх контрольних вправах з оцінка технічної підготовленості також отримані достовірні зміни, крім вправи набивання м'яча ракеткою без відскоку від підлоги  $p > 0,05$ .

**Висновки:** застосування представлених комплексів спеціально підібраних вправ позитивно вплинули на зміни показників фізичної та технічної підготовленості, що дозволяє рекомендувати їх в тренувальному процесі тенісистів 6-7 років.

**Ключові слова:** теністи; комплекси; технічна підготовленість; вправи.

**Вступ.** Процес навчання та вдосконалення техніки та тактики гри, розвиток фізичних якостей є однією з важливих задач, які ставляться перед тренерами в тенісі. Сучасний теніс розвивається завдяки пошуку нових, більш ефективних, засобів і методів підготовки. Міжнародною федерацією тенісу (ITF) розроблена програма «Tennis-10s», яка має відмінності з класичною методикою підготовки та спрямована на підтримку здоров'я, можливість грати в теніс з

першого заняття (Bucătaru, & Moisescu, 2021; Martínez-Gallego, & et al., 2022).

Розробкою та дослідженням сучасних програм тренувального процесу тенісистів, які включають різноманітний набір спеціально-підібраних вправ займалася низка фахівців. Розроблено комплекси спеціальних вправ для забезпечення розвитку швидкості і швидкісно-силових здібностей, що сприяли збільшенню темпу ударів та швидкості ударів (Кіченок, 2021; Terraza-Rebollo, & et al., 2017), виявлено ефективність шести недільної програми спеціально

підготовчих вправ з розвитку силової підготовленості тенісистів (Barber-Westin, & et al., 2010), висвітлено вправи з розвитку координаційних здібностей на етапі початкової підготовки (Kozak, & Ibraimova, 2014) та визначено вплив тренувального навантаження за програмою паралімпійської молодшої спортивної школи на показники фізичних якостей юних тенісистів 6-8 років. (Loboda, & et al., 2012). Покращення аеробною продуктивності за рахунок сполучення тенісних вправ та легкоатлетичних вправ пропонують (Fernandez-Fernandez, & et al., 2017; Єфременко, & et al., 2021).

Фахівці підкреслюють, що вимоги до фізичної підготовленості тенісистів постійно підвищуються. Досягти високих спортивних результатів у сучасному тенісі, повністю засвоїти техніку і тактику можуть лише атлетично розвинені спортсмени. (Sobko, & et al., 2019)

Факторний аналіз у структурі комплексної підготовки юних тенісистів свідчить про необхідність використання індивідуальних тренувальних програм в яких поєднується удосконалення техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовки з розвитком пізнавальних і психофізіологічних функцій спортсмена (Kozina, & et al., 2020). Автори (Yevtyfiieva, & et al., 2020) підкреслюють, що тренувальні навантаження в техніко-тактичній підготовці впливають на розвиток серцево-судинної системи тенісистів 10-12 років,

При розробці практичних завдань фахівці враховували характер виникаючих адаптацій для полегшення навчання юних тенісистів (Fitzpatrick, & et al., 2017). Комплексне використання спеціально-підібраних вправ в тренувальному процесі початкового етапу підготовки тенісистів відокремлюють в своїх працях автори (Shevchenko, & et al., 2021). В дослідженні (Ібраїмова, & Ханюкова, 2013) розроблено ефективні комплекси вправ для техніко-тактичної підготовки юних тенісистів та методика «переходу» гравців 6-7 років з «червоного» на «помаранчевий» рівень навчання у сучасному тенісі. Дослідження показали, що, результати засвоєння

технічних прийомів юними тенісистами мають кореляційну залежність між собою (Lazarchuk, 2008) та зміни результатів впливають на координаційні характеристики спортсменів. (Sahan, & Ergman, 2009). При контролі підтверджено важливу роль рівня технічної підготовленості юних спортсменів в подальшій спортивній діяльності (Kolman, & et al., 2021).

Таким чином, пошук та підбір за характером виконання та величиною навантаження ефективних різноманітних засобів та методів, які відповідали б індивідуальним здібностям спортсменів є актуальною задачею в підготовці спортсменів.

**Зв'язок дослідження з науковими та практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури. Ініціативна тема «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023 рр.).

**Мета дослідження** полягає у вивченні зміни показників фізичної та технічної підготовленості тенісистів 6-7 років за допомогою спеціально-підібраних вправ.

#### **Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз останніх досліджень і публікацій по темі дослідження.
2. Встановити рівень фізичної та технічної підготовленості тенісистів 6-7 років.
3. Визначити зміни показників фізичної та технічної підготовленості у тенісистів 6-7 років за допомогою спеціально-підібраних вправ.

#### **Матеріал та методи дослідження.**

Відповідно до мети та поставлених завдань підібрані методи, які включали теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В дослідженні приймала участь 12 юних тенісистів м. Харків. Спортивний

стаж спортсменів 1-2 роки. Заняття проводилися 8 годин на тиждень.

Для визначення поточного рівня фізичної підготовленості обрані тестові вправи: біг у трьох напрямках «Віяло»; біг 18 м (с); стрибок у довжину з місця (см); метання тенісного м'яча в ціль 3м, 6м, 9м (кількість влучань); човниковий біг 10 м по 3 рази (с); нахили вперед стоячи на гімнастичній драбині (см).

У визначенні технічної підготовленості тестові вправи були такі: набивання м'яча відскоком від ракетки вниз, набивання м'яча відскоком від ракетки угору, набивання м'яча ракеткою без відскоку від підлоги, гра на утримання м'яча без помилки, гра на утримання м'яча по діагоналі справа без помилки, гра на утримання м'яча по діагоналі зліва без помилки, подача знизу з 10 спроб.

Дослідження проводилося в два етапи. На першому етапі були підбрані вправи для розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, спритності, з яких формувалися комплекси вправ з фізичної підготовки юних тенісистів. В технічній підготовці спеціально підготовчі вправи підбиралися для розвитку у юних тенісистів почуття м'яча, ритму, диференціації зусиль, координованості рухів, просторової орієнтації. На другому етапі проведений 8-ми тижневий формувальний педагогічний експеримент з використанням розроблених комплексів спеціально підібраних вправ в тренувальному процесі та визначені зміни результатів тестових вправ.

*Комплекс №1 Спеціальні бігові вправи. Дозування: кожну вправу виконувати 8-10 м.*

Біг з високим підніманням стегна, захльостуванням гомілки назад; приставним кроком; схресним кроком; боком і спиною вперед з швидкою зміною напрямку. Виконання ривків вперед, в боки, назад зі стартового положення. Прискорення з низького старту та з напівприсіду за зоровим сигналом.

*Комплекс вправ №2. Вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей та спритності з*

*використанням скакалки. Методи виконання: повторний, ігровий.*

Стрибки на скакалці на двох ногах. Дозування: 2х30 с;

Біг біля корту з обертанням скакалки. Дозування: 2х15 м;

Стрибки через натягнуту 2 тренерами скакалку поштовхом з обох ніг. Дозування: 2х15 разів;

Рухлива гра «Рибалка». Виконувати з поступовим ускладненням, спочатку на місці, із різноманітними поворотами. Дозування: 2х2 хв.;

Біг по колу перестрибуючи через скакалку. Дозування: 2х20с;

*Комплекс вправ №3. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних та швидкісно-силових здібностей на координаційній драбині. Виконувати 8-10 м по 2 рази. Метод виконання: повторний. Переміщення вперед приставним кроком вправо-вліво;*

*Переміщення вперед з постановкою правої (лівої) ноги в клітку драбини.*

*Переміщення правим (лівим) боком;*

*Зміна частоти торкання підлоги ніг в клітці драбини. Виконання в одній клітці 2 рази, в другій 4 рази;*

*Стрибки вперед на двох, на правій, на лівій нозі в кожен клітину;*

*Стрибки вперед через клітину і назад в ближню;*

*Стрибки боком на одній нозі в кожен клітину. Виконувати на правій, на лівій нозі.*

*Комплекс вправ №4. Вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових, координаційних здібностей з використанням тенісних м'ячів. Методи виконання: повторний, ігровий.*

*Метання тенісного м'яча на дальність. Виконання рухом подачі 3 хв. правою та лівою рукою. Методичні вказівки: контролювати правильний рух.*

*Метання тенісного м'яча на влучність. Метання тенісного м'яча на вказану дальність. Дозування: по 5 разів на кожен відстань 3-6-9м;*

*Ловля тенісного м'яча різними способами (однією або двома руками, зліва, справа, над головою та ін.). Виконання біля стінки або з тренером 3 хв.;*

Кидок тенісного м'яча рухом з відскоку зліва та справа. Дозування: 2X15 разів кожною рукою. Методичні вказівки: контролювати правильний рух удару.

При виконанні вправ здійснювався контроль за збереженням структури техніки руху юних спортсменів. З технічної підготовки підбиралися спеціальні вправи відповідно до програми Міжнародної федерації тенісу «Tennis -10» та програми ДЮСШ з тенісу червоними м'ячами.

*Комплекс №5. Вправи, спрямовані на удосконалення техніки тенісистів. Дозування: 2 хв. кожна вправа. Метод виконання: ігровий та повторний.*

Набивання відкритою (закритою) стороною ракетки з відскоку на місці та у русі; набивання почергово закритою та відкритою стороною ракетки з відскоку на місці та у русі; набивання почергово ребром ракетки та відкритою (закритою) стороною з відскоку на місці та у русі; набивання відкритою (закритою) стороною ракетки без відскоку на місці та у русі; набивання почергово відкритою (закритою) стороною ракетки без відскоку на місці та у русі; підкидання м'яча вгору та ловля його на ракетку відкритою (закритою) стороною ракетки без відскоку.

Комплекси спеціально-підібраних вправ застосовувалися в кінці підготовчої

частини та на початку основної частини тренування. Для підвищення інтересу дітей до занять та урізноманітнення тренувального процесу комплекси, спрямовані на розвиток фізичних якостей чергувалися між собою. В кінці основної частини тренування використовувалися вправи на гнучкість. Більша кількість вправ на тренуванні проводилася ігровим методом. В кінці основної частини тренування використовували рухливі ігри такі як «Рибалка», «Вибівний», «Бігуни».

**Результати дослідження.** В результаті проведеного педагогічного експерименту було визначено середньостатистичні показники спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 6-7 років, які характеризували позитивні та достовірні зміни результатів тестових вправ: бігу на 18 м в середньому покращилися на 0,69 с; бігу у 3 напрямках «Віяло» – на 0,91 с; стрибка у довжину з місця – на 5,25 см; у метанні тенісного м'яча на точність на відстані 3м, 6м, 9м – на 2,16, 2,17, та 1,25 рази, відповідно; в човниковому бігу 3X10м – на 1,14 с (табл. 1).

Показники у нахилі тулубом вперед стоячи на гімнастичній драбині покращився на 0,42 см, але зміни були не достовірні.

*Таблиця 1*

**Зміни показників фізичної підготовленості тенісистів після проведення педагогічного експерименту (n=12)**

Контрольні вправи	Одиниці виміру	Показники тестування		t	p	Приріст
		до експерименту	після експерименту			
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			%
Біг 18 м	с	5,68±0,14	4,99±0,14	3,50	<0,01	3,90
Нахил вперед	см	2,33±0,28	2,75±0,33	0,97	>0,05	0,10
Стрибок в довжину	см	105,08±1,71	110,33±1,33	2,40	<0,05	5,79
Метання тенісного м'яча в ціль 3м	влучань	4,92±0,43	7,08±0,42	3,60	<0,01	1,50
Метання тенісного м'яча в ціль 6м	влучань	3,00±0,25	5,17±0,41	4,50	<0,001	1,26
Метання тенісного м'яча в ціль 9м	влучань	2,17±0,27	3,42±0,42	2,50	<0,05	0,79
Віяло 3 точки	с	10,06±0,22	9,15±0,23	2,90	<0,05	0,83
Човниковий біг 10м	с	14,51±0,26	13,37±0,32	2,80	<0,05	1,05

Застосування засобів розвитку фізичних якостей проходило з паралельним засвоєнням технічних прийомів тенісу, що сприяло покращенню

результатів технічної підготовленості юних тенісистів на етапі початкової підготовки (табл. 2).

В кінці експерименту всі юні спортсмени мали покращення показників технічної підготовленості. Зміни носили

достовірний характер у всіх показниках, крім результатів в набиванні м'яча ракеткою без відскоку від підлоги.

Таблиця 2

**Зміни показників технічної підготовленості юних тенісистів 6-7 років після педагогічного експерименту (n=12)**

Контрольні вправи	Одиниці виміру	Показники тестування		t	p	Приріст (%)
		до експерименту	після експерименту			
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			
Набивання м'яча відскоком від ракетки вниз	разів	47,83±6,25	70,42±8,22	2,2	<0,05	15,34%
Набивання м'яча відскоком від ракетки вверх	разів	50,52±6,25	82,08±6,87	2,9	<0,01	19,43%
Набивання м'яча ракеткою без відскоку від підлоги	разів	33,83±7,72	52,67±10,85	1,4	>0,05	12,10%
Гра на утримання м'яча без помилки	разів	10,67±1,39	23,58±2,95	4,0	<0,001	19,43%
Гра на утримання м'яча по діагоналі справа без помилки	разів	6,58 ±1,05	10,92±1,44	2,4	<0,05	2,21%
Гра на утримання м'яча по діагоналі зліва без помилки	разів	5,33±1,28	9,33±1,20	2,3	<0,05	2,29%
Подача знизу з 10 спроб	влучань	4,42±0,54	8,83±0,53	5,8	<0,001	19,5%

Підбір комплексів спеціальних вправ будувався на основних напрямках та підходах Міжнародної програми «Tennis-10s» (Bucătaru, & Moisescu, 2021; Martínez-Gallego, & et al., 2022) та програми ДЮСША з тенісу (Ібраїмова, 2012).

Порівняння проведених нами досліджень з роботами низки авторів підтверджується позитивними результатами після застосування комплексів вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей ніг та плечового поясу (Кіченюк, 2021; Terraza-Rebollo, & et al., 2017), силовій підготовленості (Barber-Westin, & et al., 2010), координаційних здібностей (Kozak, & Ibraimova, 2014). Слід зазначити, підвищення рівня фізичних якостей в дослідженнях науковців, впливало на показники техніко-тактичної підготовленості тенісистів та допомагало запобігти травмам спортсменів, що підтверджується в роботах (Lazarchuk, 2008; Sahan, & Erman, 2009). В нашому дослідженні не отримано достовірних результатів в розвитку гнучкості тенісистів.

Техніко-тактична підготовленість юних тенісистів після застосування комплексів спеціально-підготовчих вправ змінилася та показники мали достовірне підвищення. Отримані результати підтверджують дослідженнями комплексного використання спеціально підібраних вправ в тренувальному процесі початкового етапу підготовки (Shevchenko, & et al., 2021), ефективного застосування вправ при переході з «червоного» на «помаранчевий» рівень навчання тенісистів, відповідно до Міжнародної програми «Tennis-10s» (Ібраїмова, & Ханюкова, 2013).

Дані отримані іншими авторами у 8-ми тижневому тренінгу показують, що гра за правилами міні-тенісу може привести до дисбалансу навичок в ударах бэкхенда та форхенда юних тенісистів і для виправлення необхідні додаткові тренування та контроль технічної підготовленості спортсменів (Fitzpatrick, & et al., 2018). Необхідність зменшення дисбалансу в технічній підготовці з використанням спеціальних вправ підкреслюють автори (Girard, & et al.,

2009).

Gimenez-Egido J. M. із співавторами (Gimenez-Egido, & et al., 2020) стверджують, що змагальна діяльність юних тенісистів надає можливість тренерам оптимально побудувати тренувальний процес враховуючи недоліки в техніко-тактичній підготовленості спортсменів, використовуючи спеціально підібрані вправи.

Напрями візуального контролю за виконанням та удосконалення техніки ударів тенісистів висвітлені в працях Buszard T. із співавторами (Buszard, & et al., 2020). Автори (Penalva, & et al., 2022) у своїх працях пропонують використання сучасних інструментальних методів та засобів в техніко-тактичній підготовці тенісистів, що підтверджується нашим дослідженням. Фахівці з тенісу (Krylov, & Shesterova, 2016) стверджують, що технічна підготовка 10-ти річних гравців потребує оцінки та корекції технічних прийомів. Ми цілком підтримуємо ці дослідження і плануємо в подальших наших працях.

**Висновки.** 1. В теоретичному аналізі останніх публікацій підтверджена необхідність пошуку нових, більш ефективних, засобів і методів підготовки в сучасному тенісі. Складання індивідуальних програм та комплексів спеціально-підібраних вправ буде сприяти підвищенню підготовленості тенісистів.

2. Встановлений рівень фізичної та технічної підготовленості тенісистів визначив певний підбір спеціальних вправ для розвитку та удосконалення швидкості, швидкісно-силових, координаційних здібностей юних тенісистів.

3. Визначено достовірні зміни в результатах фізичної підготовленості, крім показників у нахилі вперед  $p > 0,05$ . В технічній підготовленості отримані також достовірні результати, крім набивання м'яча ракеткою без відскоку від підлоги  $p > 0,05$ .

Таким чином, застосування представлених комплексів спеціально підібраних вправ позитивно вплинули на зміни показників фізичної та технічної підготовленості, що дозволяє рекомендувати в тренувальному процесі тенісистів 6-7 років.

**Перспективи подальших досліджень.** Виходячи з вищевказаного, подальші дослідження планується проводити у напрямку визначення впливу психофізичних здібностей на техніко-тактичні показники підготовленості тенісистів на етапі початкової підготовки.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ібрагімова, М.В. (2012). *Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. Київ.
- Ібрагімова, М.В., & Ханюкова, О.В. (2013). Сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 6-7 років. *Науковий часопис НПУ*, 13(40), 103-109.
- Кіченко, Н.В. (2021). Methods of physical training of tennis players for competitions. *Науковий часопис НПУ*, 6(137), 71-75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).16).
- Лобода, В.С. (2012). Експериментальне впровадження комплексів вправ для засвоєння елементів техніки юними тенісистами 6-8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(33), 21-24.
- Єфременко, А., Пятисоцька, С., Павленко, В., Шутєєва, Т., Крайник, Я., Насонкіна, О. (2021). Ефективність фізичної підготовки тенісистів до змагань із використанням елементів легкоатлетичних вправ. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4(84), 5-10, doi:10.15391/sns.v.2021-4.001.
- Sobko, I.M., Koliesov, O.V., & Ulaeva, L.O. (2019). Method for the development of physical

- qualities of tennis players 12-13 years old using react balls and stretching. *Health, sport, rehabilitation*, 5(2), 88-95. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.02.10>
- Shevchenko, O., Koval, S., & Merzlikin, M. (2021). Integrated development of technical and physical preparedness of 7-8-years-old female tennis players. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(3), 29-40.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J., & Moya, M. (2017). The Effects of Sport-Specific Drills Training or High-Intensity Interval Training in Young Tennis Players. *Int J Sports Physiol Perform*, 12(1), 90-98. doi: 10.1123/ijsp.2015-0684.
- Barber-Westin, S.D., Hermeto, A.A., & Noyes, F.R. (2010). A six-week neuromuscular training program for competitive junior tennis players. *J Strength Cond Res*, 24(9), 2372-82. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e8a47.
- Bucătaru, R., & Moisescu, P. (2021). Study on the methodological differences in training young tennis players. *InterConf*, (90), 582-587. <https://doi.org/10.51582/interconf.7-8.12.2021.064>.
- Martínez-Gallego, R., Jones, T., & Crespo, M. (2022). Impact of the ITF Tennis Play and Stay campaign on 10-and-under tennis: The views of top National Federation experts. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 30(86), 37-41. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v30i86.321>.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone J. (2017). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *J Sports Sci*, 35(22), 2204-2210. doi: 10.1080/02640414.2016.1261179.
- Buszard, T., Garofolini, A., Whiteside, D., Farrow, D., & Reid, M. (2020). Children's coordination of the "sweet spot" when striking a forehand is shaped by the equipment used. *Sci Rep*, 10(1), 21003. doi: 10.1038/s41598-020-77627-5.
- Крылов, Д., & Шестерова, Л. (2016). Оценка техники десятилетних теннисистов. *Слобжанський науково-спортивний вісник*, (4), 62-67. doi: 10.15391/sns.v.2016-4.014
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J.A. (2018). Effects of an 8-week mini tennis coaching intervention on children's groundstroke performance. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 26(76), 12-16. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v26i76.158>
- Gimenez-Egido, J. M., Ortega-Toro, E., Palao, J. M., Verdú-Conesa, I., & Torres-Luque, G. (2020). Effect of modification rules in competition on technical-tactical action in young tennis players (under-10). *Frontiers in psychology*, 2789.
- Sahan, A., & Erman, K. A. (2009). The effect of the tennis technical training on coordination characteristics. *The Open Sports Medicine Journal*, 3(1), 59-65. doi: 10.2174/1874387000903010059].
- Kolman, N. S., Huijgen, B. C., Visscher, C., & Elferink-Gemser, M. T. (2021). The value of technical characteristics for future performance in youth tennis players: A prospective study. *PloS one*, 16(1), e0245435.
- Kozina, Z., Yevtyfiieva, I., Muszkieta, R., Krzysztof, P., & Podstawski, R. (2020). General and individual factor structure of complex preparation of young tennis players of 10-12 years. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 1242-1249. doi:10.7752/jpes.2020.s2173.
- Lazarchuk, O. (2008). Technical skills level of young first year tennis players. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, 6, 193-196.
- Girard, Olivier1; Millet, Gregoire P2 Physical Determinants of Tennis Performance in Competitive Teenage Players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1867-1872. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b3df89.
- Terraza-Rebollo, M.; Baiget, E.; Corbi, F. & Planas Anzano, A. (2017). Effects of Strength Training on Hitting Speed in Young Tennis Players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 17(66), 349-366. doi: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.66.009>.
- Fernandez-Fernandez, J., & Ellenbecker, T. (2013). Effects of a 6-week junior tennis conditioning program on service velocity. *Journal of sports science & medicine*, 12(2), 232.

- Penalva, F., Guzmán, J. F., Martínez-Gallego, R., & Crespo, M. (2022). Design and validation of a tennis tool to control on-court technical and tactical training content. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(2), 309–317. <https://doi.org/10.1177/17479541211027428>
- Yevtyfiieva, I.I., Korobeinik, V. A., & Kolisnychenko, A. O. (2020). The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10-12 years. *Health, sport, rehabilitation*, 5(4), 23-32. DOI: <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.04.03>
- Kozak, A.M., & Ibraimova, M.V. (2014). Construction of training process of tennis players aged 5-6 years, taking into account the specifics of the development and control of their coordination skills. *Physical education of students*, (6), 17-24.
- Loboda, V.S., Mulik, V.V., Dugina, L.V., & Harchenko, T. P. (2012). Influence of the training loading on the program paralympic junior sport school on the indexes of physical qualities of young tennis players 6-8 years. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*, 4, 75-77.

Стаття надійшла до редакції: 01.05.2022

Опубліковано: 01.06.2022

**Abstract. Shevchenko O.O. Using the complexes of specially selected exercises in training of 6-7-year-old tennis players. Purpose:** to determine the change in physical and technical fitness of 6-7-year-old tennis players with the help of complexes of specially selected exercises. **Material and methods:** 12 young tennis players from Kharkiv took part in the research. Sports experience of sportsmen is 1-2 years. Classes were held 8 hours a week. To determine the current level of physical fitness, test exercises are selected: running in three directions "Fan"; run 18 m (s); long jump from the place (cm); throwing a tennis ball into the target 3m, 6m, 9m (number of hits); shuttle run 10 m per 3 times (s); slopes forward standing on the gymnastic ladder (cm). In the technical training test exercises were as follows: stuffing the ball with a bounce from the racket down, stuffing the ball with a bounce from the racket up, stuffing the ball with a racket without bouncing off the floor, game to hold the ball without error, game to hold m' diagonal ball on the right without error, game to hold the ball diagonally on the left without error, serving from the bottom with 10 attempts. The study was conducted in two stages. At the first stage, exercises were selected for the development of speed, speed, strength, coordination skills, dexterity, which formed a set of exercises for physical training of young tennis players. In the technical training, specially selected exercises took into account the parallel improvement of hitting technique and the development of a sense of ball, rhythm, differentiation of efforts, coordination of movements, spatial orientation. At the second stage, a formative pedagogical experiment was conducted using the developed sets of specially selected exercises in the training process and changes in the results of test exercises were determined. **Results:** The need to find new, more effective, means and methods of training in modern tennis is confirmed. Drawing up individual programs and sets of specially selected exercises will help increase the training of tennis players. The current level of physical and technical fitness of tennis players is established and complexes of specially selected exercises are determined. Significant changes in the results of physical fitness were determined, except for indicators in the forward tilt  $p > 0.05$ . Reliable results were also obtained in technical training, except for stuffing the ball with a racket without bouncing off the floor  $p > 0.05$ . **Conclusions:** using the presented complexes of specially selected exercises positively influenced the changes in physical and technical fitness indicators, which allows recommending 6-7-year-old tennis players in the training process.

**Keywords:** tennis players; complexes; technical preparedness exercises.

## Reference

- Ibraimova, M.V. (2012). *Tenis: Navchalna programma dlya dutyacho-unachkuh sportyvnuh shkil, specializovanuh shkil olimpiyskogo rezervy, shkil vushoi sportivnoi maysternosti ta*



*specializovanuh navchalnuh zakladiv sportovnoho profily.* [Tennis: Educational program for children and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, and schools of higher sports skills and specialized educational institutions of sports profile]. Kyiv. [in Ukrainian].

- Ibrahimova, M.V., & Khanyukova, O.V. (2013). Sychacni tendencii technico-taktuchnoi pidrotovku yonux tenisustiv 6-7 pokiv. [Modern trends in technical and tactical training of 6-7-year-old young tennis players]. *Naykovuy zyrnal NPY* [Scientific journal of NPU], no 13(40), 103-109 [in Ukrainian].
- Kichenok, N.V. (2021). Methods of physical training of tennis players for competitions. *Naykovuy zyrnal NPY* [Scientific journal of NPU], no 6(137), 71-75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).16).
- Loboda, V.S. (2012). Eksperimentalne vprovadgenny kompleksiv vprav zasvoenny elementiv tehniku youmu tenisustamu 6-8 rokiv. [The experimental implementation of complex exercises for mastering the elements of technique by 6-8-year-old young tennis players]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi herald scientific and sports], no 2(33), 21-24 [in Ukrainian].
- Yefremenko, A., Piatysotska, S., Pavlenko, V., Shuteieva, T., Krainyk, Ya., & Nasonkina, O. (2021). Efektivnist fizichnoi pidrotovku tenisustiv do zmarany z vukopustannyam elementiv legkoatletichnux vprav [Effectiveness of physical training of tennis players for competitions using elements of athletic exercises]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. [Slobozhanskyi herald scientific and sports], no 4(84), 5-10, doi:10.15391/snsv.2021-4.001. [in Ukrainian].
- Sobko, I.M., Koliesov, O.V., & Ulaeva, L.O. (2019). Method for the development of physical qualities of tennis players 12-13 years old using react balls and stretching. *Health, sport, rehabilitation*, no 5(2), 88-95. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.02.10>
- Shevchenko, O., Koval, S., & Merzlikin, M. (2021). Integrated development of technical and physical preparedness of 7-8-years-old female tennis players. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, no 9(3), 29-40.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J., & Moya, M. (2017). The Effects of Sport-Specific Drills Training or High-Intensity Interval Training in Young Tennis Players. *Int J Sports Physiol Perform*, no 12(1), 90-98. doi: 10.1123/ijsp.2015-0684.
- Barber-Westin, S.D., Hermeto, A.A., & Noyes, F.R. (2010). A six-week neuromuscular training program for competitive junior tennis players. *J Strength Cond Res*. 2010 Sep, no 24(9), 2372-82. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e8a47.
- Bucătaru, R., & Moisescu, P. (2021). Study on the methodological differences in training young tennis players. *InterConf*, no (90), 582-587. <https://doi.org/10.51582/interconf.7-8.12.2021.064>.
- Martínez-Gallego, R., Jones, T., & Crespo, M. (2022). Impact of the ITF Tennis Play and Stay campaign on 10-and-under tennis: The views of top National Federation experts. *ITF Coaching & Sport Science Review*, no 30(86), 37-41. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v30i86.321>.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone J. (2017). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *J Sports Sci*. 2017 Nov, no 35(22), 2204-2210. doi: 10.1080/02640414.2016.1261179.
- Buszard, T., Garofolini, A., Whiteside, D., Farrow, D., & Reid, M. (2020). Children's coordination of the "sweet spot" when striking a forehand is shaped by the equipment used. *Sci Rep*. 2020 Dec 3, 10(1), 21003. doi: 10.1038/s41598-020-77627-5.
- Krylov, D.,S., & Shesterova, L.,Y. (2016). *Ocinka texniku desyurichnux tenisistiv.* [Assessment of technique of tennis players of ten years old]. *Slobozhanskij naukovo-sportyvnyj visnyk*. [Slobozhanskyi herald scientific and sports], no 4(54), 47-52. doi: 10.15391/snsv.2016-4.014 [in Russian].
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. A. (2018). Effects of an 8-week mini tennis coaching

- intervention on children's groundstroke performance. *ITF Coaching & Sport Science Review*, no 26(76), 12-16. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v26i76.158>
- Gimenez-Egido, J. M., Ortega-Toro, E., Palao, J. M., Verdú-Conesa, I., & Torres-Luque, G. (2020). Effect of modification rules in competition on technical-tactical action in young tennis players (under-10). *Frontiers in psychology*, 2789.
- Sahan, A., & Erman, K. A. (2009). The effect of the tennis technical training on coordination characteristics. *The Open Sports Medicine Journal*, no 3(1), 59-65. doi: 10.2174/1874387000903010059].
- Kolman, N.S., Huijgen, B.C., Visscher, C., & Elferink-Gemser, M.T. (2021). The value of technical characteristics for future performance in youth tennis players: A prospective study. *PLoS ONE* no 16(1). doi.org/10.1371/journal.pone.0245435.
- Kozina, Z., Yevtyfiieva, I., Muszkieta, R., Krzysztof, P., & Podstawski, R. (2020). General and individual factor structure of complex preparation of young tennis players of 10-12 years. *Journal of Physical Education and Sport*, no 20, 1242-1249. doi:10.7752/jpes.2020.s2173.
- Lazarchuk, O. (2008). Technical skills level of young first year tennis players. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, no 6, 193-196.
- Girard, Olivier1; Millet, Gregoire P2 Physical Determinants of Tennis Performance in Competitive Teenage Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*: September 2009, 1867-1872. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b3df89.
- Terraza-Rebollo, M.; Baiget, E.; Corbi, F. & Planas Anzano, A. (2017). Effects of Strength Training on Hitting Speed in Young Tennis Players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte* vol. no 17(66), 349-366. doi: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.66.009>.
- Fernandez-Fernandez, J., & Ellenbecker, T. (2013). Effects of a 6-week junior tennis conditioning program on service velocity. *Journal of sports science & medicine*, no 12(2), 232.
- Penalva, F., Guzmán, J. F., Martínez-Gallego, R., & Crespo, M. (2022). Design and validation of a tennis tool to control on-court technical and tactical training content. *International Journal of Sports Science & Coaching*, no 17(2), 309-317. <https://doi.org/10.1177/17479541211027428>
- Yevtyfiieva., I.I., Korobeinik., V.A., & Kolisnychenko., A.O. (2020). The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10-12 years, *Health, sport, rehabilitation*, no 5(4), 23-32.
- Kozak, A.M., & Ibrahimova, M.V. (2014). Construction of training process of tennis players aged 5-6 years, taking into account the specifics of the development and control of their coordination skills. *Physical education of students*, no (6), 17-24.
- Loboda, V.S., Mulik, V.V., Dugina, L.V., & Harchenko, T.P. (2012). Influence of the training loading on the program paralympic junior sport school on the indexes of physical qualities of young tennis players 6-8 years. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, no 4, 75-77.

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Шевченко Олег: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Shevchenko O.: Candidate of science in (physical education and sport), Associate Professor Assosiate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

[orcid.org/0000-0002-2856-9640](https://orcid.org/0000-0002-2856-9640)

E-mail: [Shevchenko7777oleg@gmail.com](mailto:Shevchenko7777oleg@gmail.com)