

Напрямки вдосконалення тренувального процесу юних тенісистів

Єфременко А. М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Одним із завдань тренера з тенісу є поступове підвищення ефективності гри юного спортсмена. Для його реалізації застосовують ряд методів і стратегій тренування, що передбачають застосування різних засобів загальнопедагогічного, спеціального спортивного та технічного характеру. **Метою роботи** є аналіз методичних особливостей сучасної підготовки юних тенісистів. **Методи дослідження:** аналіз даних наукових та методичних джерел в електронних базах даних Scholar Google, Scopus, Web of Science. Ключовими словами та фразами у пошуку були такі: «методи підготовки юних тенісистів», «методи тренування у тенісі», «тренування юних тенісистів», «методика підготовки юних тенісистів». З 78 публікацій, знайдених у рецензованих наукових журналах, було відібрано 20, які відповідали меті дослідження. Проаналізовані статті були як оглядовими, так і містили оригінальні дослідження. **Результати.** У зв'язку зі збільшенням змагальної практики у юному віці, спостерігається зменшення часу, який передбачено для розвитку рухових якостей тенісистів. Разом із тим час, який залишається, найбільше використовується для розвитку спеціалізованих навичок гри у теніс. Такий перебіг тренувального процесу протирічить раціональному розвитку організму та фізичних якостей юних гравців. Проте саме формування міцного «фундаменту» загальної фізичної підготовленості є запорукою успіху спортивної кар'єри. Вочевидь, має змінюватися і традиційний підхід до розвитку фізичних якостей юних тенісистів. Перспективними методологічними підходами у навчально-тренувальному процесі юних гравців слід вважати оптимізацію фізичної та техніко-тактичної підготовки із застосуванням інтегрального, колового та фітнес-тренування, а також використання сучасних технічних засобів спрямованих на освоєння спеціальних рухових навичок тенісистів, забезпечення контролю та зворотного зв'язку в тренувальному процесі, а також таких, що доповнюють процес підготовки. **Висновки.** Розробка методології тренінгу з тенісу виражається у формі альтернативних стилів тренувань або у використанні нових інструментів та обладнання на тренуваннях. У випадку ефективності такі підходи впливають на тренерську практику і можуть покращити тренувальний процес. Однак в плані вдосконалення підготовки юних тенісистів необхідно звертати увагу на нововведення, враховуючи особливості розвитку дитячого організму, формування тенісних навичок та відповідність обраних засобів кінематичному зразку рухової дії.

Ключові слова: юні тенісисти; методика тренування; спортивна підготовка.

Вступ. Сучасна спортивна підготовка передбачає узгодження традиційних підходів і нововведень, в основі яких лежить використання модифікованого обладнання та різних технічних пристосувань. Їх поєднання дозволяє збільшити кількість корисної інформації, щодо динаміки тренуваності юних спортсменів, а також формує ефективний зворотній зв'язок для всіх учасників процесу підготовки. Поява

сучасних приладів контролю та обліку, спрощення або ускладнення умов тренування спортсменів потребує ретельного аналізу перед тим, як вони будуть застосовані в тренувальному процесі юнаків та дівчат. Проте, вже зараз розробляється модифіковане обладнання суто для використання в підготовці юних тенісистів. Відтак, постає необхідність аналізу та узагальнення сучасних уявлень щодо особливостей тренувального процесу юних гравців у теніс з урахуванням

застосування сучасних тренувальних засобів.

Структура підготовки юних тенісистів є усталеною і узгоджується з положеннями теорії та методики юнацького спорту. Проте, в наслідок змін, які пов'язані зі збільшенням ігрової практики юних гравців вже в ранньому віці тренувальна діяльність у тенісі характеризується спеціалізованістю підготовки (Чехівська & Гуренко, 2020). Цей процес ускладнюється з огляду на індивідуальний характер тенісу, коли гравець може розраховувати лише на власні сили щоб досягти результату, що створює значний психологічний тиск на організм дитини, який лише формується. Відповідно, виникає потреба у пошуку таких методичних підходів у тренуванні, які б могли зробити процес набуття юнаками та дівчатами тенісних навичок більш ефективним та узгоджувалися з потребами забезпечення збереження здоров'я.

Сучасними шляхами вирішення оптимізації навчально-тренувального процесу юних гравців слід вважати оптимізацію фізичної та техніко-тактичної підготовки із застосуванням інтегрального, колового та фітнес-тренування, а також використання сучасних технічних засобів спрямованих на покращення освоєння спеціальних рухових навичок тенісистів, забезпечення контролю та зворотного зв'язку в тренувальному процесі, а також таких, що доповнюють процес підготовки (Лапицький та ін., 2017; Ноздрачева & Степанова, 2019).

Метою дослідження – Відтак, метою роботи є аналіз методичних особливостей сучасної підготовки юних тенісистів. Відповідно до неї гіпотеза дослідження полягала у тому, що поряд з традиційними підходами, в основі яких лежать принципи теорії і методики спортивної підготовки у юнацькому спорті існує ряд сучасних модифікацій тренувального процесу юних тенісистів, які сприяють розширенню уявлень щодо підготовки юних тенісистів.

Дослідження проведене відповідно ініціативної теми кафедри легкої атлетики

ХДАФК Державний реєстраційний номер: 0119U103785 «Особливості часо-просторових характеристик спортивної (легка атлетика) та повсякденної рухової діяльності».

Матеріал та методи дослідження:
Методи дослідження: аналіз даних науково-методичних джерел.

Матеріал. Для пошуку актуальних досліджень за темою публікації використовували електронні бази Scholar Google, Scopus, Web of Science. Ключовими словами та фразами при пошуку були наступні: «методика підготовки юних тенісистів», «методи навчання у тенісі», «training of young tennis players», «methodology for training young tennis players». З поміж 78 знайдених публікацій у рецензованих наукових виданнях були відібрані 20, які відповідали меті дослідження. Статті піддані аналізу були як оглядовими, так і містили оригінальні дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення. В наслідок збільшення кількості змагань юних тенісистів зменшується час, що відводиться на розвиток фізичних здібностей гравців. При цьому, акцент підготовки зосереджений на засвоєнні гравцями спеціалізованих тенісних навичок, що не сприяє створенню необхідної бази загальної фізичної підготовленості. Однак для організму, що формується це має важливе значення і в подальшому може позначитися на спортивній результативності. Вочевидь, має змінюватися і традиційний підхід до розвитку фізичних якостей юних тенісистів.

Загалом дослідники шукають способи покращення методики тренування юних тенісистів у напрямку розробки та застосування методик, які мають комплексний або інтегральний вплив на розвиток фізичних якостей та спеціальних здібностей юних гравців. Також слід враховувати індивідуальні особливості тих, хто займається.

Загальновідомо, що вік пов'язаний зі стадією рухового розвитку, на якій знаходиться дитина. Засвоєння спеціалізованих рухів тенісу, перш ніж у

дітей сформуються зрілі форми основних рухових навичок, може негативно позначитися на подальшому спортивному вдосконаленні (Anderson, 2007). Молоді гравці змушені намагатися робити те, до чого вони не готові фізично. Таким чином, у дитячому та юнацькому спорті при пошуку комфортності стану дитини знаходить застосування теорія розвитку ергономічних систем (Чжан Сяоцюань, 2012). Коли комфортність при розвитку системи «дитина – ракетка – м'яч – корт», досягається на основі використання принципу відповідності або подібності (наприклад, при підборі інвентарю, снарядів і їх елементів, що входять в систему). Властивості і якості (за антропометричними, фізичними, психофізіологічними та ін.), що розвиваються, повинні відповідати своєму прототипу, тобто професійній системі (Якубовский та ін., 2012). В такому випадку, система буде ергономічною, а юний спортсмен збереже здоров'я і буде успішно розвиватися.

Сучасний теніс розглядається як спортивне мистецтво, де кожний удар виконується по-різному, а гравець бере участь в процесі «сприйняття-рішення-дія-зворотній зв'язок». Поліпшення цього процесу можливо на основі використання інтерактивних технологій (Собко та ін., 2019).

Аналіз даних наукових публікацій дозволив визначити провідні напрямки вдосконалення тренувального процесу юних тенісистів, а саме: застосування провідних педагогічних підходів; інформаційних технологій; модифікація ігрового обладнання.

Для кожного з напрямків виявлені як переваги, так і відзначені деякі недоліки. Так, за результатами досліджень І.І. Yevtyfiieva et al. (2020) програмування техніко-тактичної підготовки тенісистів має відбуватися за блоковою системою, за якою акцентовано увагу на техніко-тактичній підготовці в інтеграції з розвитком функціональних можливостей та психофізіологічних функцій юних тенісистів з урахуванням індивідуального підходу (Yevtyfiieva et al., 2020). Такої ж

думки дотримується Z. Kozina et al. (2020), які виявили індивідуально-факторну структуру підготовленості юних гравців на основі яких слід формувати індивідуальні програми навчання, поєднуючи розвиток технічної, тактичної, фізичної підготовленості разом з розвитком когнітивних і психофізіологічних функцій (Kozina et al., 2020). Проте, ці дослідження є нечисельними, а переваги традиційної методики підготовки є підтвердженими практикою. Відтак, необхідно поглибити пошуки в напрямку практичних переваг блокової моделі підготовки в юнацькому тенісі.

В інших випадках автори пропонують комплексні програми вдосконалення методики тренування юних гравців (Yıldız, 2018). Так, S. Yıldız et. al. (2019) представили варіант функціонального тренування, що складається з рухів, які спортсмен буде виконувати в 3-х площинах для м'язів, які використовуються в техніці удару: поштовх, тяга, обертання, присідання, підйом і стрибок, вправи для балансу, вправи із використанням еластичної стрічки, медболів (Yıldız, 2019). Натомість, А. О. Прокопенко і Н. О. Константиновська (2021) пропонують в підготовці юних тенісистів використовувати рухливі ігри, які також сприяють формуванню у гравців мотивації до занять (Прокопенко & Константиновська, 2021). Іншим ефективним засобом підготовки юних тенісистів за свідченням С. В. Трачука та ін. (2012) є заняття міні-тенісом із використанням колового методу тренування, що дає можливість створити кращі умови як для комплексного розвитку фізичних здібностей, так навчання технічним прийомам гравців, підвищуючи моторну щільність занять (Трачук та ін. 2012). Інноваційну методику – фітнес-теніс, із використанням елементів степ-аеробіки, босу-платформи, фітболів, варіацій переміщень по корту, стретчингу та слайд платформ, спрямованих на поліпшення загальної фізичної підготовки юних тенісистів пропонують Л. В. Морозова та ін. (2019).

Запропонована програма органічно поєднується з вправами на освоєння основних технічних рухів тенісистів (Морозова та ін., 2019). Динь Хунг Чионг (2013) виявив ефективний шлях підвищення якості навчання юних тенісистів запропонувавши розподіляти тренувальні завдання за способами: простих повторень технічної дії у стандартних умовах; наближених завдань, коли перші повторення виконуються за одними характеристиками, що в подальших спробах поступово змінюються (Динь, 2013). Таким чином, різноманітність підходів до формування «фундаменту» загальної фізичної підготовки юних гравців дозволяє програмувати початкову підготовку з урахуванням індивідуальних можливостей і матеріально-технічної бази.

На етапі початкової підготовки в тенісі підбір ракеток, м'ячів і кортів стає найважливішим завданням тренера. Через призму тренера використання модифікованого обладнання є цінним інструментом для розвитку навичок. Використання методик кооперативного стилю навчання, демонстрації діяльності та підходу, заснованого на обмеженнях, відповідає рекомендованим стратегіям навчання юних спортсменів. Так, J.M. Gimenez-Egido et. al. (2020) виявили позитивний вплив модифікованого тенісного обладнання та ігрових майданчиків на полегшення процесу навчання юних тенісистів основним технічним прийомам (Gimenez-Egido et al, 2020).

Застосування сучасних інформаційно-аналітичних приладів створює інтерактивне середовище, де ефективність взаємодії всіх учасників тренувального процесу суттєво підвищується. Так, Чжан Сяоцзоань (2012) запропонував використовувати пристрої GPS в якості інструменту для кількісної оцінки навантаження на гравців, як під час тренувань, так і в матчах. Також автор пропонує використання даного пристрою з метою поліпшення результатів тенісистів за рахунок адаптації конкретних тренувань до індивідуальних фізичних потреб (Чжан,

2012). M. Chalakov (2020) відзначає, що використання відеозаписів і їх аналіз разом з тенісистами будуть перевагою для тренувального процесу і поліпшать візуальне сприйняття руху на корті та виконання фаз ударів (Chalakov, 2020). Це узгоджується з думкою L. García-González et al. (2014), що завдяки вдосконаленню навичок прийняття рішень і виконання допомагає юним спортсменам навчитися приймати рішення в умовах, які вимагає їх особистісна спортивна діяльність, допомагає їм передбачати події на корті. Таким чином, використання аудіо-візуальних технічних засобів є перспективним шляхом вдосконалення методики тренування юних гравців (García-González et al., 2014).

В свою чергу, P. Le Noury et. al. (2020) досліджували можливості використання середовища VR для моделювання гри в теніс та виявили, що віртуальна гра забезпечує повне занурення у процес та може бути корисною та цікавою для тренування юних гравців (Le Noury, 2021). Так само L. Šlosar et. al. (2021) рекомендують використовувати віртуальні ігрові навантаження як додатковий інструмент тренування, спрямований на вдосконалення важливих когнітивно-рухових навичок тенісу шляхом додавання динаміки до стандартизованого тренувального процесу (Šlosar, 2021). Проте, існує небезпека використання віртуальних середовищ, що може призводити до засвоєння неправильної навички. Тим не менше, віртуальні персонажі і середовище дійсно мають ширший діапазон доступних функцій, головним чином тому, що зроблене колись відео незмінне в реальному часі, в той час як віртуальне середовище може реагувати на дії користувача і змінювати положення під час гри. Відтак, застосування інформаційно-аналітичних пристроїв є необхідним атрибутом сучасної підготовки в тенісі і може займати значне місце вже на етапі початкової підготовки гравців. Проте, даний спектр засобів підготовки є коштовним, тому застосування його у масовій практиці поки що не є можливим.

Висновки. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури свідчать, що традиційна сучасна система спортивної підготовки юних тенісистів з використанням різних методичних підходів до навчання в повній мірі дозволяє вирішити завдання орієнтовані на формування ефективної техніки та належного рівня розвитку фізичних здібностей. Основними чинниками оптимізації рухової програми в тенісі є техніка ударних дій і переміщень по корту. Складність розробки тренувальних завдань полягає у тому, що на реалізацію технічного прийому в тенісі впливає рішення тих чи інших тактичних завдань, характерних для даного моменту гри.

Часові обмеження ставлять тренерів і спортсменів в умови, коли потрібно навчити більш ніж одному руху за тренування. Створилася складність в розмаїтті підготовки, яку не просто

подолати за допомогою звичайних тренувальних засобів. Тому, збільшується запит на застосування сучасних технічних розробок. Велике значення має процес підвищення комфорту та ефективності навчання техніці гри юних тенісистів, що сприятиме збереженню здоров'я і успішному розвитку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та апробацію комплексної методики підготовки юних тенісистів на основі сучасних тенденцій підготовки гравців-тенісистів.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Динь, Хунг Чьонг (2013). Применение комплексного метода подготовки начинающих теннисистов. *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка*, 2, 46-48.
- Лапицький, В.О., Міщенко, О.В., & Скрипка, І.М. (2017). Обґрунтування ефективності методики тренувального процесу юних тенісистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2(147), 192-194.
- Морозова, Л.В., Медведєв, А.В., & Савенков, Г.И. (2019). Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 7(173), 131-133.
- Ноздрачева, А.В., & Степанова, М.Е. (2019) Сравнительный анализ подготовки юных теннисистов в различных странах мира. Актуальные научно-методические проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 97-99.
- Прокопенко, А.О., & Константиновська, Н.О. (2021). Особливості використання рухливих ігор на етапі початкової підготовки тенісистів. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукр. електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», Вінниця, 239-242.
- Собко, І.М., Улаєва, Л.О., & Кушнір, Ю.В. (2019). Застосування технічних пристроїв у тренувальному процесі тенісистів початкового етапу навчання. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія : Збірник статей XII міжнародної наукової конференції, Харків-Торунь, 196-200.
- Трачук, С.В., Давиденко, Е.В., Савельєва, А.В. (2012). «Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3, 42-46.

- Чехівська, Ю.С. & Гуренко, О.А. (2020). «Особенности этапов тренировочного процесса в багаторічній підготовці тенісистів», *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3(123), 168-172. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).31
- Чжан, Сяоцюань. (2012). *Начальная подготовка детей 6-10 лет в теннисе на основе эргономического подхода*. [Дисс. канд. пед. наук]. Санкт-Петербург.
- Якубовский, В.С., Якубовский, Г.С., & Иванова, Т.С. (2012). «Адаптационные изменения в детском теннисе по программе международной теннисной ассоциации ITF «10 и младше», *Физическая культура: образование, воспитание, тренировка*, 6, 71-72.
- Anderson, K. (2007). «United States tennis association project 36/60», *Coaching & Sport Science Review*, 42, 17.
- Chalakov, M. (2020). «Optimizing the control of technical performance of forehand stroke among 12-year old tennis players using martin's sigma method», *Trakia Journal of Sciences*, 18, 682-688. doi:10.15547/tjs.2020.s.01.110
- García-González, L., Moreno, A., Gil, A., Moreno, M., & Villar, F. (2014). «Effects of Decision Training on Decision Making and Performance in Young Tennis Players: An Applied Research», *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 426-440. doi.org/10.1080/10413200.2014.917441
- 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*, 10, 2789. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02789
- Kozina, Z., Yevtyfiieva, I., Muszkieta, R., Krzysztow, 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
- Le Noury, P., Buszard, T., Reid, M., & Farrow, D. (2021). «Examining the representativeness of a virtual reality environment for simulation of tennis performance», *Journal of Sports Sciences*, 4, 412-420. doi.org/10.1080/02640414.2020.1823618
- Šlosar, L., de Bruin, E.D., Fontes, E.B., Plevnik, M., Pisot, R., Simunic, B., & Marusic, U. (2021). «Additional Exergames to Regular Tennis Training Improves Cognitive-Motor Functions of Children but May Temporarily Affect Tennis Technique : A Single-Blind Randomized Controlled Trial», *Frontiers in psychology*, 12, 611382. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611382
- 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.org/10.34142/HSR.2019.05.04.03
- Yıldız, S. (2018). «Relationship between Functional Movement Screen and Athletic Performance in Children Tennis Players», *Universal Journal of Educational Research*, 6, 1647-1651. DOI: 10.13189/ujer.2018.060803
- Yildiz, S., Pinar, S., & Gelen, E. (2019). «Effects of 8-Week Functional vs. Traditional Training on Athletic Performance and Functional Movement on Prepubertal Tennis Players», *Journal of strength and conditioning research*, 33(3), 651-661. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002956

Стаття надійшла до редакції: 21.08.2021

Опубліковано: 01.11.2021

Аннотация. *Ефременко А. Н. Направления совершенствования тренировочного процесса юных теннисистов. Одной из задач тренера по теннису является постепенное повышение эффективности игры юного спортсмена. Для его реализации применяют ряд методов и стратегий тренировки, предусматривающих применение различных средств общепедагогического, специального спортивного и технического характера. Целью работы является анализ методических особенностей современной подготовки юных теннисистов. Методы исследования: анализ данных научных и методических источников в электронных базах данных Scholar Google, Scopus, Web of Science. Ключевыми словам и фразами в поиске*

были такие: «методы подготовки юных теннисистов», «методы тренировки в теннисе», «тренировки юных теннисистов», «методика подготовки юных теннисистов». Из 78 публикаций, найденных в рецензируемых научных журналах, были отобраны 19, которые отвечали целям исследования. Проанализированные статьи были как обзорными, так и содержали оригинальные исследования. **Результаты.** В связи с увеличением соревновательной практики в юном возрасте, наблюдается уменьшение времени, предусмотренного для развития двигательных качеств теннисистов. Вместе с тем время, которое остается, большей степени используется для развития специализированных навыков игры в теннис. Такой подход к организации тренировочного процесса противоречит рациональному развитию организма и физических качеств юных игроков. Однако именно формирование прочного «фундамента» общей физической подготовленности является залогом успеха спортивной карьеры. Очевидно, должен меняться и традиционный подход к развитию физических качеств юных теннисистов. Перспективными методологическими подходами в учебно-тренировочном процессе юных игроков следует считать оптимизацию физической и технико-тактической подготовки с применением интегрального, кругового методов, а также фитнес-тренировки, включая использование современных технических средств направленных на улучшение освоения специальных двигательных навыков теннисистов, обеспечение контроля и обратной связи в тренировочном процессе, а также таких, которые дополняют процесс подготовки. **Выводы.** Разработка методологии тренинга теннисистов выражается в форме альтернативных стилей тренировок или в использовании новых инструментов и оборудования на тренировках. В случае эффективности такие подходы влияют на тренерскую практику и могут улучшить тренировочный процесс. Однако в плане совершенствования подготовки юных теннисистов необходимо обращать внимание на нововведения, учитывая особенности развития детского организма, формирования теннисных навыков и соответствие избранных средств кинематическому образу двигательного действия.

Ключевые слова: юные теннисисты; методика тренировки; спортивная подготовка.

Abstract. Yefremenko A. M. Directions for improving the training process of young tennis players. One of the tasks of a tennis coach is to gradually increase the efficiency of the young athlete's game. A number of training methods and strategies are used for its implementation. The knowledge base that underlies this process is constantly evolving through research in the field of training methodology and the acquisition of individual experience. **Purpose:** analyze the methodological features of modern training of young tennis players. **Methods:** analysis of data of scientific and methodical sources in electronic databases Scholar Google, Scopus, Web of Science. The key words and phrases in the search were the following: «methods of training young tennis players», «methods of training in tennis», «training of young tennis players», «methodology for training young tennis players». Of the 78 publications found in peer-reviewed scientific journals, 19 were selected that met the purpose of the study. The articles analyzed were both review and contained original studies. **Results.** In connection with the increase in competitive practice at a young age, there is a decrease in the time provided for the development of the motor qualities of tennis players. However, the time that remains is more used to develop specialized tennis skills. This approach to the organization of the training process contradicts the rational development of the body and physical qualities of young players. However, it is the formation of a solid "foundation" of general physical fitness that is the key to the success of a sports career. Obviously, the traditional approach to the development of the physical qualities of young tennis players should also change. Modern ways to optimize the training process of young players should be considered the optimization of physical and technical-tactical training with the use of integrated, circuit and fitness training, as well as the use of modern technical means to improve the development of special motor skills of tennis players, control and feedback, as well as those that complement the training process. **Conclusions.** The development of tennis training methodology is expressed in the form of alternative training styles or in the use of new tools and equipment in training. In the case of

effectiveness, such approaches affect coaching practice and can improve the training process. However, in terms of improving the training of young tennis players, it is necessary to pay attention to innovations, considering the peculiarities of the development of the child's body, the formation of tennis skills and compliance of selected means to the kinematic pattern of motor action.

Key words: young tennis players; training methods; sports training.

References

- Din', Hung CHyong. (2013). Primenenie kompleksnogo metoda podgotovki nachinayuschih tennisistov [Application of a comprehensive method of training beginner tennis players]. *Fiz. kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Phys. culture: upbringing, education, training], no 2, 46-48. [In Russian].
- Lapytskyi, V.O., Mishchenko, O.V., & Skrypka, I.M. (2017). Obgruntuvannya efektyvnosti metodyky trenuval'noho protsesu yunykh tenisystiv [Substantiation of efficiency of methods of training process of young tennis players]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*. [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports], no 2(147), 192-194. [in Ukrainian].
- Morozova, L.V., Medvedev, A.V., & Savenkov, G.I. (2019). Faktoryi, opredelyayuschie neobhodimost ispolzovaniya fitnes-tennisa dlya uluchsheniya obschefizicheskoy podgotovki yunykh tennisistov [Factors that determine the need to use fitness tennis to improve the general physical fitness of young tennis players]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], no 7(173), 131-133. [In Russian].
- Nozdracheva, A.V., & Stepanova, M.E. (2019). Sravnitelnyiy analiz podgotovki yunykh tennisistov v razlichnykh stranah mira [Comparative analysis of the training of young tennis players in different countries of the world]. *Aktual'nye nauchno-metodicheskie problemy podgotovki sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta: Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [Actual scientific and methodological problems of training athletes in team sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation], Moscow, 97-99. [In Russian].
- Prokopenko, A.O., & Konstantynovska, N.O. (2021). Osoblyvosti vykorystannya rukhlyvykh ihor na etapi pochatkovoyi pidhotovky tenisystiv [Features of the use of mobile games at the stage of initial training of tennis players]. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini: materialy IV Vseukr. elektronnoi konferentsii «COLOR OF SCIENCE»* [Prospects, problems and current achievements in the development of physical culture and sports in Ukraine: materials IV All-Ukrainian. e-conference "COLOR OF SCIENCE"], Vinnytsia, 239-242. [in Ukrainian].
- Sobko, I.M., Ulaieva, L.O., & Kushnir, Yu.V. (2019). Zastosuvannya tekhnichnykh prystroyiv u trenuval'nomu protsesi tenisystiv pochatkovoho etapu navchannya [The use of technical devices in the training process of tennis players of the initial stage of training]. *Tekhnolohii zberezhennia zdorovia, reabilitatsiia i fizychna terapiia: Zbirnyk statei XII mizhnarodnoi naukovoii konferentsii* [Health Technologies, Rehabilitation and Physical Therapy: Proceedings of the XII International Scientific Conference], Kharkiv-Torun, 196-200. [in Ukrainian].
- Trachuk, S.V., Davydenko, E.V., & Savelieva, A.V. (2012). Osoblyvosti orhanizatsiyyi ta vykorystannya zasobiv mini-tenisu u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkolyariv [Features of the organization and use of mini-tennis in physical education of primary school children]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk* [Slobozhansky scientific and sports bulletin], no 3, 42-46. [in Ukrainian].
- Chekhivska, Yu.S., & Hurenko, O.A. (2020). Osoblyvosti etapiv trenuval'noho protsesu v bahatorichnyi pidhotovtsi tenisystiv [Features of the stages of the training process in the long-term training of tennis players]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*

- [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov], no 3(123), 168-172. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).31. [in Ukrainian].
- Chzhan, Syaotsyuan (2012). *Nachalnaya podgotovka detey 6-10 let v tennise na osnove ergonomicheskogo pohoda* : . Diss. kand. ped. nauk [Initial training of children 6-10 years old in tennis based on an ergonomic approach : Diss. Cand. ped. sciences]. Sankt-Peterburg. [In Russian].
- Yakubovskij, V.S., Yakubovskij, G.S., & Ivanova, T.S. (2012). Adaptatsionnyie izmeneniya v detskom tennise po programme mezhdunarodnoy tennisnoy assotsiatsii ITF «10 i mladshe» [Adaptation changes in children's tennis under the program of the International Tennis Association ITF «10 and under»]. *Fizicheskaya kul'tura: obrazovanie, vospitanie, trenirovka* [Physical culture: education, upbringing, training], no 6, 71-72. [In Russian].
- Anderson, K. (2007). «United States tennis association project 36/60», *Coaching & Sport Science Review*, no 42, 17.
- Chalakov, M. (2020). «Optimizing the control of technical performance of forehand stroke among 12-year old tennis players using martin's sigma method», *Trakia Journal of Sciences*, 18, 682-688. doi:10.15547/tjs.2020.s.01.110
- García-González, L., Moreno, A., Gil, A., Moreno, M., & Villar, F. (2014). «Effects of Decision Training on Decision Making and Performance in Young Tennis Players: An Applied Research», *Journal of Applied Sport Psychology*, no 26, 426-440. doi.org/10.1080/10413200.2014.917441
- 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*, no 10, 2789. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02789
- Kozina, Z., Yevtyfiieva, I., Muszkieta, R., Krzysztow, 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
- Le Noury, P., Buszard, T., Reid, M., & Farrow, D. (2021). «Examining the representativeness of a virtual reality environment for simulation of tennis performance», *Journal of Sports Sciences*, no 4, 412-420. doi.org/10.1080/02640414.2020.1823618
- Šlosar, L., de Bruin, E.D., Fontes, E.B., Plevnik, M., Pisot, R., Simunic, B., & Marusic, U. (2021). «Additional Exergames to Regular Tennis Training Improves Cognitive-Motor Functions of Children but May Temporarily Affect Tennis Technique : A Single-Blind Randomized Controlled Trial», *Frontiers in psychology*, no 12, 611382. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611382
- 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. doi.org/10.34142/HSR.2019.05.04.03
- Yıldız, S. (2018). «Relationship between Functional Movement Screen and Athletic Performance in Children Tennis Players», *Universal Journal of Educational Research*, no 6, 1647-1651. DOI: 10.13189/ujer.2018.060803
- Yildiz, S., Pinar, S., & Gelen, E. (2019). «Effects of 8-Week Functional vs. Traditional Training on Athletic Performance and Functional Movement on Prepubertal Tennis Players», *Journal of strength and conditioning research*, no 33(3), 651-661. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002956

Відомості про авторів / Information about the Authors

Єфременко Андрій Миколайович: к.фіз.вих., доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Єфременко Андрій Николаевич: к.физ.восп., доцент, Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Andrii Yefremenko: *PhD, Associate Professor Kharkov State Academy of Physical Culture:
Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.
ORCID.ORG/0000-0003-0924-0281
E-mail: ukrnac@ukr.net*