

**Теоретичні та практичні види підготовки тенісистів:
особливості та вплив на результативність гри**

Баканова О. Ф.

Національний аерокосмічний університет імені М. С. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

Анотація. Теніс є одним із найбільш вимогливих видів спорту, оскільки він потребує від гравців досягнення високого рівня розвитку фізичних якостей, технічної і тактичної майстерності та психологічної стійкості. Тому вивчення теоретичних, фізичних, тактичних та психологічних аспектів підготовки тенісистів є важливим для здобуття високих результатів у цьому виді спорту. **Мета дослідження:** аналіз теоретичної, фізичної, тактичної, психологічної підготовки тенісистів та вивчення їх особливостей. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення наукової і методичної літератури. **Результати дослідження.** Проведено аналіз теоретичної, фізичної, тактичної та психологічної підготовки тенісистів. Розкрито особливості та вивчено вплив зазначених видів підготовки на результативність гри в теніс. **Висновки.** У тенісі важливо мати комплексну підготовку, яка включає теоретичний, фізичний, технічний, тактичний і психологічний аспекти. Теоретична підготовка допомагає розуміти правила гри, стратегії та тактики на корті. Фізична підготовка спрямована на підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Технічна підготовка допомагає вдосконалювати техніку ударів і рухів на корті. Тактична підготовка передбачає вивчення стратегій гри та здатність адаптуватися до різних стилів гри супротивника. Психологічна підготовка спрямована розвиток стійкості, концентрації, мотивації та контролю емоцій для досягнення успіху на корті. Теоретична, фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка є важливими складовими успішної гри в теніс. Розуміння особливостей кожного виду підготовки та їх впливу на результативність гри допомагає тренерам та спортсменам оптимізувати тренувальний процес для досягнення максимальних результатів.

Ключові слова: гра; психологічна підготовка; спортсмени; тактична підготовка; теоретична підготовка; теніс; тенісисти; технічна підготовка; фізична підготовка; фізична підготовленість.

Вступ. Спортивна підготовка – це складний процес, що базується на різних аспектах тренування та змагальної діяльності спортсменів (Шевченко, et al., 2020).

На думку М. В. Ібраїмової (2012), підготовка в тенісі – це тривалий, цілорічний і систематичний процес формування, навчання та розвитку дітей та підлітків, які займаються цим видом спорту.

О. В. Борисова (2013а, 2013б) акцентує увагу на тому, що сучасний теніс представляє собою поєднання професійного та олімпійського виду спорту. Тому, основна мета тренування у тенісі – досягнення перемоги як на

Олімпійських іграх, так і на важливих турнірах «Великого Шолому», Кубка Девіса, Кубка Федерації та інших змаганнях за класифікацією ІТФ, АТР, WTA, а також на чемпіонатах України.

Основними завданнями спортивної підготовки з тенісу є:

- формулювання стійкого інтересу до систематичних занять тенісом;
- набуття спеціальних знань, навичок і вмінь, необхідних для успішних виступів у змаганнях;
- оволодіння основами психологічної та фізичної підготовки;
- виховання високих морально-етичних якостей;
- систематичне проведення теоретичних і практичних занять;

- систематична участь спортсменів-тенісистів у змаганнях та контрольних іграх;
- здійснення заходів з відновлення і профілактики;
- проходження інструкторської та суддівської підготовки;
- забезпечення умов для проведення систематичних цілорічних занять.

У змісті спортивної підготовки виділяють такі її види: теоретична, фізична, технічна, психологічна, інтегральна (Ібраїмова, 2012).

Фахівці (Бичук, 2013; Шевченко, 2014; Євтифієва, 2020) зазначають, що підготовка тенісистів та успішність досягнень у тенісі визначається рівнем підготовленості – теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної.

Вивчення різних видів підготовки, їх особливостей та впливу на результативність гри має важливе значення для оптимізації спортивної діяльності. Знання про теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовки дасть можливість тренерам та спортсменам управляти тренувальним процесом більш ефективно. Розуміння особливостей кожного виду підготовки допомагає створити більш ефективний план тренувань для кожного спортсмена. Розкриття впливу різних видів підготовки на результативність гри допоможе в оптимізації тренувальних програм.

Мета дослідження: аналіз теоретичної, фізичної, тактичної, психологічної підготовки тенісистів та вивчення їх особливостей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення наукової і методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Успіх у тенісі залежить не лише від вміння грати на корті, але й від комплексного використання теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки (Лапковський, et al., 2013; Бурлака, & Лукачина, 2022).

Теоретична підготовка. М.В. Ібраїмова (2012) стверджує, що

теоретична підготовка важлива для успішної діяльності тенісиста, вона може проводитися під час навчально-тренувальних занять та самостійно.

Як відмічають М. В. Супруненко та О.М. Коломейцева (2019), вивчення біомеханіки рухів ведучих тенісистів дає можливість виділити з них ефективні елементи техніки та на їх базі розробляти нові методики навчання.

Використання відеоматеріалів допомагає тенісистам краще розуміти техніку гри. Разом з тим ніколи не можна копіювати стиль інших гравців. Необхідно розробляти власний стиль гри, той, який дає максимальну перевагу (Бурлака, 2015).

Як відмічають С. М. Жуков та А. В. Лукачина (2014), високі результати у грі в теніс можна досягти лише при високому рівні технічної та тактичної підготовки.

Н. В. Кіченюк (2021) наголошує, що між спортивною технікою в тенісі і фізичною підготовкою гравця існує тесний взаємозв'язок. Найбільшого значення цей зв'язок набуває в періоди підготовки та участі у змаганнях.

Фізична підготовка. Фізична підготовка спрямована на виховання рухових якостей необхідних для досягнення успіхів в обраному виді спорту та є ключовим елементом у спортивній підготовці (Єрмоєнко, et al., 2022).

О. Шевченко (2014) зазначає, що фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем, підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Низка науковців (Лазарчук, 2008, 2010; Бабій, & Маліков, 2010; Лапковський, et al., 2013; Ханюкова, 2015; Бурлака, & Лукачина, 2022) відмічає, що високий рівень розвитку фізичних якостей тенісиста є однією з умов досягнення успіхів у великому тенісі.

За даними В. Мулика та В. Лободи (2012), з розвитком рухових якостей нерозривно пов'язано засвоєння техніки тенісу.

Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну (Ібраїмова, 2012; Лапковський, et al., 2013).

Загальна фізична підготовка (далі – ЗФП) спрямована на різнобічний фізичний розвиток юного тенісиста. Вона включає використання фізичних вправ з інших видів спорту, наприклад: легка атлетика, футбол, баскетбол, гімнастика.

Завдання спеціальної фізичної підготовки (далі – СФП) гравців у теніс – розвиток необхідних рухових якостей тенісиста (Лапковський, et al., 2013).

СФП тенісиста спрямована на розвиток основних спеціальних фізичних якостей що необхідні в їх спортивній діяльності (Шевченко, 2014).

Методика удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості є одним із головних питань у тенісі.

Методика фізичної підготовки тенісиста повинна базуватися на використанні комплексів фізичних вправ, спрямованих на виховання рухових якостей.

У такі комплекс доцільно включати:

- загальнорозвивальні фізичні вправи;
- спеціальні фізичні вправи, що розроблені з урахуванням сучасних вимог до фізичної підготовки тенісиста для розвитку необхідних фізичних якостей;
- технічні елементи з інших видів спорту;
- заняття іншими спортивними іграми (Лапковський, et al., 2013).

У тенісі фізична підготовка відіграє важливу роль на початковому етапі й є не менш значущою протягом наступних етапів підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри як на задній лінії, так і біля сітки, що без певного рівня розвитку фізичних якостей здійснити на високому рівні неможливо.

Спеціальна фізична підготовленість тенісистів має важливе значення у підготовці спортсменів, а із збільшенням віку її роль постійно збільшується (Шевченко, 2014).

Фізична підготовка юного тенісиста повинна вирішувати такі завдання:

- всебічний гармонійний фізичний розвиток;

- оволодіння життєво необхідними навичками;
- створення умов для більш швидкого оволодіння технічними елементами;
- удосконалення рухових якостей, потрібних для успішної змагальної діяльності.

Для підвищення ефективності фізичної підготовки необхідно зосередитися на вдосконаленні фізичних якостей, що пристосовані до конкретних умов гри.

Оптимальне співвідношення ЗФП і СФП на підготовчому етапі – 70% та 30%, відповідно.

Вже на початковому етапі підготовки юних тенісистів необхідно приділяти увагу спеціальній фізичній підготовці (Лазарчук, 2008).

На початковому етапі підготовки юних тенісистів (8–9 років) фізична підготовка повинна становити 70–80% від загального часу навчання. У зазначеному віці фізична підготовка є фундаментом, на якому відбувається розвиток фізичних якостей, необхідних тенісистові.

Заняття спеціальною фізичною підготовкою становитимуть 20% від загального часу. Зі зростанням рівня розвитку фізичних якостей обсяг фізичних навантажень зменшується, а її інтенсивність збільшується.

На початковому етапі підготовки до завдання загальної фізичної підготовки відноситься рівномірний розвиток швидкості, спритності та гнучкості.

У тенісистів найбільш доцільно розвивати швидкість, силу, спритність, витривалість та гнучкість (Лапковський, et al., 2013).

Швидкість – здібність здійснювати рухові дії в мінімальний проміжок часу (Глазирін, et al., 2014; Масляк, & Мамешина, 2018; Лукачина, 2022).

Швидкість є комплексною фізичною якістю, до її форм прояву входять латентний час рухової реакції, швидкості одиночного руху, частота рухів.

Рухові реакції розподіляються на прості й складні. В складній реакції виділяють: реакцію на рухомий об'єкт і

реакцію з вибором (Глазирін, 2003; Круцевич, 2012; Масляк, & Мамешина, 2018).

Для розвитку швидкості реакції на рухомий об'єкт необхідно:

- підвищувати швидкість польоту м'яча;
- підвищувати раптовість появи м'яча;
- скорочувати шлях польоту м'яча.

З використанням вище зазначених методичних рекомендацій можна використовувати фізичні вправи не лише з тенісним м'ячем, а й з футбольним, баскетбольним та іншими м'ячами.

З метою удосконалення швидкості реакції на рухомий об'єкт ефективним є застосування:

- викидання партнером (тренером) м'ячів із різною швидкістю гравцю, який знаходиться біля сітки (на задній лінії) – потрібно змінювати відстань між партнерами;
- відбивання м'яча, що був посланий партнером ракеткою (рукою) під час захисту уявних воріт;
- відбивання м'яча, що був посланий одним з 2–3-х партнерів, які імітували рух ракеткою (рукою);
- відбивання м'яча, посланого партнером через спину в невідомому напрямку, після першого відскоку;
- гра відбитим м'ячем у ребристу тренувальну стінку;
- гра на корті проти 2-х партнерів;
- гра біля сітки - після кожного удару потрібно виконати присідання з наступним стрибком вгору, імітацію удару над головою або будь-яку іншу додаткову дію;
- виконання прийому подачі, знаходячись на лінії подачі;
- гра біля сітки – після кожного удару необхідно виконувати присід з подальшим вистрибуванням вгору, імітацію удару над головою або будь-яку іншу додаткову дію.

Для удосконалення реакції на рухомий об'єкт у тренування тенісистів варто включати спортивні ігри: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хокей й їх модифікації.

З метою удосконалення швидкості рухів ефективними будуть фізичні вправи, що максимально наближені до змагальних дій тенісистів і вже добре освоєні гравцем. Це дозволить спортсменові спрямувати свої вольові зусилля на швидкість виконання, а не на техніку.

Для розвитку швидкості рухів доцільно застосовувати фізичні вправи:

- знаходячись у лівому куті корту потрібно наздогнати м'яч та намагатися відбити м'яч коли він летить вправо кросом;
- знаходячись у лівому куті корту потрібно наздогнати м'яч і відбити його, коли він летить вправо кросом, а потім вліво по лінії укороченим.
- знаходячись у правому куті корту потрібно наздогнати м'яч і намагатися відбити його, коли він летить вліво кросом;
- знаходячись у правому куті корту потрібно наздогнати м'яч і намагатися відбити його, коли він летить вліво кросом, а потім вліво по лінії укороченим;
- знаходячись на задній лінії всі послані м'ячі в різні місця корту зіграти лише з льоту;
- знаходячись на задній лінії всі послані м'ячі в різні місця корту зіграти лише ударом справа.

Використання повторного методу розвитку швидкості сприяє суттєвому поліпшенню швидкості пересування, однак він має і негативні наслідки, оскільки після багаторазового виконання вправ в максимальному темпі у спортсменів формується руховий динамічний стереотип, що спричиняє стабілізацію швидкості й частоти рухів. Це явище називається «швидкісний бар'єр».

Для попередження формування «швидкісного бар'єру» необхідно урізноманітнити методи тренування (Бурлака, & Лукачина, 2022).

Г. П. Грибан (2009), Б. М. Шиян (2009), Т. Ю. Круцевич (2012), І. Д. Глазирін, Олексієнко та Петришин (2014), І. В. Бурлака та А. В. Лукачина (2022) визначають силу як здібність

переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок власних м'язових зусиль.

При виконанні певних рухових дій м'язи проявляти силу в таких режимах:

- без зміни довжини м'яза (ізометричний або статичний режим);
- при зменшенні довжини м'яза (міометричний або долаючий режим);
- при збільшенні довжини м'яза (пліометричний або поступальний режим).

Поступальний та долаючий режими поєднуються поняттям «динамічний режим» (Глазирін, et al., 2014; Масляк, & Мамешина, 2018).

У тенісистів м'язи виконують роботу в усіх вказаних режимах.

Сила має тісний зв'язок із технікою ударів. Оскільки без відповідного розвитку сили не можна оволодіти технікою основних ударів (Бурлака, & Лукачина, 2022).

Силова підготовка є важливою умовою всебічного гармонійного розвитку тенісиста.

Від рівня розвитку сили тенісиста залежить удосконалення інших фізичних якостей.

Основна вимога, яка пред'являється до силовій підготовки тенісиста, полягає в підвищенні рівня розвитку сили, що проявляється в динаміці.

У зв'язку з вище зазначеним рекомендовано виконувати фізичні вправи в швидкому темпі при максимальній амплітуді рухів. Після кожної фізичної вправи необхідно виконувати вправи на розтягування та розслаблення тих м'язів, що приймали участь у роботі, і можливо повне розслаблення м'язів, які не брали участь у виконанні певних рухів (Лапковський, et al., 2013).

Основною метою тренувань тенісистів є удосконалення швидкісних і силових здібностей (Крутих, & Петренко, 2021).

З метою підвищення рівня розвитку швидкісних і силових здібностей є ефективним використання фізичних вправ:

- стрибки на гімнастичну лаву та з лави на двох ногах і поперемінно на кожній;

- стрибки через гімнастичну лаву;
- стрибки через легкоатлетичні бар'єри;
- стрибки на одній нозі;
- біг в гору;
- біг з невеликим обтяженням.

Під час розвитку швидкісних і силових здібностей ефективним буде виконання:

- ударів з наступним присідом і вистрибуванням вгору;
- чергування ударів із льоту з низького положення із ударами над головою у стрибку;
- чергування ударів із льоту ліворуч з низького положення та праворуч з високого з акцентом на силу удару;
- те ж, але ліворуч з високого й праворуч з низького положення;
- присісти й встати між ударами з льоту;
- усіх дій на силу удару й точність влучення (Бурлака, & Лукачина, 2022).

Приблизний комплекс фізичних вправ, спрямований на удосконалення швидкісно-силових здібностей висококваліфікованих тенісистів у підготовчому та передзмагальному періодах:

1. Гравці знаходяться у правому куту корту – дістати м'яч, що прямує у лівий кут майданчика; дістати м'яч, що прямує у лівий кут майданчика, а потім – скорочений удар вправо; дістати м'яч, що прямує в «протихід» руху гравця; дістати м'яч, що прямує у лівий кут майданчика, а потім – скорочений удар вправо та вліво.
2. Гравці знаходяться у лівому куту майданчика, виконують ті ж фізичні вправи, але відповідно змінюють напрямок польоту м'яча.
3. Удар з льоту з пересуванням уперед; удар над головою у стрибку.
4. З вихідного положення біля задньої лінії дістати «скорочений» м'яч, а потім – «свічку» ударом з відскоку, під час повернення до задньої лінії.
5. Різновиди стрибків з акцентом на правильне технічне їх виконання.
7. Стрибки через легкоатлетичні бар'єри поштовхом двох ніг після стрибка в

глибину з висоти 40 см: у довжину, у довжину вправо, у довжину вліво, вгору.

8. Стрибки на місці вгору з глибокого присіду.

9. Метання набивних м'ячів у парах: двома руками з-за голови, стоячи обличчям у напрямку руху; стоячи спиною у напрямку руху; з-за голови з вихідного положення лежачи, руки вгору; з вихідного положення сидючи спиною один до одного – передача м'яча двома руками один одному через сторони; з вихідного положення лежачи стопами один до одного, м'яч вгору – передача м'яча в положенні сидючи.

10. Вправи з обтяженням: вистрибування вгору з глибокого присіду; стрибки на місці з попереми́нним глибоким випадом правої та лівої ніг.

Найбільш ефективним для удосконалення швидко-силової підготовки висококваліфікованих тенісистів є використання пліометричного методу.

У тенісі пліометричне тренування переважно спрямоване на підвищення ефективності стрибків, прискорень, зупинок, швидкості зміни напрямку рухів. Це породжує необхідність тренування з використанням різноманітних стрибків з переміщенням у різних напрямках (Крутих, & Петренко, 2021).

Спритність – це здатність оволодівати новими рухами і перебудовувати рухову діяльність згідно з вимогами обставин, які раптово змінюються на основі наявного запасу рухових умінь та навичок (Глазирін, 2003; Лапковський, et al., 2013; Глазирін, et al., 2014).

Е. Лапковський, Я. Яців, та В. Сарабай (2013) зазначає, що спритність має тісний зв'язок з розвитком сили, швидкості, витривалості та гнучкості.

Спритність відіграє важливу роль у структурі фізичної підготовленості тенісистів.

Теніс є складно-координаційним видом спорту, специфіка змагальної діяльності в якому потребує високого рівня розвитку спритності.

У тенісі спритність спортсмена проявляються під час оволодіння технікою ударів різної сили, в різних напрямках та з різним типом обертання м'яча, тобто під час освоєння та вдосконалення технічних елементів у тенісистів в обмеженій у часі грі.

Для тенісистів важливим є вміння швидко перебудовувати рухову діяльність згідно з типом покриття та кліматичних умов (Козак, & Ібраїмова, 2014).

Для підвищення рівня розвитку спритності у гравців у теніс ефективним будуть:

- фізичні вправи, які включають елементи новизни;
- фізичні вправи, які пов'язані зі швидким реагуванням на обстановку, що змінюється;
- фізичні вправи, координаційна складність яких підвищується від заняття до заняття.

Для виховання спритності у гравців у теніс ефективними є фізичні вправи, які сприяють тренуванню вестибулярного аналізатора.

Для удосконалення спритності у тенісистів ефективним буде використання фізичних вправ:

- з упору присів, переставляючи руки по черзі, прийти в положення упору лежачи, перейти у вихідне положення;
- з упору присів, випрямляючись, виконати падіння вперед в упор лежачи на зігнутих в ліктьових суглобах руках;
- те ж, вперед-вліво, вперед-вправо, з інших вихідних положень;
- з вихідного положення – стійка на колінах, руки донизу, присідаючи, стрибком встати на ноги;
- те ж, із ракеткою в руках із наступними пересуваннями й ударами по м'ячу;
- падіння по діагоналі (вперед-вліво, вперед-вправо) з ракеткою в руках із вказаних вище вихідних положень;
- з упору присів, потім з положення старту плавця, випрямляючись, впасти на зігнуті в ліктьових суглобах руки з перекатом на груди, виконати зворотний перекаст, після стрибком встати на ноги;

- те ж, з ракеткою в руці;
- з вихідного положення присів нахил тулуба вліво (вправо) з імітацією (потім і виконанням) удару з наступним виконанням підйому;
- падіння після стрибка вперед і по діагоналі з місця;
- падіння з випаду вліво (вправо);
- те ж. із імітацією ударів без ракетки з наступним перекатом і вставанням;
- те ж, із ракеткою;
- падіння перекатом через спину (Бурлака, & Лукачина, 2022).

Витривалість – це здатність протидіяти втомі або тривалий час виконувати рухові дії без зниження їх ефективності. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість (Лапковський, et al., 2013; Масляк, & Мамешина, 2018; Бурлака, & Лукачина, 2022).

Для тенісиста футбол, баскетбол, плавання тощо, пов'язані з проявом загальної витривалості; гра у теніс з урахуванням вимог, що висуваються у змаганнях – зі спеціальної.

Під вимогами, які пред'являються до тенісистів на змаганнях, розуміють гру в потрібному темпі, з певними переміщеннями та тривалістю, точністю влучень і т. д.

Тенісист повинен бути готовий грати 3 сету, а в деяких турнірах навіть 5. Тому при вихованні витривалості у тенісистів використовується увесь арсенал засобів: загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі фізичні вправи.

Загальнопідготовчі вправи суттєво впливають на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем. Підбирати їх доцільно з урахуванням того, щоб вплив від них був значно більшим, ніж при виконанні специфічних навантажень.

Засобами загальної фізичної підготовки тенісистів можуть бути плавання, спортивні (футбол, баскетбол, гандбол) та рухливі ігри. При цьому доцільно змінювати правила гри та модифікувати їх.

Спеціальнопідготовчі фізичні вправи добираються із урахуванням

специфічних рухів та пересування тенісиста на корті. Це може бути розігрування комбінацій «трикутник», «вісімка» із задньої лінії й біля сітки.

Спеціальнопідготовчими засобами є розігрування будь-яких комбінацій гри в теніс. Можна включати у комбінації удари з задньої лінії та з позиції біля сітки, при цьому їх краще виконувати в русі вздовж задньої лінії та вперед-назад. Доцільно складати комбінації так, щоб підвищувати ефективність сильних сторін і поліпшувати слабкі.

Для виховання спеціальної витривалості у гравців в теніс ефективним буде застосування фізичних вправ:

- подача з виходом до сітки й швидким завершальним ударом з льоту;
- подача з виходом до сітки гравця, який приймає й відповідає в ноги (розіграш м'яча);
- подача з виходом до сітки, розіграшем м'яча з льоту та завершальним ударом із льоту;
- подача з виходом до сітки гравця, який приймає й відповідає «свічкою» (потрібно наздогнати «свічку» на задній лінії, виконати підготовчий удар для виходу до сітки, потім вихід до сітки та завершити розіграш м'яча ударом із льоту);
- гравець, який здійснює першу подачу, виходить до сітки, виконує тричотири удари з льоту, потім повертається на задню лінію, проводить удар, після вихід до сітки, далі розіграш «трикутника»;
- гравець, який здійснює другу подачу, одночасно з приймаючим виходить до сітки і той, хто встигає раніше, «вбиває» м'яч із льоту або з напівльоту;
- гравець, який здійснює першу подачу, розіграє «трикутник» на задній лінії, з короткого м'яча виходить до сітки, потім повертається після «свічки» і продовжує розігрувати «трикутник» (Бурлака, & Лукачина, 2022).

Сучасна гра в теніс розвивається в напрямку все більшого прискорення темпу, тому у тенісистів необхідно виховувати швидкісну витривалість, що

виявляється в здатності гравця тривалий час, протягом усього матчу, зберігати швидкість на високому рівні.

Тенісист, який не володіє швидкісною витривалістю, швидко стомлюється від частих швидкісних ривків. Сильне стомлення спричиняє зниження швидкості реакції та точності ударів, до уповільнення стартового ривка.

Циклічні вправи не можуть бути засобом виховання спеціальної витривалості тенісиста, оскільки послідовність та швидкість рухів тенісиста в грі постійно змінюються.

Для виховання швидкісної витривалості ефективним буде виконання комплексу спеціальних вправ, в який варто включати різні види стрибків та бігу (Лапковський, et al., 2013).

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою (Решко, et al., 2019; Бурлака, & Лукачина, 2022).

Даня фізична якість є обов'язковою умовою в розвитку спритності та швидкості.

Фізичні вправи, спрямовані на виховання гнучкості можуть виконуватися як з обтяженням, так і без нього. В якості обтяжень застосовують гантелі, набивні м'ячі, гриф від штанги. Обтяження використовуються для того, щоб збільшити амплітуду за рахунок руху по інерції та для розтягування напружених м'язів.

Вправи для виховання гнучкості виконуються спочатку у повільному, потім швидкому темпі.

Тенісистові необхідна велика рухливість у суглобах плечового поясу, в колінних і гомілковоступневих суглобах.

У комплекс вправ для виховання гнучкості доцільно включати різні нахили, обертання, махи, які виконуються із максимальною амплітудою (Лапковський, et al., 2013).

Гнучкість тенісиста проявляється при виконанні основних технічних прийомів, особливо таких, як подача й удар над головою.

При високому рівні розвитку гнучкості тенісисту легше використовувати при ударах силовий

потенціал – в такому випадку м'яч летить значно швидше.

Тенісист, який має високий рівень рухливості у суглобах, за інших рівних умов, має більші шанси відбити м'яч, що знаходиться від нього на суттєвій відстані.

Чим вище рівень розвитку гнучкості у тенісиста, тим легше, швидше й економніше гравець може виконувати рухи, використовувати необхідну фізичну якість в різних ігрових ситуаціях і не травмуватися.

Основними засобами підвищення рівня розвитку гнучкості є загальнопідготовчі й спеціальнопідготовчі фізичні вправи на розтягування, що виконуються з максимальною амплітудою.

До загальнопідготовчих фізичних вправ відносяться різні повороти, нахили, махи, обертання і т. д., що виконуються без обтяжень та з обтяженнями.

Обтяження використовуються для збільшення амплітуди рухів.

Спеціальнопідготовчі фізичні вправи добираються із урахуванням специфіки виконання основних ударів. У цих вправах можна використовувати допомогу партнера або додаткові обтяження.

Звичайне виконання основних ударів відіграє лише допоміжну роль в удосконаленні гнучкості. Досягати максимальної рухливості в суглобах гравцям у теніс не потрібно, треба щоб вона була більшою за ту, що необхідна при виконанні ударів, тобто, щоб був запас гнучкості. Вказане захистить тенісиста від травм під час виконання дій в екстремальних умовах.

Вправи на виховання гнучкості доцільно виконувати кожного дня.

Фізичні вправи є одним із обов'язкових складових підготовчої частини заняття.

В основній частині заняття фізичні вправи, спрямовані на виховання гнучкості можуть використовуватися після вправ для вирішення основного завдання (наприклад, розвитку сили тощо) (Бурлака, & Лукачина, 2022).

Технічна підготовка. Техніка в спортивних іграх - це сукупність рухових

прийомів і дій, спрямованих на ефективне вирішення рухових завдань.

Технічна підготовленість визначається як рівень володіння системою рухів, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів (Євтифієва, 2020)

На думку М. В. Ібраїмової (2012), технічна підготовка передбачає створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її динамічних і кінематичних параметрів, засвоєння нових прийомів й елементів, забезпечення варіативності техніки гри в теніс, її відповідності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, збереження стійкості основних характеристик техніки під впливом чинників що заважають.

Сукупність способів виконання тенісистом різноманітних ігрових рухів, що застосовуються впродовж ігрової діяльності, становить поняття техніки.

Техніка гри у тенісі включає пересування, зупинки, повороти та стрибки, удари по м'ячу.

Технічна майстерність тенісиста характеризується як кількістю прийомів, що він використовує протягом гри, так і варіативністю їх виконання, вмінням виконувати технічні прийоми під час атаквальних дій або у захисті.

Сучасна ігрова діяльність в тенісі характеризується універсальним технічним оснащенням гравця, що, в першу чергу, проявляється у вмінні добре володіти всіма технічними прийомами і на високому рівні виконувати ті, які характерні для конкретної тактичної ситуації. Тому з метою підготовки тенісиста необхідним є засвоєння ним всього технічного арсеналу гри у теніс.

Раціональна техніка призначена для досягнення високої результативності виконання прийомів, повне використання фізичних можливостей при оптимальних енергетичних витратах, широкому колу арсеналу технічних прийомів і техніко-тактичних комбінацій, надійність використання прийомів у тренувальних і

змагальних умовах ігрової діяльності (Жуков, & Лукачіна, 2014).

Теорія спортивної техніки охоплює два ключові поняття:

- спортивна техніка;
 - техніко-тактична майстерність.
- Спортивна техніка включає в себе:
- послідовність рухів, які є характерними для певного виду спорту;
 - систему рухів та структуру, пов'язану з біомеханікою.

Для обґрунтування технічної майстерності гравця в тенісі враховують ряд показників, якісно і кількісно характеризують стан техніки змагальних дій, зокрема:

- результативність;
- ефективність і надійність;
- обсяг та різнобічність.

Техніко-тактичну майстерність відноситься до методики тренування і передбачає вміння спортсмена ефективно використовувати руховий потенціал під час тренувань та змагань.

Надійність сформованості техніки визначається:

- показниками її стабільності;
- стійкістю по відношенню до сбиваючим факторів;
- доцільною варіативністю в мінливих умовах змагань;
- економічністю при багаторазовому відтворенні змагальних дій неграничними інтенсивності.

В низці названих показників надійності техніки змагальних дій є несумісні (стабільність і варіативність). Однак, ці ознаки є невід'ємними властивостями будь-якої досконалої навички. Доцільна варіативність тут виражається в зміні способу виконання дій або їх технічних деталей стосовно до мінливих змагальних ситуацій і зовнішніх умов змагання.

Стабільність дій виражається в однаковому відтворенні їх технічної основи, а в відносно стандартних умовах змагання – і їх деталей.

Надійність техніки змагальних дій гарантується певним відношенням цих

протиленостей – стабільності та варіативності (Євтифієва, 2020).

Важливість правильної технічної підготовки для початківця в тенісі полягає в тому, що коректне вивчення базових рухів визначає можливість їхнього подальшого вдосконалення.

Технічні прийоми гри є основними засобами, які дають можливість тенісистам реалізовувати індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті. Таким чином ігрова діяльність гравця в теніс пов'язана зі своєчасним вибором і реалізацією техніко-тактичних прийомів, що є доцільними для застосування у певних ігрових ситуаціях.

Ігрова діяльність у тенісі потребує від гравця виконання широкого діапазону просторово-рухового орієнтування впродовж гри, точності та швидкості виконання технічних елементів і техніко-тактичних прийомів, стійкості до рівносторонньої координації рухів. Оскільки всі рухові якості довести до досконалості неможливо доцільно приділяти велику увагу оволодінню арсеналом рухових умінь і навичок.

З метою правильного оволодіння технічними прийомами і їх вдосконаленням потрібен систематичний розвиток спеціальних фізичних якостей тенісиста, для чого використовуються загально розвивальні та підготовчі вправи, що дають можливість створити сприятливі умови для оволодіння технікою рухів (Жуков, & Лукачина, 2014)

І. І. Євтифієва (2020) зазначає: в тенісі техніка і тактика постають у вигляді сукупності технічно і тактично упорядкованих дій.

Тактична підготовка. Для підготовки тенісиста важливе оволодіння тактичними прийомами, які застосовуються у великому тенісі.

Тактика гри – це доцільні дії тенісиста, що спрямовані на досягнення результату гри (Бурлака, & Лукачина, 2022; Євтифієва, 2020).

Дані М. В. Ібраїмової (2012) свідчать, що тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики в змаганнях.

І. В. Бурлака та А. В. Лукачина (2022) звертають увагу на те, що початкова тактична підготовка тенісиста включає пересування по корту для виконання удару та повернення в оптимальне місце для очікування ударів супротивника у відповідь. Разом з цим, на їх думку, потрібно розвивати вміння спостерігати за супротивником.

Необхідно постійно удосконалювати найбільш прийнятні для певного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах за рахунок моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану тенісистів, характерного для змагальної діяльності.

Також необхідно забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, придбання спеціальних знань в сфері тактики.

Тактична підготовка поділяється на: індивідуальну (атакувальні, контратакувальні та захисні дії в одиночних розрядах) і групову (атакувальні, контратакувальні та захисні дії в парних і змішаних розрядах) (Ібраїмова, 2012).

Тактика гри має тісний зв'язок із технікою гри та залежить від рівня технічної підготовки тенісиста.

Необхідно створити підґрунтя для вивчення тактичних прийомів гри, що передбачає акцент на розвиток відповідних фізичних якостей.

При вивченні технічних прийомів і тактики гри в теніс варто враховувати фізичний і психологічний стан гравця і його суперника, зовнішні умови, а також їхні слабкі та сильні сторони.

Також важливо розвивати навички швидкого переходу від нападу до захисту та навпаки.

Засобами тактичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи, спрямовані на виховання рухових якостей та тактичних дій.

Тенісисти зазвичай вивчають тактику одночасно з оволодінням технічними елементами гри. Нерозривний зв'язок між тактикою та технікою

простежується у тому, що при виконанні спеціальних фізичних вправ розвивається тактичне мислення, пов'язане з виконанням технічних прийомів.

Основними вправами з тактики є навчальні ігри та змагання. Під час навчально-тренувальних занять потрібно навчитися правильній позиції та переміщенню по корту. Важливо ознайомитися із основними позиціями на спортивному майданчику під час гри біля задньої лінії, при подачі, прийомі подачі та гри з льоту біля сітки.

Для тенісиста важливо навчитися розуміти під час гри все, що він бачить і відчуває.

Розуміння гри має 2 різновиди:

- 1) тактичне мислення, яке спрямоване на виконання навмисних дій та підготовку виграшної ситуації;
- 2) безпосереднє орієнтування в обставинах гри, що постійно змінюються.

В парних іграх новачки та гравці з малим досвідом часто спрямовують м'яч у коридори, вважаючи, що це дасть їм можливість швидше заробити очко. В той же час, більш досвідчені тенісисти в основному грають по центру. Для цього існують певні причини: по-перше, сітка нижча в центрі, ніж у бокових частинах корта; по-друге, складніше для супротивника направити м'яч у кути з центру; по-третє, є шанси, що прямуючи до центру, суперники можуть зіткнутися ракетками або, сподіваючись один на одного, несподівано пропустять м'яч, коли обидва гравці спрямовують у центральну частину корта.

В зазначених ситуаціях у партнерів часто виникають розбіжності: вони не можуть узгодити, хто буде приймати м'яч, спрямований по центру. В обох випадках обидва біжать до м'яча, що може спричинити зіткнення або виявлення особливої ввічливості шляхом передачі м'яча партнерові. Проте в результаті перемагає супротивник.

Досвідчені тенісисти заздалегідь домовляються, в яких ситуаціях і кому надається перевага в прийомі м'яча, що летить по центру. Зазвичай його приймає тенісист, який знаходиться ближче до

сітки. Він має можливість вільно переміщатися попереду партнера і відбивати м'яч з льоту, що збільшує його шанси на виграш очка (Бурлака, & Лукачина, 2022).

Психологічна підготовка. Як відмічають фахівці (Височіна, & Макуц, 2015), напружена тренувальна та змагальна діяльність потребують від тенісиста прояву різноманітних психологічних якостей та особистісних властивостей, які, взаємодіючи з іншими аспектами підготовки, сприяють розвитку рухового потенціалу та досягненню найкращих результатів під час найважливіших змагань у період підготовки або спортивної кар'єри гравця.

Фахівці (Височіна, & Макуц, 2015; Гант, 2016) вказують, що психологічна підготовка є важливою складовою багаторічної підготовки тенісистів.

О. Є. Гант (2016) наголошує, що психологічна підготовка є важливою складовою управління процесом підготовки спортсмена та входить у комплекс заходів щодо його забезпечення. На думку фахівця, вона є процесом розвитку й вдосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, та спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей, професійно важливих знань, вмінь та навичок, досягнення такої їх стійкості, яка забезпечить можливість вирішення поставлених завдань в ході змагань.

М. В. Ібраїмова (2012) переконана, що в процесі психологічної підготовки формуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції тенісистів, уміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

Як стверджують В. В. Мулик та К. В. Мулик (2015), при побудові тренувального процесу необхідно врахування психологічних особливостей спортсменів.

Для тенісистів важливо володіти технікою релаксації, позитивно мислити, вміти використовувати візуалізацію, мати здатність аналізувати та коригувати свій психічний стан.

Юних тенісистів необхідно вчити релаксації і візуалізації з дитинства.

У тренуванні слід робити акцент на нестандартних ситуаціях, складних розіграшах балів, залучаючи різних спаринг-партнерів. Темп таких тренувань повинен бути набагато вищий, ніж буває зазвичай у змаганнях, і спортсмени повинні бути готові до матчу на наступний день після такої інтенсивної роботи.

З метою досягнення високих спортивних результатів у грі в теніс спортсмену необхідно мати психічну схильність до цього виду спорту, стабільну нервову систему, високий рівень розвитку морально-вольових якостей, здатність до тривалої концентрації уваги (Гант, 2016).

Один із шляхів оптимізації процесу підготовки у будь-якому виді спорту є використання індивідуального підходу до побудови тренувальних занять.

Психологічна підготовка спортсмена-тенісиста має бути індивідуальною, оскільки ефективні методи для одного спортсмена можуть бути не ефективними для іншого (Височіна, & Макуц, 2015).

В основі раціональної побудови багаторічної підготовки тенісистів повинно лежати прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого результату, що впливає з природних задатків і розвиненого на їх основі широкого кола здібностей спортсмена. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною та тривалою підготовкою, що враховує особливості розвитку спортсменів та їх індивідуальні можливості.

Урахування індивідуальних особливостей спортсменів у тренувальному процесі сприяє більш якісному розкриттю їх здібностей, ефективному оволодінню техніко-тактичними навичками та зростанню спортивної майстерності.

Одним із актуальних напрямів удосконалення тренувального процесу є максимальна орієнтація на індивідуальні здібності спортсмена під час побудови тренувального процесу та вибору індивідуальної структури змагальної діяльності (Височіна, & Макуц, 2015).

Тренерам необхідно вивчати особливості психології різних вікових категорій спортсменів для системної психологічної дії на тренуваннях.

Неоднорідність підліткового характеру психіки потрібно враховувати в організації й проведенні тренувань психічного та виховного плану, використовуючи спеціальний набір методів – від індивідуальних бесід до підготовлених дискусій, а з найменшими спортсменами – позитивний результат дають різноманітні спортивні та рольові ігри.

Методи, що існують у сучасній світовій психологічній підготовці юних тенісистів, не є універсальними.

Тренер повинен бути психологом і творчо підходити до процесу тренування, разом з тим не випускаючи з поля зору особистих якостей характеру підлітка та здійснюючи постійний контроль за психічним станом спортсмена.

Знання особливостей дитячої психіки, як зазначає С. П. Білюк (2013), сприяє досягненню кращих результатів у тренуванні, тобто у загальнопсихологічній підготовці. Автор відмічає, що загальнопсихологічна підготовка спрямована на розвиток навичок подолання труднощів у спортивній діяльності тенісиста.

Немає єдиної універсальної психологічної підготовки в тенісі, тому що методи, які ефективно діють на певного спортсмена, не завжди будуть успішними щодо інших, а різноманітність ситуацій диктують творчий підхід до вибору моделей поведінки.

Засоби психологічного впливу повинні застосовуватися продумано, з урахуванням розвитку етапів самосвідомості дітей, їхнього психофізичного розвитку (Білюк, 2013).

Висновки. У тенісі важливо мати комплексну підготовку, яка включає теоретичний, фізичний, технічний, тактичний і психологічний аспекти.

Теоретична підготовка допомагає розуміти правила гри, стратегії та тактики на корті.

Фізична підготовка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості.

Технічна підготовка допомагає вдосконалювати техніку ударів і рухів на корті.

Тактична підготовка передбачає вивчення стратегій гри та здатність адаптуватися до різних стилів гри супротивника.

Психологічна підготовка спрямована на розвиток стійкості, концентрації, мотивації та контролю емоцій для досягнення успіху на корті.

Теоретична, фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка є важливими складовими успішної гри в тенісі. Розуміння особливостей кожного виду підготовки та їх впливу на результативність гри допомагає тренерам та спортсменам оптимізувати тренувальний процес для досягнення максимальних результатів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку: вивчення впливу теоретичної підготовки на усвідомлення тактичних рішень гравців під час матчу.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бабій, В., & Маліков, М. (2010). Зміна адаптивних можливостей організму дітей середнього шкільного віку під впливом систематичних занять великим тенісом. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 33–35. URL: <http://surl.li/oiiad>.
- Бичук, І., & Грициенко, Н. (2013). Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Молодіжний науковий вісник*, 66–68. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/6675/1/15.pdf>.
- Білюк, С.П. (2013). Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*, 25, 16–18. URL: <http://surl.li/oigai>.
- Борисова, О. (2013). Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 3–8. URL: <http://surl.li/oigar>.
- Борисова, О.В. (2013). Теоретико-методологічні засади розвитку професійного спорту (на матеріалі тенісу). *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 8 (1), 129–138. URL: <http://surl.li/oigbf>.
- Бурлака, І.В. (2015). Про теоретичну підготовку здобувачів освіти тенісистів у внз неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук : мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 28–29 жовтня 2016 року) : у 3-х ч. Херсон : Видавничий дім «Гельветика»*, 3, 65–67. URL: <http://surl.li/oigbr>.
- Бурлака, І.В., & Лукачина, А.В. (2022). *Фізичне виховання: теніс* : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/48820/1/FIN_Fizychne_vykhovannya_TENNIS_202_20506-1030.pdf.
- Височіна, Н.Л., & Макуц, Т.Б. (2015). Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 19, 8, 17–23. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0803>.
- Гант, О.Є. (2016). Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 5, 1, 49–55. URL: <http://surl.li/oigcj>.

- Глазирін, І.Д. (2003). *Основи диференційованого фізичного виховання* : навч. посіб. Черкаси : «Відлуння-Плюс».
- Глазирін, І.Д., Олексієнко, Я.І., & Петришин, Ю.В. (2014). *Фізичне виховання. Теоретичний курс для здобувач освіти ВНЗ не профільних напрямів підготовки* : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич.
- Грибан, Г.П. (2009). *Життєдіяльність та рухова активність здобувач освіти* : монографія. Житомир : Рута. URL: <http://surl.li/oiiay>.
- Жуков, С.М., & Лукачіна, А.В. (2014). Етапи технічної підготовки здобувач освіти у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів : ЧНПУ, 112 (4), 112–114. URL: <http://surl.li/oigcx>.
- Євтифієва, І.І. (2020). *Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій* : дисертація. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b141ac37-b1de-4916-b0f2-009e965b501f/content>.
- Єрмоєнко, В.М., Єварницький, І.А., Криворучко, С.М., & Самохін, О.О. (2022). Особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 12 (158) 22, 50–54. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).12).
- Ібраїмова, М.В. (2012). *Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко*. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/tenis.pdf.
- Кіченок, Н.В. (2021). Методика фізичної підготовки тенісистів до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (137), 71–75. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).16).
- Козак, А., & Ібраїмова, М. (2014). Обґрунтування доцільності діагностики координаційних здібностей тенісистів на початковому етапі підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 19–22. URL: <http://surl.li/oigdj>.
- Крутих, О.В., & Петренко, Г.В. (2021). Удосконалення спеціальної швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих тенісистів. *Спорт та сучасне суспільство* : мат. XIV Міжнар. студ. наук. конф. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 39–43.
- Круцевич, Т.Ю. (Ed) (2012). *Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання* : підруч. : у 2-х т. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література». Т. 1. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/2984>.
- Лазарчук, О. (2008). Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3, 248–251. URL: <http://surl.li/oigdu>.
- Лазарчук, О. (2010). Методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 225–228. URL: <http://surl.li/oiiicj>.
- Лапковський, Е., Яців, Я., & Сарабай, В. (2013). Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 18, 245–251. URL: <http://surl.li/oigej>.

- Масляк, І.П., & Мамешина, М.А. (2018). *Теорія та методика фізичного виховання* : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК.
- Мулик, В., & Лобода, В. (2012). Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3 (19), 354–357. URL: <http://surl.li/oigew>.
- Мулик, В.В., & Мулик, К.В. (2015). Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 129, 131–135. URL: <https://elib.grsu.by/katalog/515973pdf.pdf?d=true>.
- Решко, С.М., Яценко, О.В., & Гриньов, І.М. (2019). *Розвиток фізичних якостей* : метод. розробка для проведення практичних занять із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Київ : Національна академія внутрішніх справ.
- Супруненко, М.В., & Коломейцева, О.М. (2019). Особливості початкового навчання з тенісу здобувач освітньої молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 6 (114) 19, 93–96. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26633/23.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Ханюкова, О.В. (2015). Аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень фізичної підготовленості тенісистів першого року навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : XV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 106–108. URL: https://journals.urau.ua/ksapc_conference/article/view/57698.
- Шевченко, О.О. (2014). Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних теністок на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (44), 126–128. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.024>.
- Шевченко, О.О., Мерзлікін, М. В., & Чуча, Н. І. (2020). Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у здобувач освіти спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*, 3 (17), 115–124. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/327226743.pdf>.
- Шиян, Б.М. (2009). *Теорія і методика фізичного виховання школярів* : підруч. : у 2-х ч. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан. Ч. 1.

Стаття надійшла до редакції: 09.01.2024

Опубліковано: 10.02.2024

Abstract. *Bakanova O. F. The theoretical and practical types of tennis training: features and impact on game performance. The tennis is one of the most demanding sports, as it requires players to achieve a high level of physical fitness, technical and tactical skills and psychological stability. Therefore, studying the theoretical, physical, tactical and psychological aspects of tennis training is important for achieving high results in this sport. The purpose of the study: analysis of the theoretical, the physical, the tactical, the psychological training of the tennis players and study of their features and influence on the game performance. Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature. Results of the study. The article analyses theoretical, physical, tactical and psychological training of tennis players. The peculiarities and influence of these types of training on the effectiveness of tennis are revealed. Conclusions. In tennis, it is important to have comprehensive preparation, which includes theoretical, physical, technical, tactical, and psychological aspects. Theoretical preparation helps*

understand the rules of the game, strategies, and tactics on the court. Physical preparation is aimed at improving the level of physical fitness. Technical preparation helps refine the technique of strokes and movements on the court. Tactical preparation involves studying game strategies and the ability to adapt to different playing styles of opponents. Psychological preparation is focused on developing resilience, concentration, motivation, and emotional control to achieve success on the court. Theoretical, physical, technical, tactical, and psychological preparation are important components of successful tennis play. Understanding the specifics of each type of preparation and their impact on game performance helps coaches and athletes optimize the training process. **Prospects for further research in this area:** studying the impact of theoretical training on the awareness of players' tactical decisions during a match.

Key words: game; psychological preparation; athletes; tactical training; theoretical preparation; tennis; tennis players; technical training; physical training; physical fitness.

References

- Babii, V., & Malikv, M. (2010). Zmina adaptivnykh mozhlyvostei orhanizmu ditei serednoho shkilnoho viku pid vplyvom systematichnykh zaniat velykym tenisom [The changes in the adaptive capabilities of the organism of secondary school children under the influence of systematic tennis training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin of Prydniprovia], no 1, 33–35. URL: <http://surl.li/oiiad> [in Ukrainian].
- Bychuk, I., & Hrytsyienko, N. (2013). Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti yunykhtenisystiv [The characteristics of physical fitness of young tennis players]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk* [Youth scientific bulletin], 66–68. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/6675/1/15.pdf> [in Ukrainian].
- Biliuk, S.P. (2013). Psykholohichni osoblyvosti tenisystiv na rannomu etapi pidhotovky (molodsha vikova katehoriia) [The psychological characteristics of tennis players at the early stage of training (junior age group)]. *Naukovi zapysky. Seriiia «Psykholohiia i pedahohika»* [Scientific notes. Series], no 25, 16–18. URL: <http://surl.li/oigai> [in Ukrainian].
- Borysova, O. (2013). Suchasni pidkhody do pidhotovky tenisystiv vysokoho klasu [The modern approaches to training high-class tennis players]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sports], no3, 3–8. URL: <http://surl.li/oigar> [in Ukrainian].
- Borysova, O.V. (2013). Teoretyko-metodolohichni zasady rozvytku profesiinoho sportu (na materialii tenisu) [The Theoretical and methodological foundations of professional sport development (based on tennis)]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky* [Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences], no 8 (1), 129–138. URL: <http://surl.li/oigbf> [in Ukrainian].
- Burlaka, I.V. (2015). Pro teoretychnu pidhotovku studentiv tenisystiv u vnz nesportyvnoho profiliiu [On the theoretical training of tennis students in non-sports universities]. *Aktualni problemy humanitarnykh ta pryrodnychykh nauk* [Current issues in the humanities and natural sciences]: mat. III Mizhnar. nauk.-prakt. konf., Vols., 65–67. Kherson : Vydavnychiy dim «Helvetyka». URL: <http://surl.li/oigbr> [in Ukrainian].
- Burlaka, I.V., & Lukachyna, A.V. (2022). *Fizyчне vykhovannia: tenis* [Physical education: tennis]. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/48820/1/FIN_Fizyчне_vykhovannia_TENNIS_202_20506-1030.pdf [in Ukrainian].
- Vysochina, N.L., & Makuts, T.B. (2015). Indyvidualizatsiia psykholohichnoi pidhotovky ta yii znachushchist na riznykh etapakh bahatorichnoho vdoskonalennia v tenisi [The Individualisation of psychological training and its significance at different stages of long-term improvement in tennis]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical and biological

- problems of physical education and sports], 19 (8), 17-23. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0803> (in Ukrainian).
- Hant, O.Ye. (2016). Prohrama korektsii samoostinky yunykhn tenisystiv u systemi yikh psykholohichnoi pidhotovky [The Programme for the correction of young tennis players' self-esteem in the system of their psychological training]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu* [Scientific Bulletin of Kherson State University], no 5(1), 49–55. URL: <http://surl.li/oigcj> [in Ukrainian].
- Hlasyrin, I.D. (2003). *Osnovy dyferentsiiovanoho fizychnoho vykhovannia* [Fundamentals of differentiated physical education]. Cherkasy : «Vidlunnia-Plus» [in Ukrainian].
- Hlasyrin, I.D., Oleksiienko, Ya.I., & Petryshyn, Yu.V. (2014). *Fizychno vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky* [Physical education. A theoretical course for students of non-core university programmes]. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych [in Ukrainian].
- Hryban, H.P. (2009). *Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv* [Life and physical activity of students]. Zhytomyr : Ruta. URL: <http://surl.li/oiiay> [in Ukrainian].
- Zhukov, S.M., & Lukachina, A.V. (2014). Etapy tekhnichnoi pidhotovky studentiv u viddilenni tenisu [The stages of technical training of students in the tennis department]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University]. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sport : zb. nauk. pr. (Vols. 112 (4)), 112–114. Chernihiv : ChNPU. URL: <http://surl.li/oigcx> [in Ukrainian].
- Yevtyfiieva, I.I. (2020). *Intehralna pidhotovka tenisystiv 10–12 rokiv z vykorystanniam tekhnolohii vizualizatsii tekhniko-taktychnykh dii* [Integral training of tennis players of 10-12 years old using technologies of visualisation of technical and tactical actions]. Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni H. S. Skovorody. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b141ac37-b1de-4916-b0f2-009e965b501f/content> [in Ukrainian].
- Yeromenko, V.M., Yevarnytskyi, I.A., Kryvoruchko, S.M., & Samokhin, O.O. (2022). Osoblyvosti spetsialnoi fizychnoi pidhotovky bihuniv na korotki dystantsii [The features of special physical training of short distance runners]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov]. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. Vols. 12 (158) 22, 50–54.. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).12) [in Ukrainian].
- Ibraimova, M.V. (2012). *Tenis [Tennis]*. O. P. Morhushenko (Ed.). Kyiv : Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet Derzhavnoi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/tenis.pdf [in Ukrainian].
- Kichenok, N.V. (2021). Metodyka fizychnoi pidhotovky tenisystiv do zmahan [The methods of physical preparation of tennis players for competitions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov], Vols. 6 (137), 71–75). DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).16) [in Ukrainian].
- Kozak, A., & Ibraimova, M. (2014). Obgruntuvannia dotsilnosti diahnostryky koordynatsiinykh zdibnostei tenisystiv na pochatkovomu etapi pidhotovky [The rationale for diagnosing tennis players' coordination abilities at the initial stage of training]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sports], 2, 19–22. URL: <http://surl.li/oigdj> [in Ukrainian].

- Krutykh, O.V., & Petrenko, H.V. (2021). Udoshkonalennia spetsialnoi shvydkisno-sylovoi pidhotovky vysokokvalifikovanykh tenisystiv [Improvement of special speed and power training of highly skilled tennis players]. *Sport ta suchasne suspilstvo* [Sport and modern society] : mat. XIV Mizhnar. stud. nauk. konf., 39–43. Kyiv : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].
- Krutsevych, T.Yu. (Ed.). (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [Theory and methodology of physical education: general foundations of the theory and methodology of physical education], Vols. 1–2. Kyiv : NUFVSV «Olimpiiska literatura» URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/2984> (in Ukrainian).
- Lazarchuk, O. (2008). Vyznachennia rivnia spetsialnykh fizychnykh zdibnostei maibutnikh tenisystiv [The determining the level of special physical abilities of future tennis players]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sport and health culture in modern society], no 3, 248–251. URL: <http://surl.li/oigdu> [in Ukrainian].
- Lazarchuk, O. (2010). Metodyka pobudovy trenuvalnoho protsesu tenisystiv pershoho roku navchannia v umovakh klubnoi systemy [The methods of building the training process of tennis players of the first year of study in the conditions of the club system]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin of Prydniprovia], no2, 225–228. URL: <http://surl.li/oiej> [in Ukrainian].
- Lapkovskiy, E., Yatsiv, Ya., & Sarabai, V. (2013). Suchasni vymohy do fizychnoi pidhotovky tenisystiv [The modern requirements for physical training of tennis players]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura* [Bulletin of the Precarpathian University. Physical culture], 18, 245–251. URL: <http://surl.li/oigej> [(in Ukrainian)].
- Masliak, I.P., & Mameshyna, M.A. (2018). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
- Mulyk, V., & Loboda, V. (2012). Vyznachennia vzaiezv'iazku morfolohichnykh pokaznykiv, okremykh rukhovyykh yakosti i vykonannia elementiv tekhniky yunykh tenisystiv 6–8 rokiv [The determination of interrelation of morphological indicators, separate motor qualities and performance of elements of technique of young tennis players of 6-8 years old]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sport and health culture in modern society], no 3 (19), 354–357. URL: <http://surl.li/oigew> [in Ukrainian].
- Mulyk, V.V., & Mulyk, K.V. (2015). Zasvoiennia elementiv tekhniky u poiednanni z rozvytkom rukhovyykh yakosti yunymy sportsmenamy [The mastering the elements of technique in combination with the development of motor skills by young athletes]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University]. Vols. 129, 131–135. URL: <https://elib.grsu.by/katalog/515973pdf.pdf?d=true> [in Ukrainian].
- Reshko, S.M., Yatsenko, O.V., & Hrynov, I.M. (2019). *Rozvytok fizychnykh yakosti* [Development of physical qualities]. Kyiv : Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Suprunenko, M.V., & Kolomeitseva, O.M. (2019). Osoblyvosti pochatkovoho navchannia z tenisu studentskoi molodi v universyteti nesportyvnoho profilu [The Peculiarities of initial training in tennis for students at a university of non-sports profile]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov]. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), Vols. 6 (114) 19, 93–96. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26633/23.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [in Ukrainian].

- Khaniukova, O.V. (2015). Analiz vplyvu metodyky planuvannia navchalno-trenavalnoho protsesu na riven fizychnoi pidhotovlenosti tenisystiv pershoho roku navchannia [The analysis of the influence of the methodology of planning the educational and training process on the level of physical fitness of tennis players of the first year of study]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia* [Physical culture, sports and health] : XV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. 106–108. Kharkiv : KhDAFK. URL: https://journals.uran.ua/ksapc_conference/article/view/57698 [in Ukrainian].
- Shevchenko, O.O. (2014). Zminy pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunykhn tenisystok na etapi pochatkovoї pidhotovky [The changes of indicators of special physical fitness of young tennis players at the stage of initial training]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi scientific and sports bulletin*, no 6 (44), 126–128. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.024> [in Ukrainian].
- Shevchenko, O.O., Merzlikin, M.V., & Chucha, N.I. (2020). Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoi funktsionalnoi asymetrii u studentiv sportyvnoi spetsializatsii badminton, tenis [The Comparative analysis of motor functional asymmetry indicators in students of sports specialisation badminton and tennis]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no 3 (17), 115–124. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/327226743.pdf> [in Ukrainian].
- Shyian, B.M. (2009). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Vols. 1–2. Ternopil : Navchalna knyha-Bohdan [in Ukrainian].

Інформація про авторів:

Баканова Олександра Феліксівна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації; Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»: вул. Чкалова, 17. м. Харків, 61070, Україна.

Bakanova Oleksandra Feliksivna: *Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, Sports and Rehabilitation; National Aerospace University «Kharkiv Aviation Institute»*: Chkalova str., 17, Kharkiv, 61070, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-9642-5198>

E-mail: dep705khai@gmail.com