**Тема: «Теннисные комбинации, применяемые профессиональными игроками»**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ……………………..............................................................………...3**

### **ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕННИСА КАК ВИДА СПОРТА……………………………………………..4**

### 1.1. Обобщенные характеристики тенниса …………………………………….4

### 1.2. Особенности тактической деятельности в теннисе….................................10

### 1.3. Тактическая подготовка теннисистов...........................................................15

### 1.4. Особенности этапов подготовки теннисистов.............................................21

**ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

2.1. Задачи и методы исследования……………………………………………26

2.2. Организация исследования............................................................................28

**ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИГРОКОВ В ТЕННИСЕ…………………………………………………………………………………..30**

3.1. Исследование исходных показателей тактической подготовленности теннисистов ……………………………………………………………………30

3.2. Экспериментальная методика тренировок для повышения уровня тактической подготовленности профессионалов теннисистов ......................33

3.3 Итоговые результаты исследования................................................................

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.......................................................................................................**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....................................................................................**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Современный рост спортивного мастерства теннисистов в мире, и огромная конкуренция в профессиональном теннисном туре, вынуждают спортсменов и тренеров искать новые пути совершенствования тренировочного и соревновательного процессов[5].

Разработкой теоретических и практических основ подготовки игроков к выступлениям на теннисных турнирах занимались как отечественные, так и зарубежные учёные-специалисты: С.П. Белиц-Гейман, И.В. Всеволодов, А.В. Голенко, Л.С. Зайцева, Г.П. Иванова, Т.С. Иванова, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев, И.Ш. Тучашвили, N. Bollettieri, D.Van der Meer, П. Бёст и др.

В литературе пришлось столкнуться с разнообразными данными, суждениями, рекомендациями по выбору тактики проведения теннисных матчей и методиками обучения универсальным тактическим приемам игры [5, 18, 32].

Опыт работы ведущих тренеров страны и мира указывает на большую зависимость результативности спортивной деятельности теннисистов от сбалансированности специальной физической, технической и тактической подготовленности на всех этапах их спортивной подготовки.

Проблема обучения и совершенствования технико-тактической подготовки теннисистов-профессионалов актуальна и, до настоящего времени продолжает оставаться одной из наиболее перспективных не только в теннисе, но и в мировом спорте[9].

Разработка научно обоснованной технологии подготовки игроков-профессионалов в большой теннис требует новых подходов к выбору средств и методов подготовки. Это предусматривает наличие системы целей, несколько относительно самостоятельных уровней функционирования системы подготовки и системы контроля, позволяющей постоянно оценивать эффективность реализации программ.

В данной работе речь пойдет отеннисных комбинациях, применяемых профессиональными игроками.

«Тактические комбинации» – сочетания технико-тактических действий с применением атакующих и контратакующих ударов могут быть весьма разнообразны и зависят от конкретной ситуации, особенностей игры противника, технической подготовленности спортсмена, а также очередности подачи[5].

**Цель исследования:** разработка эффективной методики тренировок, для улучшения тактических действий игроков-профессионалов по повышению их результативности.

**Объект исследования** - особенности построения эффективных технико-тактических действий теннисистов-профессионалов.

**Предмет исследования -** показатели технико-тактических действий теннисистов-профессионалов – стабильность, эффективность, разносторонность.

**Гипотеза** **исследования –** предположения о том, разработка эффективной методики тренировок, позволит определять основные направления их технико-тактических действий по повышению результативности.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Изучить показатели подготовленности игроков в большом теннисе.
3. Разработать методику тактической подготовки игроков-профессионалов.
4. Проверить эффективность разработанной методики совершенствования тактических действий игроков-профессионалов.
5. Сформулировать выводы по результатам исследования.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; статистические оценки параметров распределения.

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы.

### **ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕННИСА КАК ВИДА СПОРТА**

### **Обобщенные характеристики тенниса**

Теннис (большой) – вид спорта, спортивная игра, в котором два игрока соперничают между собой[9].

Цель каждого из игроков – перекинуть ракеткой мяч на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не меньше одного раза.

Кратко рассмотрим историю возникновения и развития большого тенниса.

Предшественником тенниса принято считать французскую игру «жё-де-пом» (фр. jeu de paume, дословно игра ладонью). В отличие от современного тенниса в жё-де-пом играли в закрытых помещениях и ладонью. Позже ладонь сменили перчатки, на смену перчаткам пришли специальные биты, а уже потом появились ракетки. Одним из наиболее известных упоминаний тенниса в средневековой литературе является эпизод в исторической хронике Шекспира «Генрих V», где французский дофин в насмешку присылает молодому английскому королю бочонок теннисных мячей. В теннис играли практически все французские короли, Карл IX называл теннис «одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы».

В 1900 году студенты Гарвардского университете решили организовать турнир для национальных команд. Один из студентов, Дуайн Дэвис, за собственные средства купил серебряный кубок для победителя, а что самое главное, составил правила турнира. Дэвис и двое его друзей выступали за сборную США, которая выиграла в этом турнире, а затем и в следующем в 1902 году. Кубок проводился каждый год и впоследствии был назван «Кубком Дэвиса», который и сейчас является популярным событие в мире тенниса.

Начиная с 1920-х годов, профессиональные теннисисты начали зарабатывать деньги, выступая в показательных матчах. Первый профессиональный теннисный матч в истории состоялся 9 октября 1926 года в Нью-Йорке на крытой арене «Медисон-сквер-гарден», в присутствии 13 тысяч зрителей.

Правила игры – игроки должны находиться по разные стороны сетки. Один из игроков является подающим, второй, соответственно, принимающим подачу. Подающий игрок должен отправить мяч таким образом, чтобы он попал в зону корта на половине соперника. Принимающий игрок должен успеть перенаправить (отбить) мяч на сторону соперника до его падения на корт или до того, как он коснется корта во второй раз. Если один из теннисистов пропустил мяч, то его соперник получает очко.

Теннисный матч состоит из «сетов», а они в свою очередь из «геймов», для выигрыша которых необходимо забивать мячи (минимум 4 мяча: 15-30-40-гейм, но с разницей не менее, чем два мяча). При подаче у игрока есть две попытки, в которые он попеременно подает мяч в левый и правый квадраты.

Для победы в сете теннисист должен выиграть шесть геймов, с преимуществом над соперником в два гейма. При счете 5:5 сет играется до 7 выигранных геймов. При счете 6:6, практически на всех турнирах, играется тай-брейк – решающий гейм. Для победы в матче необходимо выиграть два сета. В турнирах «Большого Шлема» у мужчин, матчах Кубка Дэвиса и финалах турниров АТП из серии «Супердевятка», для победы необходимо выиграть три сета.

Соревнования по теннису проводятся как личные, так и командные. По разрядам соревнования делятся на одиночный мужской и женский, парный мужской и женский, микст (мужчина и женщина).

Правила парной игры в теннис, отличаются от одиночной, а именно:

* матч проходит на корте большего размера;
* мяч отбивает тот, кто находится в лучшей позиции;
* игроки каждой команды подают по очереди;
* игроки принимаю подачи только со своей стороны на протяжении всего сета.

На официальных матчах присутствует судья, он находится на вышке. Кроме судьи на вышке не матче могут присутствовать судьи на линии, которые фиксируют попадание мяча в зону корта.

С 2006 года в теннисе эра систем электронного судейства (Глаз ястреба), которые с высокой точностью определяют место падения мяча.

Стандартный размер теннисного корта составляет 23,77 метра в длину и 8,23 метра в ширину (10,97 м для парной игры). Площадь теннисного корта составляет порядка 196 м2. Для устройства теннисных кортов, предназначенных для проведения соревнований необходима площадь равная 668 м2. Корт имеет прямоугольную форму с ровной поверхностью с нанесенной на неё разметкой: Линии вдоль коротких сторон корта называются задними линиями, а вдоль длинных сторон коридорами. На корте обозначены зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, на расстоянии 6,40 м от сетки и проведённых только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведённой посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине и разделяет его на две равные части. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 метра на 12,8 метра, и имеет квадратные ячейки со стороной 4 сантиметра.   
Термин «корт» в русском языке используется только применительно к площадкам для игры в теннис, поэтому употреблять сочетание слов «теннисный корт» не рекомендуется.

**Схема и размеры корта**

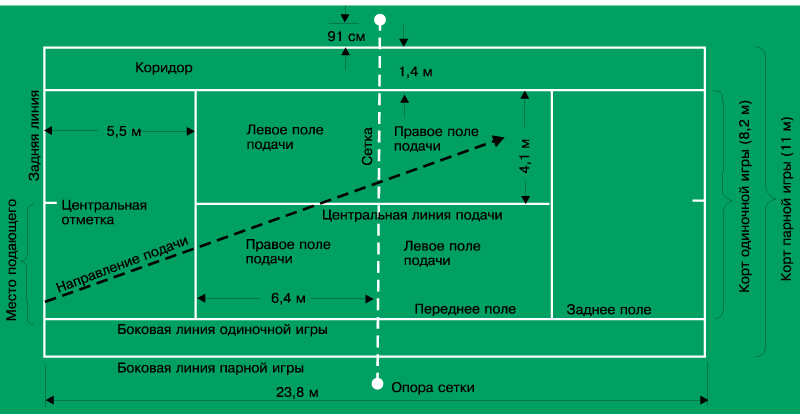
[](http://ncor.ru/images/stories/wiki/lawn.gif)

Рис. 1. Схема и размеры корта

Виды покрытий для корта: травяные (grass), грунтовые (clay), твёрдые (hard), синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Существуют и другие виды поверхностей теннисных кортов, например асфальтные, деревянные или резиновые покрытия, но они не применяются на официальных матчах. Теннисные корты бывают открытыми и крытыми.

На кортах с гладким твердым покрытием (асфальт, пластик, дерево), мяч отскакивает от поверхности стремительно и высоко. Такие теннисные корты называют «быстрыми».

На мягких грунтовых кортах скорость отскока мяча значительно меньше, время для отражения удара в этом случае увеличивается. Чем выше образованность корта, тем медленнее отскок. Такие корты называют «медленными».

В зависимости от покрытия корта у начинающих игроков формируются технические и тактические действия. Необходимо уметь одинаково хорошо играть как на быстрых, так и на медленных кортах.

Проведение турниров серии «Большого шлема» на кортах с различным покрытием требуют от ведущих теннисистов мира большой универсальности.

Инвентарь для большого тенниса: теннисная ракетка и мяч. Ракетка состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Обод ракетки изготавливается из сложных композитных материалов (керамика, углеволокно, металл). Струны для теннисных ракеток могут быть как натуральными, так и синтетическими. Обычно теннисная ракетка подбирается индивидуально под каждого игрока. Существуют специальные требования к ракеткам от Международной Федерации Тенниса (ITF): длина ракетки не должна превышать 73,66 см. Ширина ракетки не должна превышать 31,75 см. Размер струнной поверхности ракетки, то есть внутренний размер (до обода) – 29,21 см в ширину и 39,37 см в длину.

**Ракетка**

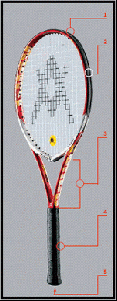


Рис.2. Ракетка

1. Голова ракетки; 2. Обод ракетки; 3.Шейка ракетки; 4. Ручка ракетки; 5. Торец.

Для игры используется полый резиновый мяч желто-белого цвета. Снаружи мяч покрыт пушистым войлоком для придания определённых аэродинамических свойств.

В современном теннисе самыми крупными соревнованиями считаются 4 турнира Большого шлема: Australian Open – открытый чемпионат Австралии; Rolland Garos (Ролан Гаросс) – открытый чемпионат Франции; Wimbledon Championships – самый престижный чемпионат из серии Большого шлема, проходит в предместье Лондона; Уимблдоне US Open – открытый чемпионат США. Кроме того – Кубок Дэвиса – неофициальный чемпионат мира по теннису и Кубок Кремля – крупнейший чемпионат в России.

Теннисные структуры – International Tennis Federation (ITF) – Международная теннисная федерация; Федерация тенниса России; Ассоциация теннисистов-профессионалов (ATP); детская международная организация, юниорская международная теннисная организация.

**Таким образом,** теннис – вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой.

Цель каждого из игроков – перекинуть ракеткой мяч на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить.

Развитие тенниса, как вида спорта, имеет свою богатейшую историю возникновения и совершенствования.

### **1.2. Особенности тактической деятельности в теннисе**

Современная тактика тенниса располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры.

«Тактические комбинации» – сочетания технико-тактических действий с применением атакующих и контратакующих ударов могут быть весьма разнообразны и зависят от конкретной ситуации, особенностей игры противника, технической подготовленности спортсмена, а также очередности подачи[5].

Большой теннис, как и все игровые виды спорта, отличается сложностью технико­-тактических действий, разнообразием и кратковременностью игровых ситуаций, многоплановостью соревновательного поведения. Это отражается в различных средствах и способах ведения спортивной борьбы.

Средства ведения игры – это технические приемы, применяемые в конкретной ситуации или на которых построена тактика игры.

В современной теории настольного тенниса, так как все взаимодействия ракетки с мячом носят ударный характер, сложилось специфическое определение терминов «технический прием» и «тактическое действие» [23].

Под техническим приемом понимают специфические положения и движения игрока, отличающиеся характерной двигательной структурой, рассматриваемые как таковые – вне тактической ситуации[23].

Тактическое действие – это совокупность движений или определенный способ решения определенной тактической задачи, используемый теннисистом в ходе соревнования.

Технические приемы различаются пространственными, пространственно-временными и другими параметрами, а тактические действия – смысловым содержанием конкретных тактических задач, для решения которых они применяются[23].

Тактические действия могут быть атакующими, контратакующими, подготовительными и защитными.

Атакующими называются действия, цель которых — добиться преимущества или выигрыша очка. Атакующие действия могут быть как одиночными, так и серийными. Контратакующими считаются такие ответные действия, с помощью которых игрок, стремясь перехватить инициативу, играет еще более активно, т. е. на атакующие действия противника отвечает атакующими ударами, контратакует [23].

Подготовительными называются такие тактические действия, которые предшествуют атаке и способствуют ее лучшей организации и проведению. Такими тактическими действиями теннисист создает благоприятную игровую ситуацию для выполнения атаку­ющих действий.

К защитным действиям, относят такие действия, целью которых является отразить атаку соперника, не дать ему добиться результата. Это действия, с помощью которых игрок пытается «выйти» из создавшейся сложной игровой ситуации, стараясь прежде всего попасть мячом[23].

Способы ведения игры – тактические комбинации, т. е. рациональное сочетание технических приемов. Тактическая комбинация — это законченное последовательное сочетание нескольких технико-тактических действий, применяемых с определенной целью в конкретных игровых ситуациях[5].

Формы ведения игры – внешнее проявление тактических действий спортсменов.

Рассмотрим классификацию стилей игры теннисистов.

Каждый теннисист имеет свой собственный стиль игры, который зависит от его телосложения, психотипа, поверхности корта, на которой он с самого начал карьеры тренировался. Таким образом, индивидуальный стиль теннисиста зависит от технических, физических и психологических характеристик. Основными стилями игры являются:

1. Serve & Volley.
2. Бейслайнер атакующего стиля.
3. Бейслайнер защитного стиля.
4. Универсальный игрок (теннисист).

**Теннисист, выходящий к сетке после подачи** *(*стиль Serve & Volley). Теннисисты данного стиля обладают высокой способностью сочетать хорошую подачу с выходом к сетке, они более эффективны на быстрых (трава, индур хард) и средних по скоростным качествам кортах (хард на открытом воздухе). Как правило, успешность игроков указанного стиля зависит от % первых подач и успешной игры у сетки, если они будет высоким, то теннисисты будут оказывать постоянное давление на противника и могут обыграть игроков значительно превосходящих их в классе. Главным противодействием в игре с ними является хороший прием подачи и способность стабильно выполнять обводящие удары.

**Бейслайнер атакующего стиля.** Теннисисты этого стиля обычно играют вблизи задней линии корта и стараются отразить удар как можно раньше. Как правило, за счет высокого темпа игры, с первых розыгрышей матча они навязывают свой доминирующий атакующий стиль игры сопернику, используя мощные удары с форхэнда и бэкхэнда. Теннисисты указанного стиля эффективны на всех покрытиях кортов, однако лучше всего их игра соответствует средним и быстрым по темпу поверхностям корта. Успешность игроков указанного стиля связана с количеством невынужденных ошибок, ведь 85% очков в теннисе не выигрывается, а проигрывается в результате ошибок. Для агрессивных игроков данный фактор приоритетный.

**Бейслайнер защитного стиля.** Теннисисты этого стиля обычно являются игроками оборонительного стиля, и играют немного дальше от задней линии и от сетки по сравнению с агрессивными игроками. Важной особенностью данного стиля является сокращение количества собственных невынужденных ошибок. Бейслайнеры защитного стиля обладают прекрасной физической формой, быстро перемещаются по корту, отличаются хорошей психологической подготовкой,  выполняют удары с сильным и глубоким вращением, как правило, они не отличаются, сильной подачей, поэтому являются более результативными на кортах с медленным темпом игры (грунт).

**Универсальные игроки.** Игроки этого стиля способны играть, в любом из перечисленных стилей и против игроков, обладающих любым из этих стилей, потому что обладают универсальной техникой. Она способны адаптировать свою игру под любой тип покрытия, чтобы наилучшим образом использовать слабые стороны противника.

Теннисисты Универсального стиля игры эффективно сочетают в своей игре виртуозную технику владения мячом и достаточно высокую активность технико-тактических действий.

В настоящее время на спортивной арене можно отметить большой процент теннисистов атакующего и контратакующего стилей и незначительный — защитников. Это объясняется тем, что современный настольный теннис — силовая, активная, наступа­тельная игра (особенно у мужчин), и защитный стиль и пассивное ведение игры в нем неприемлемы. Зато все больше и больше появляется теннисистов нового стиля, владеющих широким ассортиментом различных технических приемов и гибко сочетаю­щих элементы активной защиты с атакой и контратакой. А это требует от спортсменов высокого уровня тактического мастерства.

Теннис — вид спорта, где правильный выбор тактического варианта имеет большое значение. Для проведения эффективных тактических комбинаций теннисисту надо уметь распознать по подготовительным движениям соперника его дальнейшие намерения, принять оптимальное решение и навязать свою, неудобную для него манеру игры.

Современное направление развития тактики тенниса — это атака и контратака, базирующиеся на умении игрока подготовиться к проведению атакующего технического приема раньше, чем это успеет сделать противник, т. е. тактика игры ос­новывается на захвате и перехвате инициативы.

**Таким образом**, тактические комбинации — сочетания технико-тактических действий с применением атакующих и контратакующих ударов могут быть весьма разнообразны и зависят от конкретной ситуации, особенностей игры противника, технической подготовленности спортсмена, а также очередности подачи.

Анализ сочетаний различных технико-тактических приемов и тактических комбинаций не дает полной картины тактики игры, а лишь определяет наиболее целесообразные действия в конкретных игровых ситуациях. Следовательно тактику игры в теннис необходимо рассматривать не только с позиции применения конкретных тактических приемов, но и с точки зрения их тактической направленности и путей достижения цели — когда можно использовать любые технические приемы.

Тактику игры можно подразделить на тактику подач, тактику приема подач и тактику розыгрыша очка. Каждый из этих элементов игры имеет свои особенности применения.

### **1.3. Тактическая подготовка теннисистов**

Почти в любом учебнике или пособии в области физической культуры встречаются понятия тактики и тактической подготовки, большое внимание им уделяется в спортивных играх и единоборствах.

Согласно определению Л.П. Матвеева [23], тактика заключается в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью реализовывать свои возможности (физические, технические, психологические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В этом определении автор представляет тактику как выбор наиболее простого пути к достижению цели (преодоления сопротивления соперника).

А.В. Родионов и Б.В. Турецкий предлагают следующее определение: «Тактика – это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования. Она направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсмена на максимальное использование недостатков, промахов соперника» [3].

В.Н. Платонов [24] не дает четкого определения тактики, но вместо «способов», по Л.П.Матвееву, использует термин «средства», куда входят технические приемы и способы их выполнения. Кроме того, он выделяет формы тактики (индивидуальные, групповые и командные действия) и ее виды (наступательная, оборонительная и контратакующая тактика).

Все приведенные определения, так или иначе, подразумевают выделение способов достижения соревновательной цели. Одни авторы называют это «средства», другие «приемы» и третьи «тактические действия».

Любая деятельность, в том числе и тактическая, состоит из более мелких элементов, которые принято называть действиями. Среди действий спортсмена, можно назвать атаку или контратаку, подготовку атаки и т.д. Главное их отличие – это четко поставленная цель и связь предмета действия с предметом самой деятельности [22].

Существует несколько факторов, влияющих на тактическую деятельность, которые можно разделить на две группы. Объективные факторы, среди них структура тактической деятельности, которая состоит из тактических действий и операций. К субъективным факторам можно отнести индивидуальную модель поведения спортсмена, которая определяет эффективность тактической деятельности.

Таким образом, тактика в спорте заключается в умении правильно использовать технические приемы, учитывая информацию о намерениях соперника и в выборе эффективных тактических действий в зависимости от своих физических и психологических возможностей.

1.2 Особенности тактической деятельности в теннисе

Игра в теннис — это вариант индивидуальной антагонистической игровой деятельности с непосредственным противоборством, с опосредованным физическим контактом [10].

А.П. Скородумова [21] приводит следующие особенности современного тенниса:

1.Неопределенность количества действий, их времени и общего объема нагрузки.

2.Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций.

3.Варьирование степени условий.

4.Чередование длительности усилий и отдыха.

5.Опосредование выполнения ударного действия

6.Особенности, связанные с условиями соревновательной деятельности.

Из некоторых особенностей следует, что тактическая деятельность игрока протекает при заранее известных условиях неопределенной смены ситуаций.

Тучашвили И.Ш. [25] в своей работе говорит, что эффективное решение тактических задач с помощью двигательных действий определяет успех отдельных тактических комбинаций, применяемой спортсменом системы действий в целом. Каждая тактическая комбинация является тактическим действием, состоящим из ряда мыслительных и двигательных операций. Этими операциями и определяется суть тактической деятельности в любой игре и в частности - в теннисе.

Среди факторов, которые нужны для эффективного тактического решения в играх, можно выделить специальные способности и те индивидуальные особенности, которые определяют индивидуальный стиль деятельности в решении тактических задач.

Многие специалисты теории и методики спорта, и в частности тенниса, часто говорят о проблеме индивидуальных особенностей в тактической деятельности и подготовке.

Б.Н Пьянов [20] в своей работе выделяет три типа теннисистов:

- рациональный тип, который склонен к практическому улучшению и эффективной реализации планов;

- рефлексивный тип, которому свойственна склонность к изучению взаимосвязей между объектами и явлениями, к объединению в одно целое отдельных процессов;

- рецептивный тип, склонный к воображению и творчеству, наделенный фантазией. Все эти типы различаются по типу мышления и индивидуальным способностям.

В статье С.П. Белиц-Геймана и А.П. Скородумовой [7] по итогам международной научно-методической конференции специалистов по теннису описаны исследования, в ходе которых выделены 6 групп факторов, необходимых для анализа индивидуального стиля деятельности теннисистов. В их числе:

1. Антропометрические данные

2. Психофизиологическое развитие

3. Психические особенности

4. Физические качества

5. Техническую подготовленность

6. Тактическую подготовленность

Авторами впервые было предложено рассматривать эти факторы с учетом стиля игры теннисистов. По их рекомендациям нужно условно разделить игроков на 3 категории:

1. «Подача-сетка»

2. «Универсальный»

3. «У задней линии»

Исходя из того, что каждый стиль предполагает своеобразные проявления различных качеств, можно предположить, что у каждой категории теннисистов будут различия в их индивидуальных функциональных возможностях.

В работе И.Ш. Тучашвили [25] показаны взаимосвязь индивидуального стиля игры с адаптацией к новым видам нагрузок. У универсальных игроков процесс адаптации к новым видам нагрузок происходит быстрее, но, при этом, у них происходит частое изменение состояния тренированности. Спортсмены с защитным стилем игры еще более неустойчивы в процессе адаптационных изменений. Игроки атакующего и контратакующего стиля предрасположены к повышенному чувству времени и простой двигательной реакции. Игроки универсального стиля обладают устойчивостью внимания и эффективностью решений игровых задач. Игрокам с защитным стилем свойственна быстрота восприятия и обработки информации.

В работе Rothwell M. [2] показано, что в реалиях современного тенниса, наиболее перспективен игрок универсального стиля. Такие игроки успешно переходят от атакующих действий к защитным и наоборот, комбинируя их для максимально эффективного решения игровых задач. Так же они с высокой надежностью отыгрывают мячи на любой точке корта, активно атакуют с коротких мячей, создают неудобства оппоненту при игре на задней линии и надежно отражают атаки соперника.

А.П. Белиц-Гейман [5] в тактической подготовке выделяет два понятия: стратегия и тактика. Стратегией он называет действия широкого масштаба, необходимые для решения задач спортивной борьбы в рамках матча, турнира, серии турниров. Они имеют конкретную цель, достижения наивысшего результата в соревновании или главными соперниками

Тактика же, по его словам, состоит из действий ограниченного масштаба, которые решают задачи борьбы в конкретном розыгрыше. Из этого следует, что стратегия и тактика различаются масштабами решаемых задач.

Е.В. Корбут [15] в своей книге говорит о следующих компонентах построения тактики теннисистом:

1. Определение направления и характера полета мяча при ответе противника в зависимости от своего удара.

2. Знание излюбленных приемов противника.

3. Оценка движений противника в момент удара по мячу.

4. Изменение позиции в зависимости от предполагаемых действий противника

По его мнению, на этих аспектах тактики и должна быть сфокусирована тактическая подготовка игрока.

Л.C. Зайцева и Ш.А. Тарпищев [12] подробно затронули тему в которой выделили компоненты построения плана тактической игры, в них входят:

1. Оценка подготовленности противника

2. Оценка внешних условий игры

3. Оценка соотношений сил.

Они также рассматривают средства тактики нападения, тактики защиты, учитывая факторы, определяющие успешность защитных и контратакующих действий.

Так или иначе, не малую роль в тактической деятельности теннисиста играют психологические факторы, которые включают в себя восприятие (окружающей обстановки, поведения соперника, собственного состояния и поведения), анализа полученной информации в сопоставлении с опытом прошлых состязаний, принятия решения и его осуществления сначала в интеллектуальных, а потом в физических действиях.

В процессе тактической подготовки, необходимо пытаться снижать психологическое напряжение за счёт формирования высокого уровня технико-тактических навыков теннисиста.

В работе Иванова Т.С, Пикалова А.В., Дмитров А.А. [13] приводятся методические рекомендации: наблюдать за игрой будущего соперника, анализируя его слабые и сильные стороны; стараться делать акцент на отработку «коронного удара»; в тренировке комбинировать защитные и атакующие удары; использовать в тренировках разных по стилю игры спарринг-партнеров; готовится к решению технико-тактических задач в матче с помощью приемов, которые хорошо отработаны в тренировке. Эти рекомендации призваны задать направление развития психической и тактической подготовленности конкретных теннисистов, они носят универсальный характер и могут быть успешно использованы в тактической подготовке теннисиста любого возраста.

Оценка тактической подготовленности теннисиста, по мнению С.П. Белиц-Геймана [6] должна осуществляться по двум главным показателям:

- проценту активно выигранных мячей т.е. мячей выигранных за счет активных атакующих действий игрока, которые невозможны без быстрого и грамотного анализа игрового момента (розыгрыша)

- проценту невынужденных ошибок т.е. мячей, проигранных в результате собственных тактических или технических ошибок в розыгрыше или в результате психологической неустойчивости игрока.

Эти факторы играют основную роль в оценке результативности соревновательной деятельности.

### **1.4. Особенности этапов подготовки теннисистов**

Этапы подготовки высококвалифицированных спортсменов в теории и методике спортивной тренировки формулируются следующим образом:

* Спортивно-оздоровительный этап
* Этап начальной подготовки;
* Учебно-тренировочный этап
* этап спортивного совершенствования
* этап высшего спортивного мастерства

В возрасте 12 – 13 лет наблюдается резкий скачок биологического развития, в связи с началом периода полового созревания. У одних детей он наступает в 12 – 13, а у других позже, в 14 – 16 лет. Поэтому одни дети часто опережают других в темпах биологического развития на 2 – 4 года [4].

Биологическое развитие организма спортсмена оказывает большое влияние на уровень спортивного мастерства юных теннисистов. В теннисе, наибольший прирост результатов наблюдается после завершения биологического созревания организма [27]. Так же, на становление спортсмена влияет психическое развитие, которое заключается, как в развитии определенных психических качеств [17,18], так и определенных свойств личности [16]. Большой скачок развития физических и психических качеств наблюдается в возрасте 13-14 лет [8, 26].

Вот какие этапы становления спортивного мастерства предлагает рассмотреть J. Hoehm [1]:

- 8-9 лет – доспортиваня подготовка (знакомство с «азами» тенниса).

- 10-14 лет – начальная подготовка (изучение и совершенствование основных ударов).

- 15-17 лет – специальная подготовка (изучение техники всех типов ударов, игра в защите и в нападении, решение тактических задач в ходе турниров и тренировочных игр).

- с 18 лет – подготовка мастеров (моделированные тренировки к конкретным матчам, учитывающие особенности всех качеств спортсмена).

Этап начальной подготовки. Тренировка на данном этапе нацелена на формирование основ передовой школы игры. Отечественный и зарубежный опыт подготовки юных теннисистов в последние годы показывает, что при правильно организованной педагогической работе, предполагающей регулярное сочетание групповых и индивидуальных занятий, уже к 12 годам можно создать потенциальные предпосылки для достижения спортсменом мастерства.

Основные задачи тренировки на начальном этапе следующие:

* гармоническое, всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на ее основе создание предпосылок для успешного освоения передовой техники, тактики и стратегии;
* постановка образцовой техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
* начальное формирование волевых качеств, необходимых для успешной тренировки и первых выступлений в соревнованиях (целеустремленности, настойчивости, спортивного трудолюбия, смелости и решительности, воли к победе, выдержки и т. п.);
* ознакомление с теорией техники, тактики, принципами тренировки;
* психологическая подготовка к активной и универсальной игре, основанной па смелых и решительных действиях в нападении, контратаке и защите;
* формирование навыков самостоятельной творческой работы но спортивному совершенствованию.

Этап фундаментальной подготовки. На данном этапе должны быть созданы возможности для достижения спортивного мастерства. Тренировка, носящая подлинно всесторонним характер, нацелена на достижение к концу этана первых высоких результатов, уровня мастера спорта.

Отечественный и зарубежный педагогический опыт свидетельствует о том, что задача готовить к 16-17 годам мастеров спорта международного класса вполне реальна. В этом возрасте, например, с успехом начали выступать па международной арене австралийцы Р. Денвер и У. Розуолл, американцы К. Эверт и Д. Коннорс, швед К. Борг, советские спортсмены А. Дмитриева, Г. Бакшеева, А. Метревели, О. Морозова и Н. Чмырева. Причем все они получили хорошую фундаментальную подготовку в детском и младшем юношеском возрасте.

Тренировка на этапе фундаментальной подготовки нацелена на решение следующих основных задач:

* достижение высокого уровня гармонического, всестороннего физического развития;
* прочное закрепление в игре со счетом всех приемов техники в разнообразных, и особенно сложных, игровых условиях;
* освоение в полном объеме стратегии и тактики, приобретение богатого опыта соревнований с сильными и разнообразными по особенностям игры соперниками;
* дальнейшее воспитание волн, в процессе которого акцент делается на развитии так называемых соревновательных волевых качеств: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, воли з преодолении отрицательных эмоциональных состояний и т. п.;
* углубленное изучение теоретических основ стратегии, тактики, техники и тренировки, формирование творческого отношения к процессу спортивного совершенствования.

Этап высшей подготовки. Планирование тренировки на этом этапе должно учитывать характерную для современного тенниса динамику развития спортивной формы. Тренировка нацелена на достижение наивысших результатов по возможности в более раннем возрасте и поддержание их возможно длительное время.

Особое значение приобретает прогнозирование подготовленности и игры наиболее вероятных основных соперников в предстоящих соревнованиях, выявление и анализ их модельных характеристик и разработка более совершенной контр-модели, ориентированной на получение преимущества в главных соревнованиях. При этом ставится задача всемерно индивидуализировать все виды подготовки, повышать эффективность наиболее оригинальных, излюбленных видов, способов и форм действий

Как показывает практика, самые перспективные юноши выходят на уровень первой «десятки» только после выхода из юношеского возраста, а девушки – уже в 16-17 лет.

К подростковому возрасту в теннисе двигательные навыки уже практически освоены. Одним из основных условий правильного выполнения упражнений является осознанность тех движений, которые юный спортсмен выполняет. Под этим понимают способность анализировать движения, четкость представления их структуры и правильность восприятия. Подросток способен к тонкому анализу воспринимаемых объектов. Его восприятие более содержательно и последовательно. Все это дает пространство для формирования в этом возрасте наблюдения как целенаправленного и организованного мыслительного процесса, имеющего особенно важное значение в спорте [18].

Такие качества юных теннисистов, как способность к прогнозированию, по словам Т.С. Ивановой [14], впервые проявляются лишь с 14-летнего возраста. Темп игры в таком возрасте постоянно увеличивается, промежутки времени, которое необходимо для анализа ситуации и принятия правильного решения сокращается. Поэтому предвидение начинает играть большую роль.

При индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов Ю.Д. Железняком [11] предложено учитывать следующие аспекты: при обучении навыкам игры и определении характера тренировочного процесса спортсменов с 10 лет – биологический возраст, уровень физической подготовленности, психофизиологические особенности, волевые качества и свойства личности; элементы игровой специализации вводятся в возрасте 14-16 лет. При таком подходе, за счет учета и использования индивидуальных особенностей организма и технико-тактической подготовки спортсменов, решаются несколько таких задач, как глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и значительное повышение эффективности игровой деятельности.

При изучении возрастного развития и половых различий юных теннисистов Б. Н. Пьяновым [20] установлено, что психические и физические качества в разные возрастные периоды имеют различную сенситивность. В 15-16 лет лучше развивается быстрота, реакция выбора, реакции на двигающийся объект, скорость восприятия и анализа информации, устойчивость внимания и точности прогнозирования. Трудности психофизиологической адаптации у девушек наблюдаются в старшем возрасте, в младшем же эти процессы протекают относительно легко. У юношей наоборот – в 13-14 лет они плохо адаптируются к нагрузкам, а в старшем наблюдаются адекватные адаптационные процессы.

Так же у девушек наблюдается тенденция к переоценке важности тренировочного процесса в связке с результатами соревновательной борьбы, в связи с этим происходит стандартизация тактики. Жесткое следование заученным на тренировках действиям приводит к тому, что во многих случаях их игра становится предсказуемой [19].

Идейно-политическое воспитание спортсмена осуществляется на всех без исключения этапах подготовки. При этом учитываются возрастные особенности теннисиста, специфика его трудовой деятельности и учебы.

**Таким образом,** на определенных этапах спортивного пути теннисиста в результате возрастных изменений снижаются возможности использования высоких соревновательных и тренировочных нагрузок. Поэтому возникает необходимость снизить нагрузки и масштабы соревнований, в которых участвует спортсмен.

Одна из отличительных особенностей тенниса — широкие возможности индивидуально варьировать игровые нагрузки.

**ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1. Задачи и методы исследования**

На данном этапе работы решалась следующая задача:

Изучить исходные показатели подготовленности игроков в большом теннисе.

Методы исследования: педагогический эксперимент; наблюдение и анализ соревновательной деятельности, статистические оценки параметров распределения.

На основе анализа научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, пришли к следующим заключениям:

1. Результат, показанный теннисистом на соревнованиях, не всегда достоверно отражает уровень его тактической подготовленности. Это связано с таким фактором игровых видов спорта, как наличие противодействия соперника.
2. Тактическая подготовленность теннисиста лучше раскрывается при анализе его собственной соревновательной деятельности.
3. Как показывает практика изучения игры при записи и качественном анализе соревновательной деятельности можно ограничиться учетом небольшого количества игровых элементов.

В ходе исследования, было выбрано несколько групп показателей, которые характеризуют тактические навыки парного теннисиста. Обобщено их можно представить в таком виде:

* Завершающие удары игроков, направленные в противоположную сторону, относительно передвижений соперника, который поддался на обманные действия атакующего.
* Завершающие удары в комбинации, в следствии которых был выигран розыгрыш.
* Ошибки при ударах, завершающих комбинацию.
* Технические ошибки невынужденного характера.

При такой системе записи игры появляется возможность анализировать такие неочевидные факторы, как структура построения тактических планов в игре и наиболее часто встречающиеся ошибки.

В исследовании при записи игровых действий регистрировались следующие показатели:

1. Количество эйсов (или подача навылет).
2. Количество двойных ошибок.
3. Процент попадания первой подачи.
4. Процент активно выигранных мячей.
5. Количество невынужденных ошибок.
6. Процент успешных перехватов с лета.
7. Процент выигранных мячей при выходах к сетке на подачи.
8. Процент выигранных мячей при выходах к сетке на приеме подачи.
9. Позиционные ошибки (пропущенные обводящие удары).

Обусловлено применения такого набора показателей тем, что он почти полностью раскрывает тактические приемы, применяемые теннисистами, что дает возможность сравнить полученные данные с аналогичными показателями сильнейших парных теннисистов мира.

Учет игровой статистики проводился самостоятельно, в ходе просмотров соревновательных матчей детей, участвующих в исследовании.

В итоге нами было использовано 9 показателей, характеризующих соревновательную деятельность теннисистов

Учебно-тренировочная группа была случайным образом разделена на контрольную и экспериментальную (по 6 человек в каждой). На основании научно-методической литературы и анализа соревновательной деятельности была составлена методика тактической подготовки. Эффективность методики определялась в педагогическом эксперименте. Экспериментальная группа занималась по измененной стандартной программе тренировок, контрольная по стандартной программе тренировок. В конце эксперимента был проведен повторный анализ соревновательной деятельности теннисистов. Всего проанализированы данные 12 матчей.

Суть эксперимента сводилась к оценке влияния предложенной методики на тактическую подготовку теннисистов.

Все полученные данные были подвергнуты статистической обработке с привлечением следующих критериев: проверка нормальности распределения проведена по критерию Шапиро-Уилки (критерий W); для проверки гипотезы о разности двух средних значений применялся двухвыборочный t-критерий Стьюдента для независимых выборок и парный двух выборочный t-тест Стьюдента. Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез в данном исследовании принимался равным 0,05 (а=0,05).

В работе использовались следующие символические обозначения: Х - среднее арифметическое; m - стандартная ошибка среднего арифметического; n - размер выборки; р - экспериментальный уровень значимости, полученный при статистической обработке данных; t - коэффициент Стьюдента;

Статистическая обработка проведена на компьютере с использованием электронных таблиц Microsoft Excel.

**2.2. Организация исследования**

Исследование проводилось на базе УКАЗАТЬ СВОЮ БАЗУв период с 2017 по 2018 год. В нем приняли участие 24 спортсменов возрасте 16-18 лет, имеющих 1-2 взрослый разряд по теннису.

Для исследования были созданы четыре группы: экспериментальная и контрольная девушек и юношей, по 6 человек в каждой. Состав групп однороден по уровню физического развития и спортивной квалификации.

На основании медицинского контрольного обследования установлено, что к началу исследований состояние здоровья теннисистов было хорошим, хронических заболеваний не отмечалось.

1 этап. На этом этапе был осуществлен анализ специальной научно-методической литературы по теории и методике физической культуры, биомеханике, физиологии, иностранной литературы на тему тактики тенниса. Проведенный анализ позволил определить направление и содержание исследования.

2 этап. Был проведен анализ соревновательной деятельности теннисистов. Разработана программа тактической подготовки теннисистов 14-16 лет и осуществлен педагогический эксперимент.

3 этап. Был отведен анализу, обобщению и сравнению полученных экспериментальных данных, а также осуществлялась математическая обработка экспериментального материала.

**ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИГРОКОВ В ТЕННИСЕ**

**3.1. Исследование исходных показателей тактической подготовленности теннисистов**

В таблицах 1 и 2 представлены показатели соревновательной деятельности контрольных и экспериментальных групп юношей и девушек 16-18 лет до педагогического эксперимента. В таблицах зафиксированы усреднённые показатели, которые были получены в процессе записи и анализа соревновательной деятельности теннисистов.

Таблица 1

**Показатели соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной группы (юноши) до проведения эксперимента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **Статистические показатели** | | | | | |
| **КГ** | **ЭГ** | **Разница** | **%** | **tp; tкр-2,7** | **P** |
| Эйсы, кол-во | 4±0,71 | 4,33±1,08 | 0,33 | 7,70 | 0,42 | >0,05 |
| Двойные ошибки, кол-во | 4,67±1,08 | 5±0,71 | 0,33 | 6,60 | 0,67 | >0,05 |
| Попадания 1-ой подачей, % | 71,33±2,16 | 72,33±3,34 | - | 0 | 0,84 | >0,05 |
| Активно выигранные мячи, % | 41,67±3,34 | 41±2,83 | 0,67 | 0,02 | 0,90 | >0,05 |
| Невынужденные ошибки, кол-во | 11,33±0,82 | 12±0,71 | 0,67 | 5,58 | 0,53 | >0,05 |
| Успешные перехваты слета, % | 63±2,55 | 65,33±3,89 | 2,33 | 3,56 | 0,70 | >0,05 |
| Успешные выходы к сетке с подачи, % | 67,67±0,71 | 67,67±0,82 | - | 0 | 1 | >0,05 |
| Успешные выходы к сетке на приеме подачи,% | 64±5,61 | 65±6,12 | 1 | 1,53 | 0,87 | >0,05 |
| Позиционные ошибки сеточника, кол-во | 6,33±1,63 | 6,67±1,78 | 0,34 | 5,09 | 0,87 | >0,05 |

Таблица 2

**Показатели соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной группы (девушки) до проведения эксперимента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **Статистические показатели** | | | | | |
| **КГ** | **ЭГ** | **Разница** | **%** | **tp; tкр2,7** | **P** |
| Эйсы, кол-во | 1,67±0,58 | 1,33±0,58 | 0,34 | 10,00 | 0,42 | >0,05 |
| Двойные ошибки | 2,67±1,53 | 2,67±1,53 | - | 0 | 0,67 | >0,05 |
| Попадания  1-ой подачей, % | 65,67±3,51 | 66,33±3,51 | 0,66 | 0,99 | 0,84 | >0,05 |
| Активно выигранные мячи, % | 42,33±3,21 | 41,67±3,06 | 0,66 | 1,55 | 0,90 | >0,05 |
| Невынужденные ошибки, кол-во | 9,33±2,52 | 10±2 | 0,67 | 6,70 | 0,53 | >0,05 |
| Успешные перехваты с лета, % | 63,33±1,53 | 62,33±2,52 | 1 | 1,57 | 0,70 | >0,05 |
| Успешные выходы к сетке с подачи, % | 60,33±3,51 | 62,33±2,52 | 2 | 3,20 | 0,83 | >0,05 |
| Усп. выходы к сетке на приеме подачи,% | 61±4 | 63,33±2,52 | 2,33 | 3,67 | 0,87 | >0,05 |
| Позиционные ошибки сеточника, кол-во | 2,33±1,53 | 2,67±1,53 | 0,34 | 12,73 | 0,87 | >0,05 |

Рис.1. Различия показателей СД юношей и девушек до эксперимента, %

Приведенные в таблицах данные свидетельствуют, что юноши превосходят девушек почти во всех показателях соревновательной деятельности. Они подают в среднем по 4,33 эйса за матч, в то время как девушки только 1,33, что в почти четыре раза меньше. Юноши имеют больший процент попадания первой подачей – 72,33%, девушки 66,33%, но при этом делают на порядок больше двойных подач. Этот показатель у девушек – 2,67, у юношей – 5. Это может быть связанно с тем, что юноши пытаются подавать вторым мячом агрессивнее, для того, чтобы обеспечить себе преимущество в розыгрыше, несмотря на потерянную первую подачу.

Девушки и юноши, имеют примерно одинаковые показатели, активно выигранных мячей – 41,67% и 41%. Успешные перехваты с лета, так же чаще выполняют юноши, этот показатель у них – 65,33%, в то время как у девушек только 62,33%. При этом, девушки делают меньше невынужденных ошибок в среднем 10 за матч, юноши в среднем 12 за матч. Это связанно с тем, что юноши чаще принимают рискованные тактические решения в ситуациях, при которых есть большая вероятность проиграть мяч. У девушек перехваты реже, чем у юношей оказываются удачными в среднем в 62,33% случаев, у юношей этот показатель равен 65,33%. Юноши чаще успешно выходят к сетке и с подачи и на приеме подачи – 67,67% и 65% против 62,33% и 63,33% у девушек. Реже позиционные ошибки при игре слета допускали девушки – 2,67% против 6,67% у юношей. Если учесть фактор сопротивления соперников, то эти различия связанны с тем, что юноши чаще «проверяют» сеточников, к тому же у юношей было отмечено большее количество обманных передвижений и «фейков» при игре на позиции сеточника.

**Таким образом,** можно сказать, что обе группы теннисистов, для пары, имеют достаточно низкий процент попадания первым мячом, хотя от этого показателя часто напрямую зависит исход розыгрыша, при приеме второго мяча соперник действует активнее и имеет больше шансов забрать преимущество в розыгрыше. Кроме того, стоит отметить достаточно низкие показатели по активно выигранным мячам и показатели игры у сетки, как у юношей, так и у девушек.

**3.2. Экспериментальная методика тренировок для повышения уровня тактической подготовленности профессионалов теннисистов**

**3.3 Итоговые результаты исследования**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 6. - С.9-10.
2. Барчукова Г.В., Бакшеев К. С. Проблемы оценки и планирования нагрузок в спортивных играх // Теория и практика физической культуры. 2006. - № 9. - С.32-36.
3. Беленов Д.Л. Индивидуально-ориентированная направленность двигательной активности в спортивно-развлекательных клубах: автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 2004. - 24 с.
4. Гераськин А.А., Родионов А.В., Шумаков В.В Психологические аспекты изучения деятельности спортсмена при выполнении стандартных игровых ситуаций // Спортивный психолог. 2005. - №1. - С.27-34.
5. Голмохаммади Б. Самоорганизация спортсмена как условие воспитания в процессе специфической деятельности: автореф. дисс. . канд. пед. наук. М., 2006. - 24 с.
6. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств боксеров 13-14 и 15-16 лет: автореф. дисс.канд. пед. наук. -М., 2003.-27 с.
7. Дмитров А.А. Программирование тактической подготовки юных теннисистов в условиях специализированной спортивной школы: автореф. дисс. . канд. пед. наук. М., 2005. - 24 с.
8. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
9. Иванова Т.С, Пикалова А.В., Дмитров А.А. Особенности соревновательной деятельности и подготовленности юных теннисистов // Физическое воспитание и спорт учащейся и студенческой молодежи: Сборник научных и научно-методических статей. - М/. РИЦ МГИУ, 2001. -С.177-179.
10. Королева Т.П. Психологический контроль в процессе генезиса специальных способностей в системе подготовки спортивных резервов: автореф. дисс. . доктора психол. наук. СПб., 2005.- 48с.
11. Кузнецов В.С.  Теория и методика физического  воспитания и спорта: Учеб. пособие  для студентов высш. учеб. заведений.- М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 480 с.
12. Ландик В.И., Похоленчук Ю.Т., Арзютов Г.Н. Методология спортивной подготовки: Настольный теннис. Донецк: Норд - Пресс, 2005 -592 с.
13. Левин B.C. Интегральная адаптация в процессе спортивно-игровой деятельности: автореф. дисс. доктора пед. наук. Малаховка, 2008.-48с.
14. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003.-271 с.
15. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. -№ 6. - С.11-17.
16. Люшер М. Цветовой тест Люшера. СПб: Сова, М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.- 192 с.
17. Назаренко Л.Д. Развитие двигательнокоординационных  качеств как фактор оздоровления  детей и подростков// Монография.- М.: Изд. Теория и практика физической культуры, 2001.- 332 с.
18. Назаренко Л.Д. Физиология  физического воспитания и спорта. Учебно-метод. пособие/ Рекоменд. УМО, Ульяновск, 2000.- 144с.
19. Пикалова А.В. Критерии эффективности соревновательной деятельности юных теннисистов 10-11 лет: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 2004. - 225 с.
20. Попов A.JI. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. М.: Флинта: Наука, 2001. -336 с.
21. Портнова О.Ю. Особенности соревновательной деятельности теннисистов высокой квалификации: автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 2002. - 23 с.
22. Портнова, О.Ю. Зависимость эффективности соревновательной деятельности теннисисток высокой квалификации от покрытия теннисных кортов / Портнова О.Ю. // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. - Москва, 2001. - С. 90-92.
23. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д.Железняк и др. / под. ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2001. - С. 383-475.
24. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. – М.: Компания Спутник, 2001.-245 с.
25. Чернов С.В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта: автореф., дисс. докт. пед. наук. М., 2006. - 48 с.

Интернет источники:

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>