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

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ……………………..............................................................………...2**

### **ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕННИСА КАК ВИДА СПОРТА……………………………………………..5**

### 1.1. Обобщенные характеристики тенниса ………………………………….5

### 1.2. Особенности тактической деятельности в теннисе….................................12

### 1.3. Тактическая подготовка теннисистов...........................................................18

### 1.4. Особенности этапов подготовки теннисистов.............................................36

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

2.1. Задачи и методы исследования……………………………………………40

2.2. Результаты исследования и их обсуждения………………………………42

**ГЛАВА 3.** **ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ ТЕННИСИСТОВ МИРА …………...50**

3.1. [Исследование технико-тактических действий сильнейших теннисистов мира в наиболее значимых турнирах…………………………………………..50](http://www.dissforall.com/_catalog/t16/_science/80/263713.html" \l "collapse14)

3.2. Определение темпа игры в матчах сильнейших теннисистов мира.........................................................................................................................53

3.3 [Определение технико-тактических действий соперника на заключительных этапах розыгрышей очков …………………………………..55](http://www.dissforall.com/_catalog/t16/_science/80/263713.html" \l "collapse16)

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ...................................................................................................57**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.................................................................................59**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** В настоящее время, 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].

Многие учёные указывают на важные факторы, стимулирующие высокие темпы совершенствования системы многолетней подготовки, к которым относятся:

глобализация спорта высших достижений и возрастание его роли в жизни цивилизованных стран [49];

повышение уровня профессионализма тренеров, специалистов научного сопровождения подготовки резервов и сборных команд, управленцев сферы физической культуры и спорта [5];

развивающаяся тенденция интеграции олимпийского и профессионального спорта и рост популярности последнего, как перспективной сферы занятости [56];

быстрое возрастание конкуренции в олимпийских видах спорта[23];

интенсивный поиск резервов роста спортивного мастерства элитных атлетов [40].

Опыт работы ведущих тренеров нашей 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 [55].

Однако, уровень специальной физической и технической подготовленности опережает уровень развития технико-тактической подготовленности даже у теннисистов самого высокого спортивного уровня. Свидетельством этого служат результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших теннисистов мира на протяжении нескольких лет в сборных командах страны [55].

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, 55].

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. Изучить эффективность технико-тактических действий сильнейших теннисистов мира.
4. Познакомиться с особенностями применения технико-тактических мира в турнирах Большого Шлема и ему действий теннисистами в конкретной игровой ситуации в зависимости от состояния счёта в гейме, сете, матче.
5. Изучить методику построения тактических действий теннисиста в игре с конкретным соперником на стадиях розыгрыша.
6. 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**

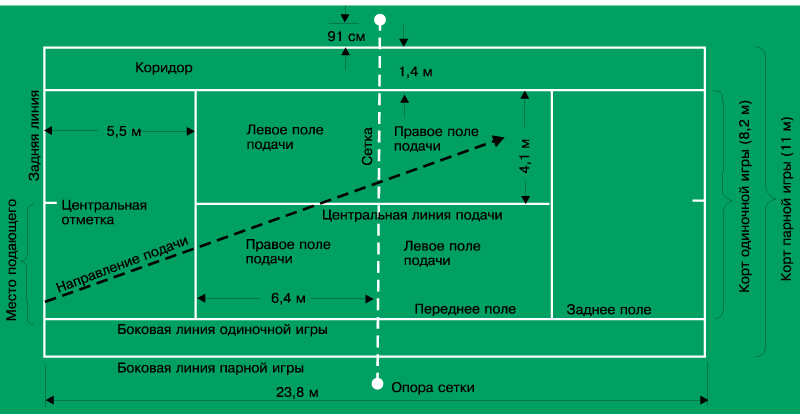
[](http://ncor.ru/images/stories/wiki/lawn.gif)

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, углеводород, 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**

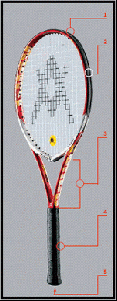


Рис.2. Ракетка 1. Голова ракетки; 2. Обод ракетки; 3.Шейка ракетки; 4. Ручка ракетки; 5. Торец.

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.

Основными ударами в теннисе являются:

Подача. С этого удара над головой начинается розыгрыш каждого очка. Игрок при этом обязательно находится за задней линией и наносит удар так, чтобы мяч пролетел над сеткой и угодил в пределы одного из двух квадратов подачи на площадке соперника. Особенность подачи в том, что это единственный удар в теннисе, когда всегда достаточно времени для хорошей подготовки.

Удар справа по отскочившему мячу. Удар, который игрок производит с правой от себя стороны.

Удар слева по отскочившему мячу. Удар, который игрок производит с левой от себя стороны.

Прием подачи. Разновидность ударов справа и слева по отскочившему мячу, которые игрок выполняет после подачи противника.

Удары слета. Все удары по мячу, произведенные до касания мяча с поверхностью площадки. Как правило, они выполняются в непосредственной близости от сетки.

Удар над головой. Удар, когда мяч при контакте с ракеткой находится выше уровня головы.

Удар-свеча. Удар, при котором мяч летит высоко над сеткой. Обычно свечой игрок стремиться перекинуть мяч через соперника, находящегося у сетки, но этот удар может применяться и когда оба теннисиста располагаются у задней линии.

Удар с полулета. Удар, когда ракетка встречает мяч тотчас после его отскока от корта.

Укороченный удар. Удар, когда мяч опускается на стороне противника сразу же за сеткой.

Решающее влияние на качество ударов оказывают передвижения игрока по корту.

**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).

По определению известного французского специалиста Жан-Поля Лота: «Техника теннисиста – это совокупность приемов и средств, с помощью которых достигается цель, поставленная в игре».

А.П. Белиц-Гейман [4] 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.

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].

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.

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.

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.

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходиться действовать занимающимся в игре на площадке.

Занимающиеся изучают основные тактические особенности различных позиций и перемещений, простейшие тактические комбинации, простейшие способы анализа действия соперника. Техническое мышление следует развивать с первых игр со счетом.

Тактику целесообразно разбирать на соревнованиях, а также наблюдая за игрой мастеров, когда тренер заостряет внимание на интересных моментах. Следует не только обучать занимающихся тактическими приемами, но и стремиться развить тактическое мышление, направленное на выполнение преднамеренных действий и на подготовку выигрышной ситуации. Это – наблюдение за противником, умение решать, как вести игру: применить ли быстрое нападение или иной способ, вести на изматывание противника и т.п.

Следует также развивать ориентирование теннисиста в изменяющейся обстановке, способность к молниеносной интуитивной оценке игровой ситуации, умение принять решение и выполнить его в доли секунды.

При обучении тактике, в начале, создают целостное представление об игре на основе просмотра игр с анализом тренера, игр со счетом на уменьшенной площадке сначала рукой, а затем и ракеткой. Позднее следует разучивание комбинаций и обучение умению играть при определенном счете.

Важно, чтобы и тактика была гибкой, и теннисист своевременно решал, какой удар надо использовать, какую комбинацию применить. Необходимо начинающих теннисистов приучать развивать свои сильные стороны, но и не забывать об устранении недостатков. Тренер должен дать возможность своим ученикам подобрать для себя наилучшие тактические варианты, комбинации, обусловленные технической оснащенностью, характером теннисиста.

Фактор физической подготовленности может быть удобным и неудобным союзником. Выносливым целесообразно затягивать встречу, теннисистам с недостаточно хорошими физическими возможностями вести розыгрыш очка в 2-5 ударов.

Играя против противника, который все время стремиться к сетке, надо постараться удержать его длинными ударами средней силы на задней линии и самим удобного мяча идти вперед, так как противник не любит защищаться.

Встречи с противниками, которые играют мощно с задней линии и с игроками контратакующего плана, имеют много общего. Главное – это не дать им играть в удобную для себя игру. В первом случае целесообразно использовать длинные мягкие удары в чередовании, с неожиданными сильными, то есть, менять темп игры, держать противника в напряжении. Эффективным против таких противников является вызов их к сетке и обводка низом или «свечой».

Во встрече с теннисистом комбинационного стиля победу приносит более мощная и быстрая игра, чем у противника. Эффективными являются неожиданные комбинации в 1-3 удара, укороченный – обводка, выход к сетке с подачи и т.п.

Встречаясь с игроками защитного плана, надо разыгрывать мяч таким расчетом, чтобы за 3-5 ударов создать выигрышную ситуацию. Длительная перекидка мяча с такими игроками нередко приводит к поражению.

Составление тактического плана на предстоящую игру – это достаточно трудная задача. В нее входит анализ технико-тактических действий противника, его излюбленных приемов и т.п., оценка своих сильных и слабых сторон в сравнении с данным противником. Но есть еще один, пожалуй, самый важный момент, который трудно предусмотреть накануне, но который может сыграть самую главную роль – психическое состояние спортсмена. Психическое состояние обуславливается индивидуально-психологическими особенностями высшей нервной деятельности спортсмена, ответственностью матча, опытом участия в напряженных матчах и т.д.

Тактика игры спортсмена зависит от индивидуальных особенностей игрока. Так, теннисистам с подвижной нервной системой легче использовать широкий круг тактических приемов, то есть развивать свои возможности за счет вариативности. Медленным, спокойным игрокам необходимо строить игру, наоборот, за счет глубины развития своего выработанного тактического стиля игры, более уверенного использования его в зависимости от условий.

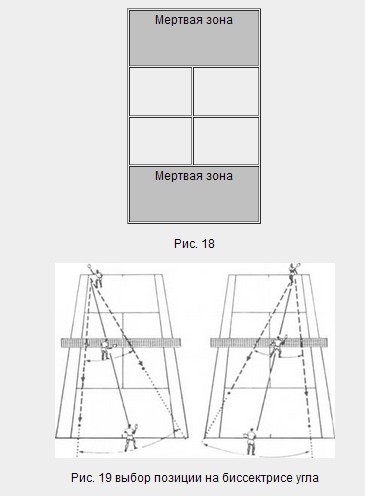
Если молодые игроки могут добиваться успеха в одиночных играх благодаря мощным атакам и сильным ударам с выходом к сетке, то более взрослые теннисисты, должны надеется прежде всего на умную и расчетливую игру, продуманную в наиболее важных деталях тактику.

Для успешной игры на счет большое значение имеет умение выбрать правильную позицию на корте.

При игре с задней линии лучше, если теннисист находится несколько позади, при игре у сетки — на расстоянии 2—4 м от нее. Часть корта, расположенная между линией подачи и задней линией, считается «мертвой» зоной (рис. 18), и потому находиться в этой зоне крайне нежелательно, так как играть с лёта с такого расстояния сложно и неэффективно, а для подготовки хорошего удара по отскочившему мячу надо успеть отойти назад, чтобы выполнить удар перед собой.

Находясь за задней линией, вы можете достать практически все мячи, даже сильно укороченные. Многие любители не представляют себе, что мяч после отскока опускается на землю относительно долго, и если начать движение вперед своевременно, то спасти можно даже кажущиеся безнадежными мячи.

Для того чтобы быть готовым к приему мяча и своевременно ответить, необходимо четко представить себе возможные направления полета мяча, посланного соперником, и занять положение в центре этих направлений, т. е. на биссектрисе угла разброса мяча (рис. 19).



Если противник выполняет удар с центра задней линии, то и вы должны находиться в центре. Если же он сместился вправо или влево, то и вы смещаетесь соответственно влево или вправо, так как при игре с задней линии угол разброса мяча относительно небольшой и середина возможных направлений полета мяча приходится чаще всего на центр задней линии. Поэтому, чтобы не затруднять и не высчитывать каждый раз точную середину, после каждого ответного удара старайтесь возвращаться к центру задней линии.

Выбор правильной позиции и умение своевременно определить направление полета мяча и среагировать на него в значительной степени помогут вам выполнить хороший ответный удар.

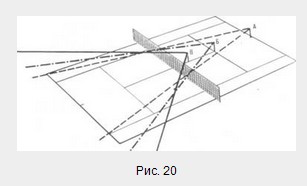
В то же время, создавая иногда искусственно «открытую площадку», т. е. смещаясь вправо и влево больше, чем полагается, вы можете настроиться и подготовиться принять удар противника, который в большинстве случаев будет направлен в свободную часть корта.

В играх опытных теннисистов часто встречаются такие случаи. Находясь в дальнем углу корта, игрок не стремится занять место в середине возможных направлений полета мяча, считая, что если противник выполнит удар в дальнюю часть корта, то спасти этот мяч вряд ли будет возможно. Потому он остается на месте, надеясь, что соперник может для разнообразия послать мяч по линии.

Выбрав правильную позицию, необходимо как можно раньше предугадать направление полета мяча и своевременно подготовиться к удару.

Многие считают, что если игрок способен посылать каждый мяч глубоко к центру задней линии (в радиусе 1,5 м), то обыграть его почти невозможно. И действительно, вряд ли можно выполнить атакующий удар с задней линии и выиграть сразу очко, особенно на «медленных» кортах. Мяч, посланный с глубины, должен пролететь расстояние в два раза больше, чем если, удар был бы выполнен у сетки. Естественно, что скорость полета его заметно уменьшается. Кроме того, чем дальше место, с которого был сделан удар, тем меньше угол разброса. На рис. 20 показаны углы разброса мяча при ударах с разных расстояний.

Если соперник выполняет удар из точки А, то для того, чтобы достать мяч, посланный в левый или правый угол, вам достаточно сделать три-четыре шага влево или вправо. Если же мяч послан с линии зоны подачи (точка Б), это расстояние увеличивается до пяти-семи шагов; а чтобы достать мяч, направленный из точки В, потребуется более десяти шагов. Поэтому, наименьшую опасность представляют удары, выполняемые с центра задней линии, а потому старайтесь заставить соперника находиться на задней линии и не допускайте его к сетке, где атакующие возможности значительно возрастают.



Преимущество глубоких ударов станет для вас более очевидным, если примете во внимание и то, что длина корта почти в два раза больше, чем его ширина. Новичок остается новичком до тех пор, пока не научится играть глубоко (если не считать, конечно, случайные удары).

Как показала практика игры сильнейших теннисистов мира, даже при игре с лёта предпочтение отдается глубоким ударам. Широкие диагональные удары применяются лишь тогда, когда можно наверняка выиграть очко.

Мы уже говорили, что чем ближе к сетке находится игрок, тем больше возможностей и пространства дли выполнения атакующих действий. Тогда у вас есть возможность направить мяч в любую точку корта. Преимущество своевременного выхода к сетке состоит еще и в том чтобы сопернику гораздо сложнее выиграть очко обводящим ударом (теннисист у сетки способен перехватить мяч, посланный с задней линии как вправо, так и влево). Кроме того, здесь играет роль и определенное психологическое давление на противника: ваша позиция вынуждает его думать не столько о технике удара, сколько куда и как направить мяч.

Говоря об игре у сетки, мы предполагаем, что вы владеете ударами с лёта справа и слева и над головой, не испытываете страха перед сильными ударами противника и можете быстро отбежать назад, чтобы отбить «свечу». Однако выходить к сетке не всегда безопасно.

**Выходить к сетке можно в следующих случаях:**

* после хорошего удара, затрудняющего сопернику выполнение точного ответного удара (это прежде всего глубокий удар в центр или в угол площадки);
* после сильной глубокой подачи (желательно под удар слева);
* после удара, когда мяч приземляется за соперником;
* в качестве неожиданного приема для создания психологического давления.

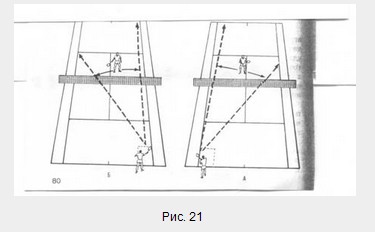
Опасно и рискованно выходить к сетке после «коротких» мячей и слабой короткой подачи. В этом случае противнику не доставит особого труда обвести вас или послать выигрышный мяч над головой.

Начинающие игроки, если они достаточно выносливы и играют в основном с такими же новичками, могут выходить к сетке чаще, даже после своих коротких ответных ударов. Это психологически очень действует на соперника: тот думает уже не о том, как правильно выполнить удар, а о том, куда направить мяч и как обвести вас. Естественно, что в этом случае процент ошибок у противника заметно увеличивается.

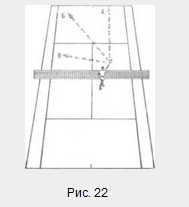
В играх с опытными соперниками, которые могут выполнять стабильные обводящие удары справа и слева, давать точные «свечи» к задней линии, выход к сетке надо готовить заранее.

Выход к сетке после подачи также необходимо планировать заранее. После сильной подачи игрок обычно успевает сделать не более трех-четырех шагов по направление к сетке, поэтому первый удар с лёта выполняют где-то районе линии подачи.

Теннисисты старшего возраста, если надумают выходить к сетке после подачи, могут выполнить менее сильную, но глубокую подачу, чтобы успеть подойти ближе к сетке. Гораздо больше времени на выход к сетке имеет теннисист после хорошей «свечи» через голову соперника В таком случае выходить к сетке можно после того, противник, отбегая назад, окажется спиной к вам.



Как близко стоять у сетки? Какую позицию занимать? Оптимальным можно считать расстояние в 2-4 м. Тогда можете успешно отбивать обводящие удары, а при случае и успеть отбежать назад, если соперник послал «свечу». Стоять ближе несколько рискованно, так как есть опасность коснуться сетки ракеткой. Если мяч летит с небольшой скоростью, то Вам не доставит особого труда сделать еще один шаг вперед.



Если встать дальше четырех метров, ваши удары с лёта будут менее опасны для соперника; возрастает и возможность попасть в сетку, однако доставать глубокие «свечи» с такой позиции лучше.

Теперь несколько слов о том, как выбрать правильную позицию, выходя к сетке. Это очень важный вопрос.

Необходимо занять наиболее оптимальную позицию в зависимости от того, из какой точки противник выполняет удар. Что значит наиболее оптимальную? Имеется в виду, что надо быть в середине возможных направлений полета мяча. Если мяч, в момент удара противника, находится в правом углу, перемещайтесь несколько левее (рис. 21, А), и наоборот: если соперник, выполняет удар из левого угла, сместитесь вправо и займите место в правой половине корта (рис. 21. Б).

Занимая определенное положение у сетки, необходимо, конечно, учитывать возможности и привычки противника, а именно: умение выполнять широкие крученые удары по диагонали, пристрастие к «свечам» и т. п.

Самым эффективным и безопасным, когда вы отбиваете мяч у сетки с лёта, является глубокий удар в открытую, незащищенную часть площадки (рис. 23). Даже если противник достанет посланный в точку Б мяч, его ответ не доставит вам особых хлопот. Направив мяч в точку В, можно сразу выиграть очко. Правда, иногда здесь возникает опасность того, что мяч улетит в аут.

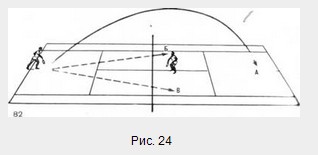
В сложных ситуациях, когда вы не знаете, как сыграть лучше, какой применить удар и куда его направить, выбирайте наиболее стабильный и надежный удар. Не стоит обольщаться, что выполнение необычного, экстравагантного удара принесет вам успех. Противника можно удивить, расстроить его планы скорее простым, но точным мячом, чем сильным, но неточным ударом.

В большинстве случаев таким ударом является «свеча».

«Свеча» - эффективный прием и в игре новичков, и во встречах опытных теннисистов. Допустим, мяч находится в точке А (рис. 24) и противник занял правильную позицию у сетки, тогда оптимальный для вас вариант — послам, «свечу», так как выполнить обводящий удар широким ударом по диагонали довольно сложно, хотя и очень эффективно, а направлять мяч в точки Б и В рискованно: соперник способен перехватить такие мячи.

Другой пример. Мяч отскочил далеко за пределы корта, и вам приходится догонять его. Лучшим ответом в таком случае является «свеча», так как можно выиграть врем и успеть вернуться к центру задней линии, пока соперник будет ждать опускающийся мяч. Во-первых, хорошая «свеча» (высокая и глубокая) позволяет выиграть время и принять удобное положение для удара. Во-вторых, она вынуждает противника отойти к задней линии.

Даже если сопернику удается выполнить удар нал головой, у вас все равно есть преимущество, ведь смеш требует больших энерготрат, чем просто блокирование мяча с лёта.



Свеча – весьма эффективное оружие, но при одном условии: удар должен быть выполнен неожиданно. В конкретной игровой ситуации свечой можно воспользоваться как в атаке, так и в обороне.

Атакующая свеча, когда соперник, устремляясь к сетке ожидает обычный ответ, а мяч в последний момент посылается высоко над сеткой. Обыкновенно, атакующие свечи – это крученные и сверхкрученые (топспин) мячи, летящие над головой соперника по круто огибающей траектории. Защитная свеча, как правило, плоская и резаная. Ею лучше всего пользоваться , когда сопернику удалось «выбить» вас с корта. Возвращая мяч, можно не только вернуться на корт, но и занять наиболее выгодную позицию для отражения следующего удара.

Техника выполнения свечи схожа с выполнением обычного удара по отскочившему мячу (или с лета).

Различие в ударном движении и проводке заключается в том, что разгоняя ракетку вперед, в последний момент головка значительно ниже, чем при обычном ударе. Затем головка резко взмывает вверх вперед и взаимодействует с мячом, описывая ту или иную кривую в зависимости от того, какое вращение придается мячу.

**Смеш** – это удар над головой, ответ на свечу. Главное отличие в том, что удар над головой приходится выполнять в движении. Заметив или угадав свечу надо повернуться левым боком к сетке. Одновременно поднять головку ракетки вверх и расположить ее справа и чуть выше головы. Левая рука вытягивается и показывает на мяч. Далее следует более короткое и энергичное, чем при подаче, движение ракетки за спину и вынос ее на мяч.

Ударное движение – один к одному как при плоской подаче. Если смеш выполняется с места, то вес тела переносится на выставленную вперед левую ногу.

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.

Рассмотрим факторы, влияющие на тактику теннисиста во время игры.

Тактика игры зависит от покрытия площадки, движения воздуха, освещения, температуры воздуха и других факторов.

Покрытие и состояние площадки имеет настолько большое значение , что одни и те же теннисисты на разных площадках демонстрируют разный класс игры. Особенно это касается быстрых (с травяным, деревянным, бетонным покрытиями) и медленных (грунтовых) площадок.

На быстрых площадках мяч отскакивает низко и стремительно, поэтому прием его после отскока затруднителен. Следовательно, быстрые площадки создают лучшие условия для нападающей игры в быстром темпе, повышают эффективность мощных подач и ударов с лета. Поэтому тактика игры на таких площадках предусматривает широкое использование мощных подач, ударов с лета и ударов над головой.

Сильные подачи и удары на грунтовых площадках, дают меньший эффект, чем на быстрых, поэтому даже мощнейшие пушечные подачи принимаются довольно легко. Грунтовые площадки могут быть в различном состоянии: влажные, сухие и скользкие. На влажных резаные удары дают низкий отскок и поэтому неудобны для отражения, а укороченные удары «замертво» падают, почти не отскакивают от грунта. На жестких скользких площадках, по которым трудно передвигаться, эффективны сильные неожиданные удары.

Ветер часто вносит значительные коррективы в игру. Есть теннисисты, играющие в ветреную погоду, намного слабее чем в безветренную. В ветреную погоду преимущество игроки, владеющие крученными ударами, и играющие у сетки. Ветер, дующий вдоль площадки, ставит перед играющими различные задачи. Так, играющему против ветра труднее играть при обводке, особенно если он не владеет мощными крученными ударами; резаный удар останавливается ветром и будет легкой добычей «сеточника». «свечу» против ветра следует бросать высокую и длинную, так как ветер останавливает мяч. Теннисисту, играющему по ветру, целесообразно пользоваться кручеными ударами, направляя мяч с запасом – до линии. При боковом или диагональном ветре все время делать поправку на силу ветра и стараться не бить слишком близко к линиям.

Температура воздуха также оказывает влияние на ход игры: она предъявляет повышенные требования к физической подготовке теннисиста. Иногда физически хорошо подготовленные теннисисты, играя против опытного, но недостаточно подготовленного физически игрока, умышленно затягивают розыгрыш каждого очка, чтобы утомить противника, заставить играть его не лучшим образом. Кроме того, при очень высокой температуре воздуха мяч становиться более упругим и поэтому летит и отскакивает значительно быстрее, особенно на твердых площадках. В таких условиях эффективны тактические комбинации в быстром темпе с применением мощных крученых ударов.

Освещение площадки также должно учитываться при составлении плана на игру. Так, если солнце светит в глаза, то частое применение «свечи» при обводке затруднит противнику выходы к сетке. Нередко в солнечную погоду площадка бывает освещена неравномерно из-за бликов, созданных близко стоящим деревьям. Игра с лета в таких условиях затруднена, поэтому целесообразно умышленно вызывать противника к сетке и обводить его быстрым низко летящим над сеткой ударами.

Упругость мячей, поданных для игры, также немаловажный фактор, который может перечеркнуть весь тактический план. Мягкий мяч забить чрезвычайно трудно как с отскока, так и с лета. Поэтому, играя соревнование мягкими мячами, выходы к сетке следует готовить тщательно; приносят эффект выходы к сетке после длинного с высоким отскоком мяча ударом. С такого мяча противнику трудно нанести быстрый, нацеленный удар (кроме «свечи»).

Особенности игры противника*.* Тактика игры с различными по стилю противниками предъявляет к спортсмену еще более высокие требования, чем внешние условия. Тактическая борьба с противником – это интеллектуальное соперничество, которое при одинаковом классе игры приносит успех более гибкому и глубокому уму.

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»

Эти факторы играют основную роль в оценке результативности соревновательной 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.

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.

### **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 [8, 26].

Вот какие этапы становления спортивного мастерства предлагает рассмотреть J. Hoehm [3]:

- 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

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.

**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 большого тенниса — широкие возможности индивидуально варьировать игровые нагрузки.

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

**2.1. Задачи, методы, организация исследования**

Система подготовки квалифицированных спортсменов не может обойтись без всестороннего анализа их соревновательной, деятельности, которая, по словам Л.П. Матвеева, являет собой совокупность закономерных связей, объединяющих соревновательные действия в комбинации [33].

Соревновательная деятельность включает в себя не только выполнение теннисистом технических действий ракетки с мячом, но и решение тактических задач, возникающих в процессе розыгрыша каждого очка в матче с помощью игровых комбинаций.

В данном исследовании используются научные результаты М.М. Южного, кандидата педагогических наук, российского профессионального теннисиста, заслуженного мастера спорта.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и провести анализ эффективности технико-тактических действий сильнейших теннисистов мира.
2. Познакомиться с особенностями применения технико-тактических мира в турнирах Большого Шлема и ему действий теннисистами в конкретной игровой ситуации в зависимости от состояния счёта в гейме, сете, матче.
3. Изучить методику построения тактических действий теннисиста в игре с конкретным соперником на стадиях розыгрыша.

**Методы исследования:** изучение,анализ и обобщение литературных источников по теме исследования; изучение педагогических наблюдений и опыта работы ведущих игроков в процессе их участия в тренировочных занятиях и соревнованиях; изучение и анализ соревновательной деятельности сильнейших теннисистов мира.

**Организация исследования:** исследование проводилось в 4 этапа.

1 этап - осуществлялась видеозапись матчей непосредственно в процессе игры или с прямой видеотрансляции или по системе Internet.

2 этап - проводились записи игр и их обработка, а также исследовались показатели технико-тактических действий (ТТД) теннисистов. Кроме того, изучались показатели ТТД сильнейших теннисистов мира непосредственно на заключительной стадии турниров Большого Шлема, а именно в полуфиналах и финалах соревнований.

3 этап - изучались и определялись тактические варианты комбинаций ведения игры на этапах розыгрыша очка в зависимости от счета в гейме, сете, матче.

4 этап - обобщались теоретические и исследовательские результаты, проводилась опытно-экспериментальная работа с последующим анализом и обсуждением результатов.

**2.2.Результаты исследования и их обсуждения**

В теннисе действия спортсмена включают в себя выполнение разнообразных ударов ракеткой по мячу, передвижения по площадке и, что особенно важно, построение определённых технико-тактических комбинаций.

Анализ соревновательной деятельности сильнейших теннисистов мира начинался с определения общего времени матча, чистого времени игры, количества сыгранных сетов, выполненных ударов, темпа игры и соотношения “чистого” времени игры ко всему, проведённому спортсменами на корте (табл.1).

Таблица 1

**Временные и количественные характеристики игры ведущих теннисистов мира**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники и место проведения соревнования** | **Общее время матча** | **Чистое время игры** | **Кол-во ударов в матче** | **Темп игры** | **Соотношение игровой минуты к общему времени матча** |
| Р.Федерер – Р. Надаль Финал Уимблдона | 2 часа 50 мин | 25 мин 12 сек | 1116 ударов | 21,61 уд/м | 1 /7 мин. |
| Р.Федерер – Налбандян финал,Мастерс | 4 часа 33 мин. | 37 мин 17 сек | 1894 удара | 25,05 уд/м | 1/7 мин |
| М. Южный – Н. Джокович Ротердам | 2 часа 45 мин | 24 мин 52 сек | 1202 удара | 23,65 уд/м | 1/7 мин |
| М. Южный – Р. Надаль Италия | 1 час 25 мин | 14 мин 11 сек | 652 удара | 22,81 уд/м | 1/6 мин |

Сравнительно одинаковые показатели коэффициентов эффективности и стабильности при выполнении различных технико-тактических действий

у теннисистов-соперников, вызвали интерес, связанный с определением факторов, способствующих определению победителя встречи.

В связи с этим все удары были распределены по классам и в дальнейшем, каждый из них подвергался качественной оценке. Итог встреч определялся показателями количества проигранных очков, которые превышают выигранные, как правило, в три-четыре раза. Эти данные заставили обратить внимание конкретно на выполнение отдельных технико-тактических действий игры теннисистов. В первую очередь, подверглись анализу количественно-качественные показатели выполнения участниками вышеуказанных соревнований первой и второй подач.

Так в финале Уимблдонского турнира у Р. Федерера и Р. Надаля при выполнении первой подачи отмечены следующие показатели коэффициентов эффективности (0,12 и 0,07) что соответствовало 14 мгновенно выигранным очкам непосредственно с подачи Р. Федерером (9,09% от всех выполненных им первых подач), и 9 мгновенно выигранных у Р. Надаля (5,62% от всех выполненных им первых подач).

Однако, качество выполнения теннисистами первой подачи определяется не только показателями чисто выигранных очков, но и показателем её стабильности. В этом случае лучшие показатели проявились у Р. Надаля, у которого 74% из всех первых выполненных им подач были безошибочны, против 71% у соперника.

Высокий процент качественного направления первых подач на сторону соперника Р. Надалем можно объяснить решением как технико-тактической задачи, при которой сопернику не только сложней принимать первую подачу и атаковать подающего, но и с точки зрения экономии собственного энергетического потенциала.

Совершенно другая картина наблюдалась при анализе выполнения первых подач M. Багдатисом во встрече с Д. Налбандяном, в которой стабильность выполнения первой подачи у M. Багдатиса составила всего 56%,

а это значит, что были затрачены дополнительные энергетические усилия спортсмена.

Изучение технико-тактической направленности подач теннисистами осуществлялось по материалам Интернета. Квадраты полей разделялись на три зоны, в которых фиксировались максимальные, минимальные и средние значения скоростей полёта мячей и количество чисто выигранных очков.

Высокая скорость полёта мяча после выполнения подачи сильнейшими теннисистами мира заставляет искать противоядие ей в качестве приёма подачи, важность которого определяется до 20% количеством от всех выполненных ими ударов в матче. В то же время даже в игре ведущих теннисистов мира количество ошибок при выполнении приёма подач порой превышает 30% от всех ими выполненных.

Таблица 2

**Распределение приёма подач по виду и результату у полуфиналистов и финалистов турнира “Masters”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего в матче** | | **результат удара** | | | **коэффициенты качества ударов** | |
| **принято** | **чисто выигрышей** | **проигрышей** | **эффективность** | **стабильность** |
| Н. Давиденко – Д. Налбандян | 51 15% | 37 72,55% | 3 5,88% | 11 21,57% | 0,06 | 0,78 |
| слева | 35 68,63% | 29 82,86% | 2 5,71% | 4 11,43% | 0,06 | 0,89 |
| справа | 16 31,37% | 8 50% | 1 6,25% | 7 43,75% | 0,06 | 0,56 |
| Р. Федерер – Д. Налбандян | 186 18,11% | 150 80,65% | 3 1,61% | 33 17,74% | 0,02 | 0,82 |
| слева | 124 66,67% | 107 86,29% | 1 0,81% | 16 12,9% | 0,01 | 0,87 |
| справа | 61 32,8% | 42 68,85% | 2 3,28% | 17 27,87% | 0,03 | 0,72 |

Как правило, приём мяча после выполнения первой подачи сильнейшими теннисистами мира возвращается мяч в игру блокирующим ударом, а при приёме второй подачи открываются возможности выполнения для атакующего удара. В этом случае подающий должен бы обращать внимание на качество выполнения соперником приёма не только первой, но и второй подачи.

В полуфинальном матче турнира “Мастерс” (табл.2) Н. Давиденко в матче с Д. Налбандяном из пятидесяти одного приёма подач тридцать пять выполнил ударами слева (68,63% от всех выполненных приёмов подач, из которых 11,43% были безуспешными), а ударами справа – шестнадцать (31,37% от всех выполненных приёмов подач, из которых 43,75% были проиграны).

Подобную ошибку в выборе направления подач сопернику аргентинский теннисист совершил и в финальной игре с Р. Федерером, направив под удар справа сопернику в два раза мячей меньше, чем под удар слева, при выполнении которого тот ошибся в два раза больше, чем при выполнении приёма подач ударами слева (в процентном отношении).

Анализ качества выполнения теннисистами ударов с отскока показал: количество ошибок при выполнении ударов справа и слева находится приблизительно на одном уровне, а количество выигранных очков атакующими ударами заметно разнится. Этот факт заставляет сделать вывод о том, что при выборе направления ударов в сторону соперника, допускаются определённые просчёты.

Данные (табл.3) указывают на то, что Р. Федерер ошибся в построении тактики направления ударов Д. Налбандяну, отправив ему под удар справа с отскока двести сорок один удар, а под удар слева – триста шесть.

Возможно, Р. Федерер хотел лишить соперника выполнения острых атакующих ударов справа с отскока, но не учёл тот факт, что в процентном отношении Д. Налбандян ошибался больше при выполнении ударов справа, чем слева.

Что касается выбора тактики в направлении ударов с отскока на сторону соперника Д. Налбандяном, то он, скорее всего, старался обезопасить себя от остро атакующих ударов справа соперника. Подтверждением этому служат данные таблицы 3.

Ударами слева с отскока Р. Федерер выиграл семь очков, что составило 2,23% от всех выполненных им ударов слева с отскока, а ударами справа 21 очко, то есть 9,59% от всех выполненных им ударов справа с отскока.

Таблица 3

**Показатели выполнения ударов с отскока финалистами турнира “Maстерс”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Игроки** | **Всего ударов в матче** | **результат удара** | | | | |
| **принято** | **чисто выигрышей** | **проигрышей** | **эффективность** | **стабильность** |
| Р.Федерер (Д. Налбандян) всего ударов слева всего справа всего | 533 100 % 314 58,91% 219 41,09% | 407 76,36% 251 79,94% 156 71,23% | 28 5,25% 7 2,23% 21 9,59% | 98 18,39% 56 17,83% 42 19,18% | 0.05 0.02 0.1 | 0.82 0.82 0.81 |
| Д. Налбандян (Р. Федерер) всего ударов слева всего справа всего | 553 100 % 306 55,33% 241 43,58% | 445 80,47% 252 82,35% 187 77,59% | 34 6,15% 15 4,9% 19 7,88% | 74 13,38% 39 12,75% 35 14,52% | 0.06 0.05 0.08 | 0.87 0.87 0.85 |

Одновременно изучались направления полётов мячей после выполнения теннисистами ударов с отскока. Так, Р. Федерер, выполнив триста четырнадцать ударов слева с отскока, двести двадцать два из них направил

кроссом, то есть 70,7% от всех им выполненных, из которых чисто были выиграны четыре очка (1,8%), а проиграно тридцать очков (13,51%).

Ударом слева с отскока по линии Р. Федерер направил сопернику 88 мячей (28,02% от всех выполненных ударов слева с отскока), из которых три удара были результативными (3,4%), а двадцать пять – проигрышными (28,41%).

Ударами справа с отскока Р. Федерер направил сопернику 219 мячей, из которых 21 был выигран ( 9,58%) и 42 проиграны (19,17%).

Кроссом Р. Федерер сыграл 102 раза, из которых семь ударов были чисто

выиграны (6,86%), а 24 – проиграны (23,52%). Что касается ударов справа с отскока по линии, то этих ударов теннисист выполнил 70, из которых чисто выиграны восемь очков (11,42%), а проиграны – одиннадцать (15,71%).

Кроме выполнения стандартных ударов по направлению полёта мяча, то есть кроссом и по линии, Р. Федерером использовались так называемые нестандартные удары двойной линией и обратным кроссом.

Выполнение нестандартных ударов носит порой не только тактический характер игры, но и качественный. Достаточно отметить, что Р. Федерер из сорока четырёх выполненных им нестандартных ударов с отскока в шести случаях добивался чистого выигрыша очков, то есть коэффициент эффективности при выполнении ударов двойной линией у него достигал значений 0,12, а при выполнении ударов обратным кроссом 0,15.

Анализ статистического материала показал ошибочность в распределении ударов с отскока Р. Федерером на сторону Д. Налбандяна, поскольку показатели выполнения ударов справа и слева с отскока соперником заметно отличаются качеством их выполнения.

Ошибочного решения в выборе тактики направления ударов с отскока в сторону соперника Р. Федерер мог бы избежать, если бы у него была возможность проанализировать действия Д. Налбандяна в полуфинальном матче с Н. Давиденко на основе материалов, полученных нами после их обработки. Результаты этого матча показали, что Д. Налбандян более качественно выполнял удары слева с отскока (ошибок в 9,78% случаях, а справа – в 12,09% случаях).

Большой интерес вызывают встречи Р. Федерера с Р. Надалем, которые проходят с особым напряжением, а стало быть, заслуживают особый интерес к выбору тактики ведения поединка друг с другом. Для определения выбора тактики игры соперниками нами был взят финальный матч Уимблдонского турнира.

Статистические данные матча (табл. 4) позволяют определить ошибочность в выборе тактики направления ударов с отскока Р. Надалем.

Так Р. Федерер ударами справа с отскока добился тринадцати выигранных очков и только четырёх при выполнении ударов слева.

Таблица 4

**Показатели выполнения ударов с отскока Р. Федерером Р. Надалем в финале Уимблдонского турнира**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Игроки** | **Всего ударов в матче** | **результат удара** | | | **коэффициенты качества ударов** | |
| **принято** | **чисто выигр.** | **проигрыши** | **эффективность** | **стабильность** |
| Р. Федерер (Р. Надаль) всего ударов с отскока всего ударов слева с отскока всего ударов справа с отскока  Р. Надаль (Р. Федерер) всего ударов с отскока всего ударов слева с отскока всего ударов справа с отскока | 292 100 %  131 44,86%  161 55,14%  320 100 % 161  50,31% 156 48,75% | 231 79,11%  114 87,02%  117 72,67% 244 76,25%  122 75,78%  119 76,28% | 17 5,82% 4 3,05% 13 8,07% 25 7,81% 12 7,45% 13 8,33% | 44 15,07%  13 9,92%  31 19,25%  51 15,94%  27 16,77%  24 15,38% | 0.06 0.03 0.08 0.08 0.07 0.08 | 0.85 0.9 0.81 0.84 0.83 0.85 |

Следует обратить внимание и на то, что и ошибок он при выполнении ударов справа с отскока совершил более чем в два с половиной раза больше (тридцать одна), чем при выполнении ударов слева (тринадцать).

Анализ качества выполнения ударов справа и слева с отскока Р. Федерером показал, что он ошибся при выполнении ударов слева в 9.92% случаях от всех выполненных им ударов, а при выполнении ударов справа в 19,25% случаях. Стало быть, Р. Надаль мог бы большее количество мячей направлять в правую сторону площадки соперника, чем он это сделал в матче.

Что касается выбора тактики направления ударов с отскока Р. Федерером,

то он своими действиями “заставил” соперника выполнить почти равное количество ударов справа (сто пятьдесят шесть) и слева с отскока (сто шестьдесят один). При этом Р. Надаль при выполнении ударов справа с отскока ошибся в 15,38% случаях (24 удара), а в ударах слева в 16,77% случаях (27 ударов).

Практическое равенство в направлении ударов Р. Федерером на сторону

соперника объясняется, скорее всего тем, что Р. Надаль выиграл ударами с отскока слева и справа почти одинаковое количество очков (12 слева и 13 справа) и проиграл также почти одинаковое количество. В этом случае тактическое решение Р. Федерера можно считать правильным.

При определении технико-тактических действий игры соревнующимися соперниками, условно были определены три наиболее часто применяемые варианта игровых комбинаций, протекающих во временных отрезках от трёх до десяти секунд:

* первый определялся подачей с последующим её приёмом соперником и длился по своей продолжительности до трёх секунд;
* второй – розыгрыш очка в четыре удара продолжительностью до пяти секунд: подачей, приёма подачи соперником, ответным ударом подающего и заключительного удара принимавшего подачу (четыре удара);
* третий – розыгрыш очка в шесть - семь ударов продолжительностью до 10 секунд.

Игровые комбинации, продолжительностью от трёх до десяти секунд занимают в игре ведущих теннисистов свыше 80% игрового времени.

**ГЛАВА 3.** **ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ ТЕННИСИСТОВ МИРА**

**3.1. [Исследование технико-тактических действий сильнейших теннисистов мира в наиболее значимых турнирах](http://www.dissforall.com/_catalog/t16/_science/80/263713.html" \l "collapse14)**

Создание банка данных по анализу соревновательной деятельности теннисистов осуществлялось с помощью системы знаний, выступающей в качестве объективного выбора решения в построении стратегической и тактических задач к матчу с предполагаемым соперником, во многом предвосхищая его технико-тактические действия при розыгрыше решающих очков в геймах, сетах, магіє К моменту принятия решения о направлении теннисистом мяча на сторону соперника в заключительной части розыгрыша очка в наиболее важные для него моменты встречи совершается выбор из альтернатив, которые по своему происхождению и механизму определяются процессами и результатами предшествующих аналогичных игровых ситуаций.

«При принятии субъектом условий деятельности и факторов сложившейся ситуации, то есть целостностью социального, мыслительного и сенсорного синтеза, необходимо специально учитывать целостность моделируемой профессиональной действительности» [56].

При анализе выполнения теннисистами подач нас интересовали её как количественно-качественные показатели, так и тактика направления подач спортсменами при определённом счете в гейме.

Для анализа технико-тактических показателей выполнения подачи теннисистами рассматривается полуфинальный матч сборных команд России и США в розыгрыше Кубка Девиса (М. Сафин и Э. Роддик) [56].

М.М. Южный отмечает «Достаточно сказать, что оба теннисиста обладают мощными подачами, скорость которых часто превосходит 200 км/час. Направление подачи со столь высокой скоростью, как правило, сопровождается невысокими показателями её стабильности. В данном случае коэффициент стабильности при выполнении первых подач достиг показателей всего лишь в 0,55 у обоих теннисистов, зато коэффициент эффективности у М. Сафина составил 0,19, а у Э. Роддика – 0,08».

Из 91 подачи, направленных первым мячом М. Сафиным, квадратов полей подач соперника достигли пятьдесят, то есть 54,94%, при семнадцати из них – эйсами (мгновенно выигранные), то есть 18,68%. В тоже время Э. Роддиком было выполнено в два раза меньше мгновенно выигранных очков непосредственно первой подачей.

Невысокие показатели стабильности выполнения первой подачи соперниками объясняются тактической необходимостью направлять

первую подачу в строго определённые зоны полей подач соперника с высокой скоростью полёта мяча, с учетом показателей счета в гейме, сете или матче.

Необходимо обратить внимание направление первых подач М. Сафиным, которые распределялись практически равномерно сопернику под удары справа (пятнадцать подач) и слева (девятнадцать подач) на протяжении всего матча.

В тоже время при выполнении второй подачи М. Сафин большее количество мячей направил сопернику под удар слева (тридцать две подачи) и лишь семь под удар справа.

«Однако, когда в заключительной части третьего сета решалась судьба матча, соперникам пришлось разыграть тай-брейк, в котором теннисисты с максимальными возможностями используют свои технико-тактические планы. В данном случае две первые подачи, выполненные М. Сафиным, были направлены сопернику под удар слева и оба очка были им проиграны после коротких обменов ударами с отскока» [56].

В дальнейших розыгрышах очков в тай-брейке М. Сафин трижды направлял первую подачу сопернику под удар справа и трижды добивался успеха эйсами. Заключительную подачу, российский теннисист направил сопернику под удар слева, которую тот мог и не ожидать.

«При выполнении вторых подач в матче М. Сафин откровенно построил свою тактику на направлении мячей в основном под удар слева сопернику, хотя стабильность приёма второй подачи ударом справа у Э. Роддика была в два раза ниже, чем при выполнении ударов слева» [56].

**Таким образом,** анализ технико-тактических действий, игр сильнейших теннисистов мира, на площадках с различным по скорости отскока мяча и его высотой указывает на определённую закономерность в распределении разыгранных очков в трёх временных параметрах: менее трёх секунд, от трёх до пяти секунд, и от пяти до десяти секунд[56].

Наличие банка данных о соревновательной деятельности конкретного соперника позволяет моделировать предматчевые тренировки и определять стратегию и тактические действия в предстоящем поединке**.**

**3.2. Определение темпа игры в матчах сильнейших теннисистов мира**

Темп игры в теннисе определяется количеством ударов, выполненных в единицу времени. Направление теннисистами мячей друг на друга существенно отличается по энергетическим затратам от розыгрыша очков, когда спортсмены направляют мячи друг другу в углы площадки, чередующиеся по длине. В этом случае темп игры может снижаться, а физические усилия теннисистов значительно возрастут, поскольку увеличивается расстояние, пробегаемое теннисистами от одной точки удара по мячу на площадке до другой.

В последнее время показатели темпа игры в мужском и женском теннисе выравниваются. Это объясняется тем, что теннисисты чаще используют в игре короткие косые удары, тем самым как бы раздвигая площадку по ширине на несколько метров.

Для изучения темпа игры сильнейших теннисистов мира нами были изучены показатели количества сетов, геймов, очков и длительность ударов, реализованных в матчах, предложенных М.М. Южным.

М.М. Южный проанализирован полуфинальный матч сборных команд России и США в розыгрыше Кубка Девиса, в котором приняли участие М. Сафин и A. Roddick.

Учёный отмечает: «Достаточно сказать, что оба теннисиста обладают мощными подачами, скорость которых часто превосходит 200 км/ч. Направление подачи с высокой скоростью, как правило, сопровождается невысокими показателями её стабильности. В нашем случае коэффициент стабильности при выполнении первых подач достиг показателей всего лишь в 0,55 у обоих теннисистов, зато коэффициент эффективности у М. Сафина составил 0,19, а у A. Roddick -0,08» [56].

Следует отметить невысокий показатель коэффициента стабильности выполнения первой подачи М. Сафиным. Так, из 91 подачи, направленной первым мячом, квадратов- полей подач соперника достигли 50, то есть 54,94%, при 17 из них - эйсами (мгновенно выигранными), то есть 18,68%. В то же время A. Roddick было выполнено в два раза меньше мгновенно выигранных очков непосредственно первой подачей[56].

Направление полёта мячей после выполнения первых подач М. Сафиным, то видно, что они распределялись практически равномерно сопернику под удары справа (15 подач) и слева (19 подач) на протяжении всего матча.

При выполнении же второй подачи М- Сафин большее количество мячей (32) направил сопернику под удар слева и лишь 7 - под удар справа.

«Когда в заключительной части третьего сета решалась судьба матча, соперникам пришлось разыграть тай-брейк, в котором теннисисты максимально возможно используют свои тактические планы. В данном случае две первые подачи, выполненные М. Сафиным, были направлены сопернику под удар слева и оба очка были им проиграны после коротких обменов ударами с отскока» [56].

«При дальнейших розыгрышах очков в тай-брейке на подаче М. Сафин трижды направлял первую подачу под удар сопернику справа и трижды добивался успеха эйсами. И лишь заключительную подачу направил ему под удар слева, которого тот мог и не ожидать» [56].

При выполнении вторых подач в матче М. Сафин построил свою тактику на направлении мячей в основном под удар сопернику слева, хотя стабильность приёма второй подачи ударом справа A. Roddick в два раза ниже, чем при выполнении ударов слева.

Ударами слева, как после первой, так и после второй подачи, A. Roddick выполнен 51 приём (69,86%). Из них он безошибочно принял 43 (84,31% от всех выполненных соперником приёмов подач), проиграл - 8 (15,68%). Ударами справа A. Roddick приняты 22 подачи (30,13%). Из них безошибочно - 15 (68,18% от всех выполненных соперником приёмов подач), проиграно - 7 (31,81 %). Анализ приёма подач A. Roddick показал, что М. Сафин ошибся в выборе направления как первых, так и вторых подач, поскольку соперник совершил при выполнении приёма подач справа в два раза больше ошибок, чем при выполнении приёмов подач ударами слева.

**3.3 [Определение технико-тактических действий соперника на заключительных этапах розыгрышей очков](http://www.dissforall.com/_catalog/t16/_science/80/263713.html" \l "collapse16)**

При анализе выполнения теннисистами подач необходимо проанализировать её как количественно-качественные показатели, так и тактика направления подач спортсменами при определённом счете в гейме.

Для анализа технико-тактических показателей выполнения подачи теннисистами рассматривается полуфинальный матч сборных команд России и США в розыгрыше Кубка Девиса (М. Сафин и Э. Роддик) [56].

Оба теннисиста обладают мощными подачами, скорость которых часто превосходит 200 км/час. Направление подачи со столь высокой скоростью, как правило, сопровождается невысокими показателями её стабильности. В данном случае коэффициент стабильности при выполнении первых подач достиг показателей всего лишь в 0,55 у обоих теннисистов, зато коэффициент эффективности у М. Сафина составил 0,19, а у Э. Роддика – 0,08.

Из девяноста одной подачи, направленных первым мячом М. Сафиным, квадратов полей подач соперника достигли пятьдесят, то есть 54,94%, при семнадцати из них – эйсами(мгновенно выигранные), то есть 18,68%. В тоже время Э. Роддиком было выполнено в два раза меньше мгновенно выигранных очков непосредственно первой подачей.

Сравнительно невысокие показатели стабильности выполнения первой подачи соперниками объясняются тактической необходимостью направлять

первую подачу в строго определённые зоны полей подач соперника с высокой скоростью полёта мяча, с учетом показателей счета в гейме, сете или матче.

Так, обращают на себя внимание направление первых подач М. Сафиным, которые распределялись практически равномерно сопернику под удары справа (пятнадцать подач) и слева (девятнадцать подач) на протяжении всего матча.

В тоже время при выполнении второй подачи М. Сафин большее количество мячей направил сопернику под удар слева (тридцать две подачи) и лишь семь под удар справа.

В заключительной части третьего сета решалась судьба матча, соперникам пришлось разыграть тай-брейк, в котором теннисисты с максимальными возможностями используют свои технико-тактические планы. В данном случае две первые подачи, выполненные М. Сафиным, были направлены сопернику под удар слева и оба очка были им проиграны после коротких обменов ударами с отскока.

При дальнейших розыгрышах очков в тай-брейке М. Сафин трижды направлял первую подачу сопернику под удар справа и трижды добивался успеха эйсами. И лишь заключительную подачу российский теннисист

направил сопернику под удар слева, которую тот мог и не ожидать.

При выполнении вторых подач в матче М. Сафин построил свою тактику на направлении мячей в основном под удар слева сопернику, хотя стабильность приёма второй подачи ударом справа у Э. Роддика была в два раза ниже, чем при выполнении ударов слева.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Выполненная нами работа позволяет сформулировать ряд выводов:

1. 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. 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.

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

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. Большую 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
2. 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.

1. Спортсмены высокого класса и на медленном покрытии продолжают вести матч в атакующим стиле. Однако их игра на медленном покрытии более надежна, поэтому для завершения встречи требуется меньшее количество очков, геймов, что и сказывается на уменьшении «общего» времени матча.
2. Сокращение ударов у сетки с лета, а также остальных ударов (свеча, смеш) на быстром покрытии, говорит о практическом отсутствии в игре выходов к сетке и достижения успеха в основном за счет игры с задней линии.

**Таким образом,** цель и задачи данного исследования решены, содержание отражено в полном объёме.

**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. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки / С.П. Белиц-Гейман. М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. - 223 с.
5. Боллетьери Н. Теннисная академия /Н.Боллетьери. — М.: Эксмо, 2003. С. 444.
6. 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.
7. Гилберт Б. Победа любой ценой: психологическое оружие в теннисе /Б. Гилберт, С. Джеймисон. -М.: Терра спорт, 2004. — 313 с.
8. Голенко В.А. Модульное совершенствование мастерства квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр: дис. докт. пед. аук /Владимир Алексеевич Голенко. — М., 2003. — 319 с.
9. Голенко В.А. Азбука тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. 2-е изд. - М.: Дедалус, 2003. - 150 с.
10. Голенко В.А. Академия тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. М.: Дедалус, 2002. - 215 с.
11. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. М.: Изд-во «Дедалус», 2001. - 190 с.
12. Голмохаммади Б. Самоорганизация спортсмена как условие воспитания в процессе специфической деятельности: автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 2006. - 24 с.
13. Дмитров A.A. Программирование тактической подготовки юных теннисистов в условиях специализированной спортивной школы /A.A. Дмитров: автореф. дис. . .канд. пед. наук. — М., 2004. — 24 с.
14. Дмитров А.А. Программирование тактической подготовки юных теннисистов в условиях специализированной спортивной школы: автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 2005. - 24 с.
15. 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.
16. Жемаи Ш. Темп игры сильнейших теннисистов мира / Ш. Жемаи // «Студенческая наука - физической культуре и спорту»: итоговая науч. конф. студентов и аспирантов, 3-14 апр. 2006 г.- СПб., 2006. - С. 123-124.
17. Жемаи Ш. Темп ударов в современном теннисе / Ш. Жемаи // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2009. - № 7 (53). - С. 105-109.
18. Зайцева, Л.С. Основы тенниса / Л.С. Зайцева. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 c.
19. 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.
20. Климович, Л.С. 100 уроков тенниса / Л.С. Климович. - М.: АСТ, ВКТ, Астрель, **2013.** - 224 c.
21. Королева Т.П. Психологический контроль в процессе генезиса специальных способностей в системе подготовки спортивных резервов: автореф. дисс. доктора психол. наук. СПб., 2005.- 48с.
22. Кузнецов В.С.  Теория и методика физического  воспитания и спорта: Учеб. пособие  для студентов высш. учеб. заведений.- М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 480 с.
23. Левин B.C. Интегральная адаптация в процессе спортивно-игровой деятельности: автореф. дисс. доктора пед. наук. Малаховка, 2008.-48с.
24. Листратов И.А. Интерактивное модульное обучение тактике тенниса /И.А. Листратов: автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 2007. — 24 с.
25. Листратов И.А. Тупик Боллетьери /И.А. Листратов. М.: ОАО РМНТК «Нефтеотдача», 2001. - 32 с.
26. Листратов И.А. Чёрный ящик. Теннис не для всех /И.А. Листратов. -М.: ОАО РМНТК «Нефтеотдача», 2002. 32 с.
27. Листратов И.А. Опыт применения интерактивной технологии модульного обучения /И.А. Листратов, В.А. Голенко //Теория и практика физ. культуры. 2009. - № 11. - С. 76-78.
28. Листратов И.А. Организация интерактивной системы управления в образовании и подготовке специалистов высокой квалификации (спорт). / И.А. Листратов // Российское предпринимательство. -2006. -№11.- С.71-74.
29. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. -№ 6. - С.11-17.
30. Люшер М. Цветовой тест Люшера. СПб: Сова, М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.- 192 с.
31. Макинрой, Патрик Теннис для "чайников" / Патрик Макинрой, Питер Бодо. - М.: Вильямс, 2004. - 288 c.
32. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе /О.В. Матыцин. М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2001. – 204 с.
33. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев. Киев. Олимпийская литература, - 2004, - С. 85-86.
34. Минько А. А. Статистический анализ в MS EXCEL/ А. А. Минько. -М.: Изд. дом «Вильяме», 2004. 448 с.
35. Мирный Н. Мирный теннис / Н. Мирный. Минск ООО Белпринт. -2003. - 239 с.
36. Назаренко Л.Д. Развитие двигательнокоординационных  качеств как фактор оздоровления  детей и подростков// Монография.- М.: Изд. Теория и практика физической культуры, 2001.- 332 с.
37. Назаренко Л.Д. Физиология  физического воспитания и спорта. Учебно-метод. пособие/ Рекоменд. УМО, Ульяновск, 2000.- 144с.
38. Пикалова А.В. Критерии эффективности соревновательной деятельности юных теннисистов 10-11 лет: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 2004. - 225 с.
39. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2004. -807 с.
40. Полозов A.A. Информационная модель управления соревновательной деятельностью /A.A. Полозов: автореф. дис. .докт. пед. наук. Омск, 2003. -49 с.
41. Портнова О.Ю. Особенности соревновательной, деятельности теннисисток высокой квалификации /О.Ю. Портнова: автореф. дис. .канд. пед. наук. М., 2002. - 23 с.
42. Попов A.JI. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. М.: Флинта: Наука, 2001. -336 с.
43. Портнова О.Ю. Особенности соревновательной деятельности теннисистов высокой квалификации: автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 2002. - 23 с.
44. 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.
45. Родионов A.B. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов /A.B. Родионов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. - 576 с.
46. Рожков П.А. От великой спортивной державы — к здоровой России /П.А. Рожков //Теория и практика физ. культуры. — 2001. № 1. — С. 2
47. Роутерт, Пол Анатомия тенниса / Пол Роутерт , Марк Ковач. - М.: Попурри, 2012. - 224 c.
48. 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.
49. Тарпищев, Шамиль Первый сет / Шамиль Тарпищев. - М.: Время, 2008. – 736с.
50. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. – М.: Компания Спутник, 2001.-245 с.
51. Уильяме С. Теннис: советы профессионалов /С. Уильяме, Р. Питерсон. М.: ACT Астрель, 2004. - С. 260.
52. Филимонова Е.В., Кудря О.Н. Специальная подготовленность теннисистов 12-14 лет при игре на кортах с разным типом покрытий // фундаментальные исследования. – 2014. – № 8-7. – с. 1672-1676.
53. Хербст Р. Взаимодействие техники и тактики. Теннис мирового класса /Р. Хербст, П. Макинрой /Под ред. П.И. Райтера, Д. Гроппеля. — М.: ЭКСМО, 2004. С. 129-143.
54. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 480 с.
55. Чернов С.В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта: автореф., дисс. докт. пед. наук. М., 2006. - 48 с.
56. Южный М.М. Интерактивные технологии в совершенствовании тактики игры в теннисе /М.М. Южный, В.А. Голенко //Теория и практика физ. культуры. 2010. - № 3. - С. 66-70.
57. Янчук, Виктор Теннис. Доверительные советы Янчука и... / Виктор Янчук. - М.: Человек, 2011. - 128 c.

Интернет источники:

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