

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.89:159.9:004.9

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-3-08>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ВЕЛИКИЙ ТЕНІС

Баканова О. Ф.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації*

Національний аерокосмічний університет

«Харківський авіаційний інститут»

вул. Вадима Манька, 17, Харків, Україна

orcid.org/0000-0002-9642-5198

alextenn@ukr.net

Ключові слова:

*витривалість, гнучкість,
гравці, змагання, сила,
спритність, теніс,
тренування, фізична
підготовка, швидкість.*

Змагальна діяльність у тенісі характеризується високою інтенсивністю, необхідністю швидких переміщень по корту, виконанням потужних ударів і підтримкою високого рівня фізичної працездатності під час довгих матчів, які можуть тривати від кількох хвилин до п'яти годин, як на турнірах Grand Slam.

Фізична підготовка відіграє важливу роль у забезпеченні конкурентоспроможності тенісистів, оскільки вона формує основу для розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання складних технічних елементів, таких як подачі, удари з обох сторін і гра біля сітки. Належна фізична підготовка не лише сприяє підвищенню спортивних результатів, а й забезпечує зниження ризику травм, таких як тенісний лікоть, ушкодження плечового суглоба чи колін.

Недостатня увага до фізичної підготовки може призводити до зниження технічної ефективності, підвищеного ризику травматизму та психоемоційного вигорання, що особливо актуально для юних спортсменів і професіоналів, які змагаються на високому рівні.

Мета дослідження: вивчити особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки гравців у великий теніс.

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

Результати дослідження. У дослідженні розглянуто особливості загальної і спеціальної фізичної підготовки гравців у великий теніс. Надано методичні рекомендації щодо удосконалення цього процесу у тенісистів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Висновки. Фізична підготовка є основою успішної змагальної діяльності тенісистів, забезпечуючи розвиток швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості, які тісно пов'язані з оволодінням технічними елементами гри. Систематичне застосування комплексних вправ, сучасних технологій і періодизації тренувань дає можливість оптимізувати підготовку на всіх етапах спортивної кар'єри.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив харчування і гідратації на рівень фізичної підготовленості у гравців у теніс.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASES OF PHYSICAL TRAINING FOR TENNIS PLAYERS

Bakanova O. F.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education, Sports and Rehabilitation
National Aerospace University "Kharkiv Aviation Institute"
Vadym Manko str., 17, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9642-5198
alextenn@ukr.net*

Key words: *endurance, flexibility, players, competition, strength, agility, tennis, training, physical training, speed.*

Competitive tennis is characterised by high intensity, the need for rapid movement around the court, powerful shots and the maintenance of a high level of physical fitness during long matches, which can last from a few minutes to five hours, as in Grand Slam tournaments.

Physical training plays an important role in ensuring the competitiveness of tennis players, as it forms the basis for the development of the physical qualities necessary to perform complex technical elements such as serves, strokes from both sides and playing at the net.

Proper physical training not only helps to improve athletic performance, but also reduces the risk of injuries such as tennis elbow, shoulder joint damage or knee injuries.

Insufficient attention to physical training can lead to reduced technical efficiency, increased risk of injury and psycho-emotional burnout, which is especially relevant for young athletes and professionals competing at a high level.

The purpose of the study: to study the characteristics of general and special physical training for tennis players.

Methods of the study: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature.

Results of the study. The study examines the characteristics of general and special physical training for tennis players. Methodological recommendations are provided for improving this process in tennis players at different stages of long-term sports training.

Conclusions. Physical training is the foundation of successful competitive tennis, ensuring the development of speed, strength, agility, endurance and flexibility, which are closely related to mastering the technical elements of the game. The systematic use of complex exercises, modern technologies and training periodisation makes it possible to optimise training at all stages of an athlete's career.

Prospects for further research: to study the impact of nutrition and hydration on the level of physical fitness in tennis players.

Постановка проблеми. Для досягнення високих спортивних результатів великий теніс вимагає від гравців високого рівня всіх видів спортивної підготовленості, зокрема фізичної. Динаміка гри, яка включає швидкі переміщення по корту, вибухові рухи під час подач і ударів, а також необхідність підтримувати високий рівень фізичної працездатності протягом тривалих матчів, створює високі вимоги для спортсменів.

Фізична підготовка в тенісі поділяється на загальну, спрямовану на розвиток базових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швид-

кість, координаційні здібності та гнучкість, і спеціальну, що фокусується на теніс-специфічних навичках, зокрема швидкісній витривалості, спритності та точності рухів.

Ефективна фізична підготовка не лише сприяє підвищенню спортивних результатів, але й відіграє велику роль у профілактиці травм, таких як розтягнення зв'язок, ушкодження суглобів і м'язове перенапруження, які є поширеними через інтенсивне та асиметричне навантаження в тенісі.

Актуальність дослідження зумовлена стрімким розвитком великого тенісу, де зростання

конкуренції на професійному та аматорському рівнях, а також упровадження сучасних технологій, таких як системи аналізу рухів, біомеханічні датчики та програмне забезпечення для моніторингу фізіологічних показників тощо, вимагають переосмислення підходів до фізичної підготовки. Недостатня увага до розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей може спричинити зниження ефективності гри, підвищення ризику травматизму та психоемоційного вигорання, особливо серед юних спортсменів і професіоналів, які змагаються на високому рівні. Крім того, сучасні вимоги до періодизації тренувального процесу, адаптації програм до вікових та індивідуальних особливостей гравців, а також інтеграція науково обґрунтованих методик підкреслюють необхідність систематизації знань про фізичну підготовку тенісистів.

Мета дослідження: вивчити особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки гравців у теніс.

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

Виклад основного матеріалу. Підготовка гравців у теніс і досягнення високих спортивних результатів у цьому виді спорту визначається рівнем підготовленості, зокрема фізичної [1; 5; 17].

Фізична підготовка спрямована на виховання фізичних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів у вибраному виді спорту, та є основним елементом у спортивній підготовці [6].

Науковці [3; 11; 16] зазначають, що високий рівень розвитку фізичних якостей гравця у теніс є однією з умов досягнення успіхів у великому тенісі.

Дані В. В. Мулика, В. С. Лободи [13] свідчать про те, що з розвитком фізичних якостей тісно пов'язано засвоєння техніки тенісу.

Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну [7; 11].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на різнобічний фізичний розвиток. Вона включає використання фізичних вправ з інших видів спорту.

Завдання спеціальної фізичної підготовки (СФП) гравців у теніс – розвиток необхідних фізичних якостей тенісиста [11].

На думку О. О. Шевченко [17], спеціальна фізична підготовка гравців у теніс спрямована на розвиток фізичних якостей, які необхідні в їхній спортивній діяльності.

Методика фізичної підготовки тенісиста повинна базуватися на використанні комплексів фізичних вправ, спрямованих на виховання рухових якостей. У такі комплекси доцільно включати загальнорозвивальні фізичні вправи;

спеціальні фізичні вправи, які розроблені з урахуванням сучасних вимог до фізичної підготовки гравця в теніс для розвитку необхідних фізичних якостей; технічні елементи з інших видів спорту; заняття іншими спортивними іграми [11].

У тенісі фізична підготовка відіграє велику роль на початковому етапі та є не менш значущою протягом наступних етапів підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри як на задній лінії, так і біля сітки, що без певного рівня розвитку фізичних якостей здійснити на високому рівні неможливо. Спеціальна фізична підготовленість тенісистів має важливе значення у підготовці спортсменів, а зі збільшенням віку її роль постійно зростає [17].

Фізична підготовка юного тенісиста повинна вирішувати такі завдання:

1. Всебічний гармонійний фізичний розвиток.
2. Оволодіння життєво необхідними навичками.
3. Створення умов для більш швидкого оволодіння технічними елементами.
4. Удосконалення рухових якостей, потрібних для успішної змагальної діяльності.

Для підвищення ефективності фізичної підготовки необхідно зосередитися на удосконаленні фізичних якостей, які пристосовані до конкретних умов гри [10].

На початковому етапі підготовки юних тенісистів фізична підготовка повинна становити 70–80% від загального часу навчання. Заняття спеціальною фізичною підготовкою становитимуть 20% від загального часу. Зі зростанням рівня розвитку фізичних якостей обсяг фізичних навантажень зменшується, а їх інтенсивність збільшується.

У тенісистів найбільш доцільно розвивати швидкість, силу, спритність, витривалість та гнучкість [11].

Швидкість – це здатність виконувати рухи в мінімальний проміжок часу [4; 12].

Швидкість є комплексною фізичною якістю, що проявляється у таких формах, як: латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів.

Рухові реакції розподіляються на прості й складні. У складній реакції виділяють реакцію на рухомий об'єкт і реакцію з вибором [12; 15].

Для розвитку швидкості реакції на рухомий об'єкт необхідно підвищувати швидкість польоту м'яча; підвищувати раптовість появи м'яча та скорочувати відстань польоту м'яча. Можна використовувати фізичні вправи не лише з тенісним м'ячем, а й з іншими м'ячами.

Для вдосконалення швидкості реакції на рухомий об'єкт ефективними є такі вправи: відбивання

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

Для удосконалення реакції на рухомий об'єкт у тренування гравців у теніс слід включати спортивні ігри та їх модифікації.

Задля вдосконалення швидкості рухів ефективними будуть фізичні вправи, які максимально наближені до змагальних дій тенісистів і вже добре освоєні гравцем. Це дасть можливість спортсменові спрямувати свої вольові зусилля на швидкість виконання, а не на техніку.

Для розвитку швидкості рухів доцільно застосовувати такі фізичні вправи: перебуваючи в лівому куті корту, потрібно наздогнати м'яч і відбити його, коли він летить вправо кросом, а потім вліво по лінії укороченим; перебуваючи в лівому куті корту, потрібно наздогнати м'яч і намагатися відбити м'яч, коли він летить вправо кросом; перебуваючи в правому куті корту, потрібно наздогнати м'яч і намагатися відбити його, коли він летить вліво кросом; перебуваючи в правому куті корту, потрібно наздогнати м'яч і намагатися відбити його, коли він летить вліво кросом, а потім вліво по лінії укороченим; перебуваючи на задній лінії, всі послані м'ячі в різні місця корту зіграти лише ударом справа; перебуваючи на задній лінії, всі послані м'ячі в різні місця корту зіграти лише з льоту [3].

Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок власних м'язових зусиль.

Під час виконання певних рухових дій м'язи проявляють силу в таких режимах: без зміни довжини м'яза (ізометричний або статичний режим); при зменшенні довжини м'яза (міометричний, або долаючий режим); при збільшенні довжини м'яза (пліометричний, або поступальний режим). Поступальний та долаючий режими поєднуються поняттям «динамічний режим» [4; 15]. У гравців у теніс м'язи виконують роботу в усіх вказаних режимах.

Сила має тісний зв'язок із технікою ударів у тенісі, оскільки без відповідного розвитку сили не можна оволодіти технікою основних ударів [3].

Силова підготовка є важливою умовою всебічного гармонійного розвитку гравця в теніс. Від рівня розвитку сили тенісиста залежить удосконалення інших фізичних якостей.

Основна вимога до силовій підготовки тенісиста полягає у підвищенні рівня розвитку сили, яка проявляється в динаміці.

У зв'язку з вищезазначеним рекомендовано виконувати фізичні вправи у швидкому темпі при максимальній амплітуді рухів. Після кожної фізичної вправи необхідно виконувати вправи на розтягування та розслаблення тих м'язів, які брали участь у роботі, можливе і повне розслаблення м'язів, які не брали участь у виконанні певних рухів [11].

Основною метою тренувань гравців у теніс є вдосконалення швидкісно-силових здібностей [9].

Для підвищення рівня розвитку швидкісних і силових здібностей ефективними є такі фізичні вправи: стрибки на одній нозі; стрибки через гімнастичну лаву; стрибки на гімнастичну лаву та з лави на двох ногах і поперемінно на кожній; стрибки через легкоатлетичні бар'єри; біг із невеликим обтяженням; біг у гору.

Під час розвитку швидкісно-силових здібностей ефективним буде виконання таких вправ: чергування ударів із льоту з низького положення з ударами над головою у стрибку; удари з наступним присідом і вистрибуванням вгору; чергування ударів із льоту ліворуч із низького положення і праворуч – із високого, з акцентом на силу удару; те саме, але ліворуч із високого та праворуч із низького положення; присісти і встати між ударами з льоту; усі дії на силу удару та точність влучення [3].

Найбільш ефективним для вдосконалення швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих тенісистів є використання пліометричного методу. У тенісі пліометричне тренування переважно спрямоване на підвищення ефективності стрибків, прискорень, зупинок, швидкості зміни напрямку рухів. Це породжує необхідність тренування з використанням різноманітних стрибків із переміщенням у різних напрямках [9].

Спритність (координованість рухів) – це здатність оволодівати новими рухами і перебудовувати рухову діяльність згідно з вимогами обставин, які раптово змінюються, на основі наявного запасу рухових умінь і навичок [4].

Спритність має тісний зв'язок із розвитком швидкості, сили, витривалості та гнучкості [11] та відіграє велику роль у структурі фізичної підготовки гравців у теніс.

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

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

Для тенісистів важливим є вміння швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до типу покриття та кліматичних умов [8].

Для підвищення рівня розвитку спритності в гравців у теніс ефективними будуть фізичні вправи: які включають елементи новизни; які пов'язані зі швидким реагуванням на обстановку, що змінюється; координаційна складність яких підвищується від заняття до заняття; які сприяють тренуванню вестибулярного аналізатора [3].

Витривалість – це здатність протидіяти втомі або тривалий час виконувати рухові дії без зниження їх ефективності. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість [12].

Для тенісиста футбол, баскетбол, плавання тощо пов'язані із загальною витривалістю; гра у теніс з урахуванням вимог, які висуваються на змаганнях, – зі спеціальною. Під вимогами, які висуваються до тенісистів на змаганнях, розуміють гру в потрібному темпі, з певними переміщеннями та тривалістю, точністю влучень тощо.

Тенісист повинен бути готовий грати 3 сету, а в деяких турнірах навіть 5. Тому для виховання витривалості в тенісистів використовується увесь арсенал засобів: загальнопідготовчі та спеціально підготовчі фізичні вправи.

Загальнопідготовчі вправи значно впливають на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем. Підбирати їх доцільно з урахуванням того, щоб їхній вплив був значно більшим, ніж під час специфічних навантажень.

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

Спеціально підготовчі фізичні вправи добираються з урахуванням специфічних рухів і пересування гравців у теніс на корті. Це може бути розігрування комбінацій «трикутник», «вісімка» із задньої лінії та біля сітки тощо. Можна включати в комбінації удари із задньої лінії і з позиції біля сітки, при цьому їх краще виконувати в русі вздовж задньої лінії та вперед-назад.

Доцільно складати комбінації так, щоб підвищувати ефективність сильних сторін і поліпшувати слабкі.

Для виховання спеціальної витривалості в гравців у теніс ефективним буде застосування

таких фізичних вправ: подача з виходом до сітки гравця, який приймає і відповідає в ноги (розіграш м'яча); подача з виходом до сітки і швидким завершальним ударом із льоту; подача з виходом до сітки, розіграшем м'яча з льоту і завершальним ударом із льоту; подача з виходом до сітки гравця, який приймає і відповідає «свічкою» (потрібно наздогнати «свічку» на задній лінії, виконати підготовчий удар для виходу до сітки, потім вихід до сітки та завершити розіграш м'яча ударом із льоту; гравець, який здійснює першу подачу, виходить до сітки, виконує три-чотири удари з льоту, потім повертається на задню лінію, проводить удар, після виходу до сітки, далі – розіграш «трикутника»; гравець, який здійснює першу подачу, розіграє «трикутник» на задній лінії, з короткого м'яча виходить до сітки, потім повертається після «свічки» і продовжує розігрувати «трикутник»; гравець, який здійснює другу подачу, одночасно з приймаючим виходить до сітки, і той, хто встигає раніше, «вбиває» м'яч із льоту або з напівльоту [3].

Сучасна гра в теніс розвивається в напрямі все більшого прискорення темпу, тому в тенісистів необхідно виховувати швидкісну витривалість, яка проявляється в здатності гравця тривалий час, протягом усього матчу, зберігати швидкість на високому рівні. Тенісист, який не володіє швидкісною витривалістю, швидко стомлюється від частих швидкісних ривків. Сильне стомлення спричиняє зниження швидкості реакції і точності ударів.

Циклічні вправи не можуть бути засобом виховання спеціальної витривалості тенісиста, оскільки послідовність і швидкість рухів спортсмена в грі постійно змінюються. Для формування швидкісної витривалості ефективним буде виконання комплексу спеціальних вправ, в який доцільно включати різні види стрибків та бігу [11].

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою [14].

Гравцю в теніс необхідна велика рухливість у суглобах плечового поясу, в колінних і гомілковостопних суглобах. У комплекс вправ для виховання гнучкості доцільно включати різні нахили, обертання, махи, які виконуються із максимальною амплітудою [11].

Гнучкість тенісиста проявляється під час виконання основних технічних прийомів, особливо таких, як подача й удар над головою.

Якщо рівень розвитку гнучкості високий, гравцю легше використовувати під час ударів силовий потенціал – у такому разі м'яч летить значно швидше.

Тенісист, який має високий рівень рухливості в суглобах, за інших рівних умов має більші шанси відбити м'яч, який знаходиться від нього

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

Основними засобами підвищення рівня розвитку гнучкості є загальнопідготовчі та спеціально підготовчі фізичні вправи на розтягування, які виконуються з максимальною амплітудою.

До загальнопідготовчих фізичних вправ належать різні повороти, нахили, махи, обертання тощо, які виконуються без обтяжень і з обтяженнями. Обтяження використовуються для збільшення амплітуди рухів.

Спеціально підготовчі фізичні вправи добираються з урахуванням специфіки виконання основних ударів. У цих вправах можна використовувати допомогу партнера або додаткові обтяження.

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

Фізичні вправи, спрямовані на виховання гнучкості, є одним із обов'язкових складників підготовчої частини заняття, в основній частині заняття ці вправи можуть використовуватися після вправ для вирішення основного завдання (наприклад, розвитку сили).

Вправи на виховання гнучкості доцільно виконувати кожного дня [3].

Методичні рекомендації щодо вдосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовки у гравців у теніс на різних етапах багаторічної спортивної підготовки:

1. *Етап початкової підготовки (6–10 років)* є ключовим для розвитку фізичних якостей і формування мотивації до систематичних занять тенісом у юних тенісистів.

Під час загальної фізичної підготовки потрібно:

1) застосовувати рухливі та спортивні ігри, естафети, які підвищують інтерес до тренувань і сприяють розвитку фізичних якостей;

2) модифікувати правила ігор для забезпечення різноманітності та уникнення монотонності;

3) обмежувати інтенсивність виконання фізичних вправ для того, щоб запобігти перевтомі та травмам;

4) використовувати вправи з власною вагою для гармонійного розвитку сили;

5) включати вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги;

6) виконувати прості завдання для розвитку рівноваги;

7) виконувати фізичні вправи на розвиток швидкісних здібностей;

8) виконувати вправи на розвиток спритності;

9) виконувати вправи на розвиток гнучкості;

10) застосовувати елементи легкої атлетики (біг, стрибки), гімнастики (перекати, стійки) та ігрових видів спорту (футбол, баскетбол).

У процесі спеціальної фізичної підготовки варто:

1) застосовувати легкі ракетки (зменшеної ваги) та м'ячі з низьким тиском (наприклад, червоні або помаранчеві м'ячі за програмою Міжнародної федерації тенісу (ITF) «Tennis 10s») для зниження навантаження на суглоби та м'язи;

2) використовувати зменшені корти для адаптації до ігрових умов;

3) тренувати правильну постановку ніг під час ударів (наприклад, вправи на бічне переміщення, крок назад-вперед, «розщеплення» (split-step));

4) виконувати імітаційні вправи;

5) виконувати вправи з ловлі та відбиття м'яча, кинутого тренером із різною швидкістю та напрямком, наприклад, біля сітки або на задній лінії;

6) застосовувати ігри з м'ячем: відбивання тенісного м'яча після першого відскоку, ловля м'яча однією рукою після імітації удару;

7) виконувати вправи з ракеткою: імітація ударів без м'яча, жонглювання м'ячем на ракетці для розвитку «відчуття м'яча»;

8) проводити тренування з тренувальною стінкою – відбивання м'яча з різною силою та напрямком;

9) використовувати координаційні драбини для розвитку швидкості і точності переміщення;

10) проводити спрощені ігрові ситуації, наприклад розіграші на половині корту з акцентом на точність влучення;

11) виконувати комбінації «подача – удар із відскоку» для ознайомлення з базовими елементами гри.

Загальні методичні рекомендації для ЗФП і СФП.

Потрібно:

1) планувати заняття з поступовим збільшенням складності вправ протягом року;

2) контролювати техніку виконання вправ, особливо під час роботи з ракеткою для того, щоб уникнути неправильного навантаження на суглоби;

3) включати вправи на розтягування наприкінці кожного заняття для підвищення рівня розвитку гнучкості та зниження ризику травм;

4) створювати позитивну атмосферу на заняттях через ігрові елементи, похвалу та заохочення;

5) використовувати змагальні елементи (наприклад, міні-турніри) для підвищення інтересу до тренувань;

6) застосовувати відеоаналіз для корекції техніки переміщення та ударів.

2. *Етап попередньої базової підготовки (10–14 років)* є важливим для розвитку фізичних якостей, необхідних для переходу до спеціалізованого тренування, та вдосконалення технічних і тактичних навичок у тенісі. На цьому етапі акцент зміщується на поглиблений розвиток координаційних здібностей, швидкості, витривалості, сили та гнучкості з урахуванням специфіки гри.

Протягом загальної фізичної підготовки доцільно:

1) використовувати вправи з різних видів спорту для уникнення монотонності та розвитку універсальних фізичних якостей, наприклад: біг на 30–60 м для розвитку швидкості, гра в баскетбол для розвитку спритності;

2) проводити рухливі ігри з модифікованими правилами для підвищення рівня мотивації та розвитку координованості рухів;

3) ретельно стежити за правильною технікою виконання вправ, особливо під час бігу, стрибків і вправ з обтяженням для того, щоб запобігти травмам суглобів і м'язів;

4) використовувати вправи з власною вагою (наприклад: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, упор лежачи на передпліччях тощо) та легкими обтяженнями, наприклад: гантелі вагою 1–2 кг, набивні м'ячі вагою 1–3 кг;

5) використовувати фізичні вправи на розвиток фізичних якостей;

6) використовувати фізичні вправи на виховання спритності;

7) виконувати аеробні вправи: біг у помірному темпі 1–2 км, плавання 15–20 хвилин, їзда на велосипеді 20–30 хвилин для розвитку загальної витривалості;

8) проводити ігрові заняття для поліпшення стану функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем;

9) включати вправи на розтягування після кожного заняття для підвищення рухливості суглобів;

10) виконувати вправи для виховання статичної та динамічної рівноваги.

У процесі спеціальної фізичної підготовки треба:

1) застосовувати м'ячі зеленого рівня (за програмою ITF «Tennis 10s») або стандартні тенісні м'ячі для тренувань на повнорозмірних кортах, що відповідають віковим особливостям гравців;

2) використовувати м'ячі середньої жорсткості для зниження навантаження на суглоби та вдосконалення техніки ударів;

3) тренувати бічні переміщення, «розщеплення» (split-step), швидке повернення до вихідної позиції після удару;

4) виконувати вправи на постановку ніг – імітацію ударів із правильним положенням стоп (наприклад, напівзакрита стійка для удару справа);

5) проводити тренування на координаційній драбині для вдосконалення швидкості і статичної рівноваги;

6) виконувати вправи з відбиття м'яча, кинутого тренером із різною швидкістю та напрямком, на відстані 3–5 м (біля сітки або на задній лінії);

7) практикувати відбивання м'яча після першого відскоку або з льоту, змінюючи позицію (наприклад, гра проти тренувальної стінки);

8) використовувати вправи з 2–3 партнерами, які імітують удари, для тренування реакції вибору;

9) виконувати вправи з імітацією ударів (справа, зліва, подача) без м'яча для вдосконалення техніки та координованості рухів;

10) проводити тренування з комбінаціями переміщень (наприклад, біг із лівого кута корту до правого з ударом кросом, потім назад з укороченим ударом);

11) використовувати вправи з ракеткою, наприклад: жонглювання м'ячем, імітація ударів із поворотами тулуба;

12) проводити спрощені розіграші на половині корту з акцентом на точність і контроль м'яча;

13) виконувати комбінації «подача – вихід до сітки» або «удар із відскоку – удар із льоту» для розвитку спеціальної витривалості;

14) організовувати мінітурніри на зменшених кортах для адаптації до змагальних умов.

Загальні методичні рекомендації для ЗФП і СФП. Варто:

1) використовувати мікроцикли з акцентом на розвиток однієї фізичної якості, поступово підвищуючи інтенсивність;

2) планувати річний цикл із підготовчим періодом (осінь–зима) для ЗФП та передзмагальним (весна) для СФП;

3) контролювати техніку виконання вправ, особливо під час роботи з ракеткою та обтяженнями для того, щоб уникнути перевантаження суглобів (плечового, ліктьового, колінного);

4) включати вправи на розтягування наприкінці заняття для підвищення рівня розвитку гнучкості та профілактики травм;

5) включати вправи на стабілізацію суглобів (наприклад: ізометричні вправи для плечового пояса, вправи з опором (еластичні стрічки) тощо);

6) створювати змагальну атмосферу через ігрові завдання та турніри для підтримання інтересу до занять;

7) адаптувати вправи до фізіологічних особливостей і рівня підготовленості кожного гравця;

8) за наявності ресурсів застосовувати GPS-трекери для моніторингу дистанції та інтенсивності переміщень на корті;

9) використовувати відеоаналіз для корекції техніки переміщення та ударів, що допомагає виявляти помилки.

3. *Етап спеціалізованої базової підготовки (14–18 років)* є ключовим для формування специфічних фізичних якостей, необхідних для високого рівня гри в теніс, та підготовки до змагальної діяльності. На цьому етапі акцент зміщується на спеціальну фізичну підготовку, зберігаючи важливість загальної фізичної підготовки для підтримки фізичного стану та профілактики травм.

Під час загальної фізичної підготовки потрібно:

1) планувати мікроцикли з акцентом на розвиток окремих фізичних якостей із поступовим збільшенням інтенсивності;

2) проводити аеробні тренування (наприклад: біг на 2–3 км у помірному темпі, плавання 20–30 хвилин, їзда на велосипеді 30–40 хвилин) для поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем;

3) використовувати інтервальні тренування для розвитку анаеробної витривалості;

4) виконувати вправи з власною вагою та помірними обтяженнями для розвитку м'язової сили;

5) включати вправи на стабілізацію суглобів (наприклад: ізометричні вправи для плечового пояса, вправи з опором (еластичні стрічки) тощо);

6) щоденно виконувати вправи на розтягування;

7) використовувати вправи на розвиток координованості рухів;

9) контролювати техніку виконання вправ, особливо з обтяженнями, для уникнення перевантаження суглобів (плечового, ліктьового, колінного);

10) інтегрувати відновлювальні процедури: масаж, самомасаж із ролером, вправи на розтягування в повільному темпі після тренувань.

У процесі спеціальної фізичної підготовки потрібно:

1) застосовувати GPS-трекери для оцінки дистанції, інтенсивності переміщень і зон навантаження під час тренувань на корті, наприклад вимірювати кількість ривків і загальну дистанцію за тренування;

2) аналізувати дані для регуляції інтенсивності та обсягу вправ для удосконалення швидкісної витривалості;

3) виконувати вправи на швидку зміну напрямку (наприклад, біг із лівого кута корту до правого з ударом кросом, потім укороченим ударом);

4) проводити тренування на координаційній драбині з комбінаціями бічних кроків, «розщеплення» (split-step) і ривків уперед-назад;

5) застосовувати пліометричні вправи (наприклад: стрибки через легкоатлетичні бар'єри,

вистрибування з глибокого присіду, кидки медичного м'яча в парах тощо);

6) виконувати вправи з акцентом на силу удару – чергування ударів із льоту з низького положення та над головою у стрибку.

7) проводити тренування з комбінаціями гри (наприклад, розіграші «трикутник» або «вісімка» на задній лінії та біля сітки);

8) виконувати вправи «подача – вихід до сітки – удар із льоту» або «подача – розіграш свічки – удар із відскоку» для імітації змагальних умов;

9) тренувати удари з різною силою та обертанням м'яча («топспін», «сліс») у комбінаціях із переміщеннями по корту;

10) використовувати тренувальну стінку для відпрацювання точності та ритму ударів;

11) проводити тренування проти двох партнерів для розвитку реакції вибору та адаптації до складних ігрових ситуацій.

Загальні методичні рекомендації для ЗФП і СФП.

Доцільно:

1) використовувати мезоцикли з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей у підготовчому періоді та спеціальної витривалості в передзмагальному;

2) включати вправи на стабілізацію суглобів (плечового, колінного) і розтягування в кожне заняття для зниження ризику травм;

3) використовувати еластичні стрічки та легкі обтяження для зміцнення м'язів-стабілізаторів;

4) інтегрувати відновлювальні процедури: масаж, кріотерапію, гідратацію, високобілкове харчування;

5) застосовувати GPS-трекери для моніторингу інтенсивності та обсягу переміщень на корті;

6) використовувати відеоаналіз для оцінки та виправлення помилок техніки ударів і переміщень, а також оцінки ефективності рухів;

7) за наявності ресурсів застосовувати симуляції віртуальної реальності (VR-симуляції) для тренування реакції на рухомий об'єкт у контрольованих умовах;

8) організовувати внутрішні турніри та спаринги для підтримки змагального духу;

9) адаптувати програми тренувань до стилю гри (агресивний, захисний) та фізіологічних особливостей гравця.

4. *Етап підготовки до вищих досягнень (18–25 років)* є вирішальним для досягнення максимальних спортивних результатів у тенісі. На цьому етапі тенісисти вдосконалюють фізичні якості, адаптовані до високих змагальних навантажень, та оптимізують техніко-тактичні навички для професійної гри. Загальна і спеціальна фізична підготовка поєднуються для забезпечення висо-

кого рівня фізичної підготовленості, профілактики травм і підвищення конкурентоспроможності.

Протягом підготовки спортсменів потрібно:

1) використовувати біомеханічний аналіз для оцінки і виправлення техніки виконання вправ, особливо силових і аеробних, для підвищення ефективності та зниження ризику травм;

2) аналізувати поставу, рухи плечового пояса та ніг під час бігу і стрибків для оптимізації навантаження;

3) включати регулярний масаж, кріотерапію, гідратацію та високобілкове харчування для відновлення м'язів і профілактики перевтоми;

4) використовувати методи розслаблення для зняття м'язової напруги;

5) проводити аеробні тренування 2–3 рази на тиждень (наприклад: біг на 3–5 км у помірному темпі (70–80% максимальної ЧСС), плавання 30–40 хвилин або їзда на велосипеді 40–60 хвилин);

6) використовувати високоінтенсивні інтервальні тренування для розвитку анаеробної витривалості;

7) виконувати силові вправи з обтяженнями;

8) включати вправи на стабілізацію суглобів (наприклад: ізометричні вправи для плечового пояса, вправи з опором (еластичні стрічки) тощо;

9) щоденно виконувати фізичні вправи на розтягування;

10) використовувати фоам-ролер для міофасціального розслаблення після тренувань;

11) застосовувати віртуальну реальність (VR) для тренування швидкості реакції на рухомий об'єкт, моделюючи змагальні ситуації (наприклад, відбивання м'яча з різною швидкістю та обертанням);

12) проводити тренування у VR-середовищі для вдосконалення реакції вибору та координованості рухів;

13) використовувати GPS-трекери для оцінки дистанції, інтенсивності переміщень і зон навантаження на корті;

14) контролювати частоту серцевих скорочень (ЧСС) і рівень лактату для оцінки витривалості та регуляції тренувального навантаження;

15) застосовувати пліометричні вправи (наприклад: стрибки через бар'єри, вистрибування з глибокого присіду з обтяженням, кидки медицинбола в парах);

16) виконувати комбінації ударів з акцентом на силу (наприклад, чергування ударів із льоту з низького положення та над головою у стрибку);

17) проводити тренування з імітацією змагальних умов (наприклад, розіграші «трикутник» або «вісімка» на задній лінії та біля сітки);

18) виконувати комбінації (наприклад, «подача – вихід до сітки – удар із льоту» або «розіграш свічки – удар із відскоку – вихід до сітки»;

19) тренувати удари з різним обертанням (наприклад: «топспін», «сліс», «флет») у комбінаціях зі швидкими переміщеннями по корту (наприклад, крос-укорочений удар);

20) проводити тренування проти двох партнерів або на тренувальній стінці для розвитку реакції вибору та точності ударів;

21) використовувати вправи на координаційній драбині з імітацією ударів для вдосконалення швидкості і статичної рівноваги.

Загальні методичні рекомендації.

Треба:

1) використовувати мезоцикли з акцентом на швидко-силові якості в підготовчому періоді та спеціальну витривалість у передзмагальному;

2) планувати тренування, чергуючи високоінтенсивні (СФП) і помірні (ЗФП) навантаження;

3) включати вправи на стабілізацію суглобів (плечового, колінного, гомілковостопного) з еластичними стрічками та легкими обтяженнями;

4) виконувати фізичні вправи на розтягування і міофасціальне розслаблення після кожного тренування для зниження ризику травм;

5) регулярно проходити медичні огляди для оцінки стану суглобів і м'язів;

6) застосовувати GPS-трекери для моніторингу дистанції, швидкості та зон навантаження на корті;

7) використовувати відеоаналіз для оцінки та виправлення помилок техніки ударів і переміщень, а також оцінки ефективності рухів;

8) інтегрувати VR-симуляції для тренування реакції та тактичних рішень у складних ігрових ситуаціях;

9) адаптувати тренувальні програми до стилю гри (агресивний, захисний, універсальний) і фізіологічних особливостей гравця;

10) організовувати спаринги та турніри для підтримки змагального духу та мотивації до систематичних занять.

5. *Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (25–30 років)* є піком спортивної кар'єри тенісистів, коли необхідно досягати найвищих результатів у професійних змаганнях, таких як турніри Великого шолома тощо. На цьому етапі загальна і спеціальна фізична підготовка спрямовані на підтримку оптимального фізичного стану, вдосконалення техніко-тактичних навичок і профілактику травм для забезпечення стабільної гри на високому рівні.

Під час підготовки спортсменів доцільно:

1) використовувати мезоцикли для розвитку витривалості та сили в підготовчому періоді та мікроцикли для підтримання рівня фізичної підготовленості під час змагань;

2) для швидкого відновлення застосовувати масаж, кріотерапію, гідратацію та високобілкове харчування;

3) використовувати методи релаксації (наприклад: йога, медитація, пілатес) для зняття м'язової напруги та психологічного стресу;

4) проводити аеробні тренування 2 рази на тиждень (наприклад: біг на 4–6 км у помірному темпі, плавання 30–40 хвилин або їзда на велосипеді 40–60 хвилин);

5) використовувати високоінтенсивні інтервальні тренування (наприклад, 10 × 30 с максимального бігу з 60 с відпочинку для підтримки анаеробної витривалості);

6) виконувати силові вправи з помірними обтяженнями (наприклад: гантелі вагою 8–12 кг; штанга 30–50 кг: жим лежачи, присідання, тяга);

7) включати вправи на стабілізацію суглобів (наприклад: ізометричні вправи для плечового пояса, вправи з опором (еластичні стрічки) тощо);

8) щоденно виконувати фізичні вправи на розтягування;

9) використовувати фоам-ролер для міофасціального розслаблення після інтенсивних тренувань;

10) використовувати відеоаналіз змагальних матчів і тренувань для оцінки техніки ударів («подача», «топспін», «сліс») і переміщень, виявлення слабких сторін і вдосконалення тактичної підготовки;

11) застосовувати GPS-трекери та датчики руху для моніторингу дистанції, швидкості ривків і зон навантаження на корті;

12) аналізувати дані для оптимізації переміщень і розподілу зусиль під час гри;

13) виконувати пліометричні вправи (наприклад: стрибки через бар'єри, вистрибування з глибокого присіду з обтяженням, кидки медичних куль у парах тощо);

14) проводити комбінації ударів з акцентом на силу (наприклад, чергування ударів із льоту з низького положення та над головою у стрибку);

15) проводити тренування з імітацією змагальних умов (наприклад, розіграші «трикутник» або «вісімка» на задній лінії та біля сітки);

16) виконувати комбінації (наприклад, «подача – вихід до сітки – удар із льоту – повернення на задню лінію» або «розіграш свічки – удар із відскоку – трикутник»);

17) тренувати удари з різним обертанням («топспін», «сліс», «флет») у комбінаціях зі швидкими переміщеннями по корту (наприклад, крос-укорочений удар – вихід до сітки);

18) проводити тренування проти двох або трьох партнерів для розвитку реакції вибору та адаптації до складних ігрових ситуацій;

19) використовувати VR-симуляції для тренування реакції на м'яч із різною швидкістю та траєкторією.

Загальні методичні рекомендації.

Варто:

1) використовувати мезоцикли з акцентом на швидко-силові якості в підготовчому періоді та спеціальну витривалість у змагальному;

2) планувати тренування, чергуючи високоінтенсивні (СФП) і помірні (ЗФП) навантаження;

3) включати вправи на стабілізацію суглобів (плечового, колінного, гомілковостопного) з еластичними стрічками та легкими обтяженнями;

4) виконувати фізичні вправи на розтягування і міофасціальне розслаблення після кожного тренування;

5) регулярно проходити медичні огляди для оцінки стану суглобів, м'язів і загального здоров'я;

6) застосовувати GPS-трекери для моніторингу дистанції, швидкості та зон навантаження під час тренувань і матчів;

7) використовувати відеоаналіз для оцінки техніки та тактики, а також датчики руху для аналізу ефективності переміщень;

8) інтегрувати VR-симуляції для тренування реакції та тактики в складних ігрових ситуаціях;

9) адаптувати тренувальні програми до стилю гри (агресивний, захисний, універсальний), фізіологічних особливостей і змагального графіку;

10) організовувати спаринги з гравцями різного рівня та стилю для підвищення тактичної гнучкості та мотивації.

6. *Етап збереження вищої спортивної майстерності (30–35 років)* характеризується необхідністю підтримувати високий рівень розвитку фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, компенсуючи вікові зміни за рахунок тактичного досвіду та оптимального розподілу навантажень. На цьому етапі загальна і спеціальна фізична підготовка спрямовані на збереження конкурентоспроможності, профілактику травм і підтримку стабільної гри на професійному рівні.

У процесі підготовки слід:

1) включати вправи на стабілізацію суглобів (плечового, колінного, гомілковостопного) з використанням еластичних стрічок і легких обтяжень;

2) щоденно виконувати вправи на розтягування;

3) використовувати фоам-ролер для міофасціального розслаблення після тренувань для зменшення м'язової напруги;

4) систематично проходити медичні огляди для оцінки функціонального стану суглобів, м'язів, серцево-судинної і дихальної систем та виявлення потенційних ризиків для здоров'я;

5) контролювати показники ЧСС у спокої та VO₂ max для оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем;

6) виконувати аеробні тренування 1–2 рази на тиждень (наприклад: біг у помірному темпі на

3–5 км, плавання 20–30 хвилин або їзда на велосипеді 30–40 хвилин);

7) використовувати низькоінтенсивні інтервальні тренування (наприклад: 6 x 1 хвилина бігу в темпі 75% максимальної швидкості з 90 секундами відпочинку для підтримки аеробної витривалості);

8) виконувати вправи з власною вагою (наприклад: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, упор лежачи на передпліччях, присідання тощо) та легкими обтяженнями (наприклад, гантелі вагою 5–8 кг);

9) включати вправи на стабілізацію суглобів (наприклад: ізометричні вправи для плечового пояса, вправи з опором (еластичні стрічки) тощо);

10) для швидкого відновлення застосовувати масаж, кріотерапію, гідратацію та високобілкове харчування;

11) використовувати методи релаксації (наприклад: йога, пілатес тощо);

12) знижувати інтенсивність тренувань на 10–20% порівняно з етапом максимальної реалізації, фокусуючись на якості виконання вправ, а не на обсязі;

13) використовувати тренування середньої інтенсивності для підтримки спеціальної витривалості без ризику перевтоми;

14) проводити тренування з акцентом на тактичні комбінації (наприклад, розіграші «трикутник» або «вісімка» з акцентом на точність і економію рухів);

15) використовувати спаринги з гравцями різного стилю для вдосконалення тактичної адаптації до суперників;

16) виконувати пліометричні вправи з помірною інтенсивністю (наприклад: стрибки через бар'єри, кидки медицинболу в парах, вистрибування з напівприсіду);

17) тренувати комбінації ударів з акцентом на силу та точність (наприклад, чергування ударів із льоту та над головою);

18) проводити тренування з імітацією змагальних умов (наприклад, розіграші на задній лінії та біля сітки з акцентом на підтримку ритму гри);

19) виконувати комбінації: «подача – вихід до сітки – удар із льоту» або «розіграш свічки – удар із відскоку»;

20) використовувати відеоаналіз для оцінки техніки ударів («подача», «топспін», «сліс») і переміщень, фокусуючись на економії рухів і точності;

21) проводити тренування проти двох партнерів або на тренувальній стінці для підтримки швидкості реакції та адаптації до складних ігрових ситуацій;

22) застосовувати VR-симуляції для тренування реакції на м'яч із різною швидкістю та траєкторією.

Загальні методичні рекомендації для ЗФП і СФП.

Доцільно:

Використовувати мезоцикли з акцентом на підтримку рівня спеціальної витривалості та координованості рухів в змагальному періоді;

1) планувати тренування, чергуючи помірні (ЗФП) і середньоінтенсивні (СФП) навантаження;

2) включати вправи на стабілізацію суглобів (плечового, колінного, гомілковостопного) з еластичними стрічками та легкими обтяженнями;

3) проводити розтягування і міофасціальне розслаблення після кожного тренування;

4) регулярно проходити медичні обстеження для оцінювання стану суглобів і м'язів;

5) застосовувати GPS-трекери для моніторингу дистанції і зон навантаження на корті;

6) використовувати відеоаналіз для оцінки техніки та тактики, а також датчики руху для аналізу ефективності переміщень;

7) інтегрувати VR-симуляції для підтримки рівня рухової реакції та тактичної гнучкості;

8) адаптувати тренувальні програми до стилю гри (агресивний, захисний, універсальний), фізіологічного стану та змагального графіку;

9) організовувати спаринги та турніри для підтримки мотивації та змагального духу.

7. *Етап поступового зниження досягнень (35–40 років)* характеризується зменшенням інтенсивності змагальної діяльності та необхідністю підтримувати рівень фізичної підготовленості, стану здоров'я та мотивації до гри в теніс. На цьому етапі загальна і спеціальна фізична підготовка спрямовані на збереження функціонального стану, профілактику травм і підтримку активності через участь у ветеранських турнірах або аматорських матчах.

Протягом підготовки варто:

Зменшувати інтенсивність тренувань, використовуючи низько- та середньоінтенсивні навантаження для збереження здоров'я серцево-судинної системи;

1) виконувати вправи з власною вагою (наприклад: присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, упор лежачи на передпліччях тощо) або легкими обтяженнями (наприклад, гантелі вагою 2–5 кг);

2) проводити масаж (1–2 рази на тиждень), самомасаж із фоам-ролером і розтягування у повільному темпі (10–15 хвилин) після кожного заняття для зняття м'язової напруги;

3) використовувати гідратацію та збалансоване харчування для підтримки відновлення;

4) проходити медичні обстеження кожні 3–4 місяці для контролю стану суглобів, м'язів і серцево-судинної системи;

5) моніторити показники ЧСС у спокої та загальний фізичний стан для своєчасного виявлення ризиків для здоров'я;

6) виконувати аеробні вправи (наприклад: біг або ходьба на 2–4 км у помірному темпі, плавання 20–30 хвилин або їзда на велосипеді 30–40 хвилин);

7) проводити низькоінтенсивні тренування (наприклад, 4 × 1 хвилина бігу в повільному темпі з 2 хвилинами відпочинку);

8) щоденно виконувати вправи на розтягування;

9) включати вправи на стабілізацію суглобів (наприклад: ізометричні вправи для плечового пояса, вправи з опором (еластичні стрічки) тощо);

10) брати участь у ветеранських турнірах або аматорських матчах для підтримки мотивації до тренувань та ігрового тону;

11) обирати турніри з меншою інтенсивністю, наприклад парні змагання, для зниження фізичного навантаження;

12) використовувати легкі м'ячі та стандартні ракетки, уникаючи надмірного навантаження на суглоби (плечовий, ліктьовий);

13) проводити тренування на кортах із м'яким покриттям (грунт, килим) для зменшення ударного навантаження на суглоби;

14) тренувати економічні переміщення та точні удари (наприклад, розіграші «трикутник» або «вісімка» з акцентом на точність і контроль м'яча);

15) використовувати тактичні комбінації (наприклад: «укорочені удари», «свічки») для компенсації зниження рівня розвитку швидкості та витривалості);

16) виконувати вправи на тренувальній стінці (наприклад, відбивання м'яча з різною силою та напрямком);

17) проводити тренування з імітацією ударів (справа, зліва, подача) без м'яча для підтримки рівня розвитку координованості рухів;

18) використовувати спаринги з одним або двома партнерами для тренування реакції вибору;

19) проводити спрощені розіграші на половині корту з акцентом на точність і ритм рухів;

20) виконувати комбінації: «подача – удар із відскоку» або «удар із льоту – повернення на задню лінію».

Загальні методичні рекомендації для ЗФП і СФП.

Доцільно:

1) використовувати мікроцикли з акцентом на підтримку рівня розвитку координованості рухів та гнучкості, уникаючи інтенсивних навантажень;

2) планувати тренування з помірною інтенсивністю, чергуючи ЗФП і СФП;

3) включати вправи на стабілізацію суглобів (наприклад: ізометричні вправи для плечового пояса, вправи з опором (еластичні стрічки) тощо);

4) виконувати розтягування і міофасціальне розслаблення після кожного тренування;

5) уникати травмонебезпечних вправ, таких як стрибки з високою інтенсивністю або важкі обтяження;

6) застосовувати відеоаналіз для оцінки і виправлення помилок техніки ударів і економії рухів;

7) використовувати GPS-трекери для моніторингу дистанції і контролю навантаження;

8) за наявності ресурсів застосовувати VR-симуляції для підтримки рівня рухової реакції;

9) сприяти участі в аматорських або ветеранських матчах для підтримки мотивації до тренувань та соціальної взаємодії;

10) адаптувати тренувальні програми до індивідуального стану здоров'я, стилю гри та особистих цілей гравця.

8. *Етап виходу зі спорту вищих досягнень (40+ років)* знаменує завершення професійної кар'єри тенісистів і перехід до аматорської або рекреаційної гри. Основна мета цього етапу – підтримка стану здоров'я, збереження рівня фізичної активності, профілактика травм і забезпечення соціальної взаємодії через участь в аматорських, ветеранських або виставкових матчах. Загальна і спеціальна фізична підготовка спрямовані на підтримку базового рівня фізичних якостей, комфортну гру та уникнення фізичних перевантажень.

Протягом підготовки спортсменів доцільно:

1) проводити медичні обстеження кожні 3–6 місяців для моніторингу стану суглобів, м'язів, серцево-судинної системи та виявлення вікових змін;

2) контролювати ЧСС у спокої та базові показники фізичного стану для оцінки безпечного рівня навантажень;

3) виключити високоінтенсивні вправи (наприклад: стрибки, біг із прискоренням, важкі обтяження тощо) для зниження ризику травм суглобів (плечового, колінного, гомілковостопного);

4) використовувати вправи з власною вагою (наприклад: присідання у повільному темпі, напівприсідання, згинання та розгинання рук від стіни, упор лежачи на передпліччях або легкі обтяження, приміром гантелі вагою 1–3 кг);

5) щоденно виконувати вправи на розтягування;

6) включати вправи на стабілізацію суглобів (наприклад: ізометричні вправи для плечового пояса, вправи з опором (еластичні стрічки) тощо);

7) проводити низькоінтенсивні аеробні тренування (наприклад: швидка ходьба 2–3 км,

плавання 15–20 хвилин або їзда на велосипеді 20–30 хвилин);

8) використовувати легкі інтервальні тренування, наприклад 3–4 × 1 хвилина швидкої ходьби з 2 хвилинами відпочинку;

9) застосовувати самомасаж із фоам-ролером, легкий масаж (1 раз на тиждень) і гідратацію для підтримки м'язового відновлення;

10) використовувати методи релаксації (наприклад: йога, пілатес, дихальні вправи тощо) 1–2 рази на тиждень для зняття м'язової напруги та психологічного стресу;

11) брати участь у ветеранських турнірах, аматорських матчах або дружніх спарингах для підтримки мотивації та соціальної взаємодії;

12) віддавати перевагу парним формам гри для зниження фізичного навантаження та підвищення рівня соціального взаємозв'язку;

13) використовувати легкі ракетки та м'ячі (наприклад, м'ячі зеленого рівня за програмою ITF) для зменшення навантаження на плечовий і ліктьовий суглоби;

14) проводити тренування на кортах із м'яким покриттям (грунт, килим) для зниження ударного навантаження на суглоби;

15) тренувати економічні переміщення та точні удари, наприклад спрощені розіграші на половині корту з акцентом на контроль і точність м'яча;

16) використовувати тактичні комбінації (наприклад: «укорочені удари», «свічки») для компенсації зниження рівня розвитку швидкості та витривалості;

17) виконувати вправи на тренувальній стінці, наприклад відбивання м'яча з легкою силою та різним напрямком;

18) проводити тренування з імітацією ударів (справа, зліва, подача) без м'яча для підтримки рівня розвитку координованості рухів;

19) використовувати легкі спаринги з одним партнером для тренування реакції на м'яч;

20) проводити спрощені розіграші на половині корту з акцентом на ритм і точність рухів;

Виконувати комбінації, наприклад «подача – удар із відскоку» або «удар із льоту».

Загальні методичні рекомендації для ЗФП і СФП.

Слід:

1) використовувати мікроцикли з акцентом на виховання гнучкості, координованості рухів та низькоінтенсивні навантаження;

2) планувати тренування із мінімальною інтенсивністю, чергуючи ЗФП і СФП;

3) включати вправи на стабілізацію суглобів (наприклад: ізометричні вправи для плечового пояса, вправи з опором (еластичні стрічки) тощо);

4) виконувати вправи на розтягування і міофасціальне розслаблення після кожного заняття;

5) уникати вправ із високим ризиком травм, наприклад: стрибки, важкі обтяження, інтенсивні ривки тощо;

6) застосовувати відеоаналіз для оцінки і виправлення помилок техніки ударів і переміщень, фокусуючись на економії рухів;

7) використовувати GPS-трекери для моніторингу дистанції і контролю навантаження;

8) застосовувати VR-симуляції для підтримки рівня розвитку рухової реакції та координованості рухів.

Висновки. Фізична підготовка є основою успішної змагальної діяльності тенісистів, забезпечуючи розвиток швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості, які тісно пов'язані з оволодінням технічними елементами гри. Систематичне застосування комплексних вправ, сучасних технологій і періодизації тренувань дає можливість оптимізувати підготовку на всіх етапах спортивної кар'єри.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив харчування і гідратації на рівень фізичної підготовленості у гравців у теніс.

ЛІТЕРАТУРА

- Бичук І., Грициєнко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Молодіжний науковий вісник*. 2013. С. 66–68.
- Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 3–8.
- Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
- Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навчальний посібник. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
- Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дисертація. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.
- Єрмоєнко В. М., Єварницький І. А., Криворучко С. М., Самохін О. О. Особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної куль-*

- тури (фізична культура і спорт)» : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. 2022. Вип. 12 (158). С. 50–54.
7. Ібраїмова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.
 8. Козак А., Ібраїмова М. Обґрунтування доцільності діагностики координаційних здібностей тенісистів на початковому етапі підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 19–22.
 9. Крутих О. В., Петренко Г. В. Удосконалення спеціальної швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих тенісистів. *Спорт та сучасне суспільство* : матеріали XIV Міжнар. студ. наук. конф. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. С. 39–43.
 10. Лазарчук О. Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 248–251.
 11. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245–251.
 12. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.
 13. Мулик В., Лобода В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3 (19). С. 354–357.
 14. Решко С. М., Яценко О. В., Гриньов І. М. Розвиток фізичних якостей : метод. розробка для проведення практичних занять із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2019. 37 с.
 15. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
 16. Ханюкова О. В. Аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень фізичної підготовленості тенісистів першого року навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : XV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2015. С. 106–108.
 17. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6 (44). С. 126–128.
 18. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. № 3 (17). С. 115–124.

REFERENCES

1. Bychuk, I., & Hrytsyienko, N. (2013). Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti yunikh tenisystiv [The characteristics of physical fitness of young tennis players]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk – Youth scientific bulletin*, 66–68 [in Ukrainian].
2. Borysova, O. (2013). Suchasni pidkhody do pidhotovky tenisystiv vysokoho klasu [The modern approaches to training high-class tennis players]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 3, 3–8 [in Ukrainian].
3. Burlaka, I. V., & Lukachyna, A. V. (2022). *Fizychnne vykhovannia: tenis [The physical education: tennis]*. Kyiv : KPI im. Ihorii Sikorskoho [in Ukrainian].
4. Hlasyrin, I. D., Oleksienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). *Fizychnne vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky [The physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training]*. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych [in Ukrainian].
5. Yevtyfiieva, I. I. (2020). Intehralna pidhotovka tenisystiv 10–12 rokiv z vykorystanniam tekhnolohii vizualizatsii tekhniko-taktychnykh dii [The integral training of the tennis players of the 10–12 years old using technologies of the visualisation of the technical and the tactical actions]. *Candidate's thesis*. Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni H. S. Skovorody [in Ukrainian].
6. Yeromenko, V. M., Yevarnytskyi, I. A., Kryvoruchko, S. M., & Samokhin, O. O. (2022). Osoblyvosti spetsialnoi fizychnoi pidhotovky bihuniv na korotki dystantsii [The features of special physical training of short-distance runners]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after*

- M. P. Drahomanov. *Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 12 (158) 2022), (pp. 50–54). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
7. Ibraimova, M. V. (2012). *Tenis [Tennis]*. O. P. Morhushenko (Ed.). Kyiv : Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet Derzhavnoi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy [in Ukrainian].
 8. Kozak, A., & Ibraimova, M. (2014). Obgruntuvannia dotsilnosti diahnostyky koordynatsiinykh zdibnostei tenisystiv na pochatkovomu etapi pidhotovky [The rationale for diagnosing tennis players' coordination abilities at the initial stage of training]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 2, 19–22 [in Ukrainian].
 9. Krutych, O. V., & Petrenko, H. V. (2021). Udoskonalennia spetsialnoi shvydkisno-sylovoi pidhotovky vysokokvalifikovanykh tenisystiv [Improvement of special speed and power training of highly skilled tennis players]. *Sport ta suchasne suspilstvo – Sport and modern society* : mat. XIV Mizhnar. stud. nauk. konf. (pp. 39–43). Kyiv : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].
 10. Lazarchuk, O. (2008). Vyznachennia rivnia spetsialnykh fizychnykh zdibnostei maibutnikh tenisystiv [The determining the level of special physical abilities of future tennis players]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society*, 3, 248–251 [in Ukrainian].
 11. Lapkovskyi, E., Yatsiv, Ya., & Sarabai, V. (2013). Suchasni vymohy do fizychnoi pidhotovky tenisystiv [The modern requirements for physical training of tennis players]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura – Bulletin of the Precarpathian University. Physical culture*, 18, 245–251 [in Ukrainian].
 12. Masliak, I. P., & Mameshyna M. A. (2018). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]*. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
 13. Mulyk, V., & Loboda, V. (2012). Vyznachennia vzaiemozviazku morfolohichnykh pokaznykiv, okremykh rukhovyykh yakosti i vykonannia elementiv tekhniky yunych tenisystiv 6–8 rokiv [The determination of interrelation of morphological indicators, separate motor qualities and performance of elements of technique of young tennis players of 6-8 years old]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society*, 3 (19), 354–357 [in Ukrainian].
 14. Reshko, S. M., Yatsenko, O. V., & Hrynov, I. M. (2019). *Rozvytok fizychnykh yakosti [Development of physical qualities]*. Kyiv : Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
 15. Krutsevych, T. Yu. (Eds.). (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education]*. (Vols. 1–2). Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura» [in Ukrainian].
 16. Khaniukova, O. V. (2015). Analiz vplyvu metodyky planuvannia navchalno-trenavalnoho protsesu na riven fizychnoi pidhotovlenosti tenisystiv pershooho roku navchannia [The analysis of the influence of the methodology of planning the educational and training process on the level of physical fitness of tennis players of the first year of study]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia – Physical culture, sports and health* : XV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 106–108). Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
 17. Shevchenko, O. O. (2014). Zminy pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunych tenisystok na etapi pochatkovoi pidhotovky [The changes of indicators of special physical fitness of young tennis players at the stage of initial training]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi scientific and sports bulletin*, 6 (44), 126–128 [in Ukrainian].
 18. Shevchenko, O. O., Merzlikin, M. V., & Chucha, N. I. (2020). Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoi funktsionalnoi asymetrii u studentiv sportyvnoi spetsializatsii badminton, tenis [The Comparative analysis of motor functional asymmetry indicators in students of sports specialisation badminton and tennis]. *Sportyvni ihry – Sports games*, 3 (17), 115–124 [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 18.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025