

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ТЕНІС

Баканова О.Ф.

Національний аерокосмічний університет

«Харківський авіаційний інститут»,

Україна, м. Харків, alextenn@ukr.net

Анотація. Дослідження присвячено вивченню організаційно-методичних умов теоретичної підготовки гравців у теніс. Виявлено, що ефективність теоретичної підготовки тенісистів значною мірою залежить від чіткої організації та методичного забезпечення, яка включає створення структурованих навчальних планів, регулярне проведення теоретичних занять, використання сучасних цифрових інструментів, інтерактивних форм навчання, моніторинг знань і психоемоційного стану, залучення кваліфікованих фахівців, забезпечення матеріально-технічної бази та створення мотиваційного середовища.

Ключові слова: *гравці, організаційно-методичні умови, спортивна підготовка, теніс, тенісисти, теоретична підготовка*

Вступ. Сучасний теніс є одним із найбільш інтелектуально насичених і тактично складних видів спорту, де успіх визначається не лише рівнем фізичної і технічної підготовленості, але й розумінням гри, здатністю швидко аналізувати ситуацію, передбачати дії суперника та приймати ефективні рішення під високим психоемоційним тиском, що є аспектами теоретичної підготовки.

Теоретична підготовка, що охоплює знання правил, тактичних схем, аналізу дій суперників, стратегії гри, біомеханіки ударів та психологічних аспектів змагальної діяльності, стає вирішальним фактором, який дає можливість тенісистам реалізувати свій потенціал і досягати високих стабільних результатів на турнірах будь-якого рівня.

Мета дослідження – вивчити організаційно-методичні умови

теоретичної підготовки гравців у теніс.

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

Результати дослідження. Спортивна підготовка тенісистів і досягнення спортсменами високих спортивних результатів у грі теніс визначається рівнем підготовленості, зокрема теоретичної (Євтифієва, 2020; Шевченко, 2014).

За даними Ібраїмової (2012), теоретична підготовка відіграє велику роль в успішній спортивній діяльності гравців в теніс.

Супруненко, & Коломейцева (2019) вказують, що вивчення біомеханіки рухів ведучих тенісистів дає можливість виділити з них ефективні елементи техніки та на їхній основі розробляти нові методики навчання грі в теніс.

Бурлака (2016) вважає, що використання відеоматеріалів дає можливість тенісистам ліпше розуміти техніку гри. Разом із тим, як наголошує автор, ніколи не можна копіювати стиль гри інших гравців. На її думку, необхідно розробляти власний стиль гри, який дає максимальну перевагу для досягнення успіху в тенісі.

Організаційно-методичні умови теоретичної підготовки гравців у теніс включають такі основні аспекти:

- 1) створення навчального плану, який включає теоретичні модулі з основ тенісу, технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки;
- 2) організація регулярних теоретичних занять із кваліфікованим тренером, які проводяться в рамках тренувального процесу, з метою допомогти гравцям засвоювати основу та стратегію гри в теніс;
- 3) проведення лекцій і семінарів із теорії тенісу, тактики гри, аналізу суперників, розв'язання проблемних ситуацій та інших важливих аспектів із активним залученням учасників у дискусії;
- 4) організація роботи в малих групах серед гравців для обговорення тактики, стратегій та аналізу гри, обміну досвідом та ідеями;
- 5) використання сучасних технологій для проведення дистанційних навчальних заходів (електронні ресурси, вебінари та онлайн-курси), залучення

мобільних додатків для самостійного навчання, тренувань та аналізу гри;

б) проведення теоретичних занять після практичних тренувань або матчів для обговорення виконаних дій та прийнятих рішень;

7) організація контрольних ігор із подальшим теоретичним розбором тактики і стратегії гри;

8) використання мультимедійних ресурсів: відеоматеріали, презентації та графіки;

9) проведення моніторингу знань гравців: тестування й опитування та зворотний зв’язок;

10) мотивація і залучення гравців до теоретичної підготовки: заохочення гравців до самостійного вивчення нових матеріалів, участі в семінарах і майстер-класах для постійного розвитку своїх знань у тенісі; використанням інтерактивних елементів;

11) співпраця з фахівцями: запрошення фахівців і експертів, крос-дисциплінарний підхід;

12) розробка індивідуальних планів тренувань, які включають теоретичні та практичні аспекти з урахуванням цілей гравців;

13) заохочення гравців брати участь у змаганнях для практичного застосування теоретичних знань;

14) матеріально-технічне забезпечення: бібліотека й архів, доступ до електронних баз даних та онлайн-ресурсів, комп’ютери та програми, відео- й аудіо матеріали, спортивний інвентар для демонстрації;

15) використання сучасних та актуальних джерел інформації, враховуючи останні тенденції в тенісі;

16) якісне кадрове забезпечення: підготовка кваліфікованих тренерів, обмін досвідом, аналітики, наукові консультанти;

17) використання різних методів навчання: лекції, семінари, групові дискусії, індивідуальні консультації, case-studies, робота з відео- й аудіоматеріалами;

18) забезпечення комфортного та функціонального місця для проведення теоретичних занять;

19) надання можливості для індивідуальних консультацій із тренером

або спортивним психологом для обговорення особистих цілей, проблем та шляхів їх вирішення;

20) ведення журналу теоретичної підготовки, де гравці можуть фіксувати свої досягнення, питання та теми для подальшого вивчення;

21) створення команди з гравців, які можуть підтримувати один одного в навчанні та розвитку, обмінюючись знаннями і досвідом;

22) формулювання короткострокових і довгострокових цілей теоретичної підготовки, які відповідають рівню підготовленості гравців;

23) аналіз виконаних дій під час тренувань або змагань з акцентом на теоретичні аспекти;

24) використання ігрових ситуацій для практичного застосування теоретичних знань;

25) регулярна оцінка досягнень гравців у теоретичній підготовці та корекція навчальних планів відповідно до результатів;

26) надання індивідуальної допомоги гравцям у засвоєнні складного матеріалу, враховуючи їхні труднощі;

27) розробка індивідуальних стратегій на основі сильних і слабких сторін суперника;

28) розробка детального плану занять, що включає теми, методи навчання, тривалість занять та способи оцінки результатів;

29) забезпечення систематичного підходу до вивчення теоретичних аспектів гри: від основ до складніших концепцій. Кожне заняття повинно логічно випливати з попереднього;

30) стимулювання гравців до самостійного аналізу та критичного осмислення своїх дій на корті через обговорення помилок і успішних стратегій.

Висновки. Теоретична підготовка гравців в теніс є невід'ємною і важливою складовою багаторічної спортивної підготовки тенісистів, яка безпосередньо впливає на рівень тактичної майстерності, швидкість прийняття рішень, адаптивність до суперників, стабільність виступів у змагальних умовах та загальну спортивну результативність. Вона має бути системною, індивідуалізованою та інтегрованою в загальний тренувальний

процес. Її ефективність значною мірою залежить від чіткої організації та методичного забезпечення, що включає створення структурованих навчальних планів, регулярне проведення теоретичних занять, використання сучасних цифрових інструментів, інтерактивних форм навчання, моніторинг знань і психоемоційного стану, залучення кваліфікованих фахівців, забезпечення матеріально-технічної бази та створення мотиваційного середовища. Перспективи подальших досліджень можуть торкатися вивчення ефективності використання інноваційних технологій в теоретичній підготовці та формуванні тактичної компетентності в гравців у теніс.

Список джерел інформації:

1 Бурлака, І. В. (2016). Про теоретичну підготовку здобувач освіти тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., 28–29 жовт. 2016 р. У 3-х ч. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 3, 65-67.

2 Євтифієва, І. І. (2020). Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій: *дис. ... доктора філософії (канд. наук з фіз. виховання і спорту)*. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

3 Ібраїмова, М. В. (2012). Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / *за ред. О.П. Моргушенко*. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України.

4 Супруненко, М. В., & Коломейцева, О. М. (2019). Особливості початкового навчання з тенісу здобувач освітиської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 6 (114) 19, 93-96.

5 Шевченко, О. О. (2014). Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (44), 126-128.