

## Фізична культура, спорт

УДК 796.342:796.015

Рядова Ліліана Олегівна  
ORCID: 0000-0003-0437-1418

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В ТЕНІС

*У дослідженні розглянуто особливості технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки гравців в теніс та надано методичні рекомендації щодо їх удосконалення. Встановлено, що спортивна підготовка гравців в теніс є єдиною комплексною системою, в якій технічна, фізична, тактична, психологічна та теоретична види підготовки тісно взаємопов'язані та доповнюють один одного. Досягнення успіху спортсменом в тенісі визначається не окремими компонентами спортивної підготовки, а їх оптимальним поєднанням, індивідуалізацією та постійним удосконаленням. Виявлено, що ефективна спортивна підготовка тенісистів вимагає системного підходу, що враховує етапи багаторічної спортивної підготовки, індивідуальні особливості спортсменів, сучасні тенденції розвитку тенісу та інноваційні методи тренування. З'ясовано, що сучасна спортивна підготовка тенісистів має ґрунтуватися на принципах системності, індивідуалізації, креативності та інтеграції всіх видів підготовки. Ключові слова: гравці, психологічна підготовка, спортивна підготовка, спортсмени, тактична підготовка, теніс, теоретична підготовка, технічна підготовка, фізична підготовка.*

#### **Вступ.**

Теніс є одним із найпопулярніших і найбільш конкурентних видів спорту, що характеризується складною технікою та значними фізичними та психологічними навантаженнями. Успішність виступів гравців на міжнародній арені залежить від рівня їхньої комплексної спортивної підготовки.

В умовах стрімкого розвитку світового тенісу, постійного зростання вимог до техніко-тактичної майстерності, рівня фізичної підготовленості та психологічної стійкості спортсменів ефективна система підготовки повинна забезпечувати гармонійний розвиток усіх її складових: технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної.

**Мета дослідження:** вивчити особливості технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки гравців в теніс та надати методичні рекомендації щодо їх удосконалення.

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

#### **Результати дослідження.**

Спортивна підготовка в тенісі є тривалим, цілорічним та систематичним процесом формування, навчання та розвитку тих, хто займаються цим видом спорту.

Важливе теоретико-методичне положення системи спортивної підготовки тенісистів полягає в єдності процесу тренування, змагань та відновлення. Відсутність єдності є серйозним бар'єром для підвищення рівня спортивної майстерності (Ібраїмова, 2012).

За даними Євтифієвої (2020), спортивна підготовка тенісистів та успішність досягнень в тенісі визначається рівнем підготовленості: технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної.

Як вважають Лапковський, Яців, & Сарабай (2013), успіх в тенісі залежить і від вміння грати на корті, і від комплексного використання технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки.

Технічна підготовка. Технічна майстерність гравця в теніс характеризується кількістю прийомів, що він використовує протягом гри, варіативністю їх виконання, умінням виконувати технічні прийоми під час атаквальних дій або в захисті.

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

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

Задля правильного опанування технічними елементами гри в теніс та їх удосконалення потрібен систематичний розвиток спеціальних фізичних якостей тенісиста. Для цього використовуються загальнорозвивальні та підготовчі фізичні вправи, що дають можливість створити сприятливі умови для опанування техніки рухів гри.

До основних завдань, що вимагають вирішення під час технічної підготовки спортсмена, треба віднести такі:

1. Збільшення обсягу та різноманітності рухових умінь і навичок.
2. Досягнення високої стабільності та раціональної варіативності техніки гри в теніс.
3. Послідовне перетворення опанованих прийомів в доцільні й ефективні змагальні дії.
4. Вдосконалення структури рухових дій, їх динаміки та кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.
5. Підвищення надійності та результативності технічних дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах.
6. Вдосконалення технічної майстерності спортсменів, зважаючи на вимоги спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Засобами практичного вирішення завдань удосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи.

В структурі технічної підготовленості важливо виділяти базові і додаткові рухи.

Базові прийоми та дії становлять основу технічної оснащеності тенісу. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових прийомів і дій є обов'язковим для спортсмена.

Додаткові прийоми і дії зумовлені специфікою та умовами змагальної діяльності в спорті найвищих досягнень. Прийоми та дії, що стосуються цієї групи, забезпечують різнобічність технічної підготовленості, здатність до адекватних техніко-тактичних рішень в різних ситуаціях, характерних для змагальної діяльності. Арсенал таких прийомів і дій великий та постійно розширюється, особливо на етапах підготовки до найвищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень.

Додаткові прийоми та дії, характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями значною мірою формують індивідуальну технічну манеру та стиль спортсмена.

Ігрова діяльність в тенісі потребує від гравця виконання широкого діапазону просторово-рухового орієнтування протягом гри, точності та швидкості виконання технічних елементів і техніко-тактичних прийомів, стійкості до координованості рухів. Оскільки всі фізичні якості довести до досконалості неможливо, треба приділяти велику увагу опануванню арсеналу рухових умінь і навичок.

Задля правильного опанування технічних елементів та їх удосконалення потрібен систематичний розвиток спеціальних фізичних якостей тенісиста. Для цього використовують загальнорозвиваючі та підготовчі фізичні вправи, що надають можливість створити сприятливі умови для опанування техніки рухів, серед яких: для розвитку стрибучості та спеціальної витривалості; для розвитку здатності погоджувати рухи з огляду на напрямок і швидкість польоту м'яча; для розвитку сили та швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні технічних прийомів.

Навчання виконання технічних елементів здійснюється в кілька етапів:

1 етап – ознайомлення з технічним елементом, що розучується. Із самого початку важливо акцентувати увагу на хватці ракетки, що використовується при вивченні прийому – треба пояснити правильне положення кисті на ручці ракетки, положення ракетки та струнної поверхні щодо землі в фазі взаємодії ракетки з м'ячем, дати гравцеві можливість виконати кілька вправ з м'ячем, ракеткою, з м'ячем і ракеткою. Потім використовують показ і пояснення – тренер має докладно, зрозуміло й образно пояснити, з яких фаз складається удар, які особливості рухів ланок тіла гравця в кожній фазі, що таке граничні пози та як вони допомагають контролювати правильність виконання удару. Особистий показ тренер може доповнювати демонстрацією наочних матеріалів: відеозаписів, кінограм, схем тощо.

2 етап – вивчення виконання технічного елементу в спрощених умовах. На цьому етапі тенісисти мають отримати і загальне, і детальне уявлення про елемент, що розучується, для цього потрібно навчити гравця граничним фазам.

Під час навчання основних дій в фазах потрібно користуватися такою схемою: опанувати початкову (підготовчу для цієї дії) позу фази; кінцеву позу фази; прийоми самоконтролю при переході від однієї пози до іншої; переходом від початкової пози до пози закінчення фази; переходом від однієї пози до іншої під візуальним контролем; виконанням руху повільно, контролюючи його.

3 етап – вивчення прийому в ускладнених умовах. Лише багаторазове повторення забезпечує становлення та закріплення знань і навичок, стабільність і надійність техніки. Повторення припускає зміну умови (поступове ускладнення) з метою формування гнучкої навички: виконання ударів в різних за висотою точках, із різним обертанням, напрямком, з різною силою та траєкторією польоту м'яча, з ходу, з виходом до сітки тощо. На цьому етапі засвоюють чергування різних ударів, тактичні комбінації, використовують вправи, що надають можливість одночасно вдосконалювати техніку та розвивати спеціальні фізичні якості (наприклад: «трикутник», гра проти двох партнерів) та формувати тактичні навички (наприклад: вихід до сітки після удару з відскоку та гра з льоту, вихід до сітки після подачі тощо), в заняття доцільно вносити елемент змагань.

4 етап – закріплення прийому в грі. На цьому етапі гравці виконують спеціальні завдання протягом навчальної гри, що тісно пов'язані із завданнями, що вирішуються на певному занятті (серії занять) із технічної підготовки. Відпрацьовують серії технічних прийомів у певних тактичних комбінаціях (наприклад: вихід після ударів з відскоку або після подачі до сітки й наступна гра з льоту, удари з льоту в чергуванні з ударами над головою тощо), у подальшому використовують завдання в контрольних іграх із рахунком (Жуков, & Лукачина, 2014).

Різноманітність тренувальних засобів зумовлює результативність техніки, що проявляється в її ефективності, стабільності, варіативності, економічності, мінімальній інформативності для суперників.

Важливим методичним положенням, що сприяє формуванню досконалої, стабільної та варіативної технічної майстерності спортсменів, що надає можливість ефективно діяти в екстремальних змагальних ситуаціях, є використання в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів і дій, а саме: ускладнення та розширення варіантів вихідних, проміжних та кінцевих положень підготовчих дій; обмеження або розширення просторових меж виконання прийомів і дій; обмеження часових відрізків дій; ускладнення умов орієнтування в просторі та часі; виконання прийомів і дій в незвичних умовах; варіанти спротиву умовного противника тощо (Бурлака, & Лукачина, 2022).

Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний фізичний розвиток гравця в теніс. Вона включає використання фізичних вправ із інших видів спорту (наприклад: легка атлетика, футбол, баскетбол, гімнастика тощо) (Лапковський, Яців, & Сарабай, 2013).

Спеціальна фізична підготовка гравців в теніс спрямована на розвиток основних спеціальних фізичних якостей, що необхідні в їх спортивній діяльності (Ібраїмова, 2012; Шевченко, 2014).

Бурлака, & Лукачина (2022) акцентують увагу на тому, що високий рівень розвитку фізичних якостей в тенісиста є однією з умов досягнення успіхів в тенісі.

На думку Мулик, & Лободи (2012), з розвитком фізичних якостей тісно пов'язано засвоєння техніки гри в теніс.

Методика фізичної підготовки тенісиста має ґрунтуватися на використанні комплексів фізичних вправ, спрямованих на виховання фізичних якостей. У такі комплекси доцільно включати: загальнорозвивальні фізичні вправи; спеціальні фізичні вправи, що розроблені з урахуванням сучасних вимог до фізичної підготовки гравців в теніс для розвитку необхідних фізичних якостей; технічні елементи з інших видів спорту; заняття іншими спортивними іграми (Лапковський, Яців, & Сарабай, 2013).

В тенісі фізична підготовка відіграє велику роль на початковому етапі та є не менш важливою впродовж наступних етапів багаторічної спортивної підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку гри характеризуються універсалізацією і на задній лінії, і біля сітки, що без певного рівня розвитку фізичних якостей здійснити на високому рівні неможливо.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні та спеціально-підготовчі фізичні вправи, що забезпечують ефективність навчання і тренування.

Спеціальна фізична підготовка гравців в теніс має важливе значення в підготовці спортсменів, а із збільшенням віку її роль постійно зростає (Шевченко, 2014).

Задля ефективного розвитку провідних фізичних якостей необхідно надавати перевагу значним навантаженням, що надають можливість викликати суттєві адаптаційні зміни функціональних систем, що задіяні в змагальній діяльності.

Плануючи засоби спеціальної фізичної підготовки, треба ретельно підходити до планування тренувальних навантажень в окремих заняттях.

Під час спеціальної фізичної підготовки, для поліпшення функціонального стану спортсменів, треба систематично застосовувати значні навантаження (як на окремих заняттях, так і сумарні – протягом одного, двох та трьох тижнів). Унаслідок цього періодично настає деяка невідповідність між виконуваною спортсменом роботою та рівнем адаптації до цієї роботи. В цьому разі частина тренувальної роботи виконується на фоні

неповного відновлення деяких функцій. Через деякий час спортсмен адаптується, встановлюється функціональна рівновага з виконуваною тренувальною роботою, що знову може бути порушена черговим збільшенням навантаження, викликаючи цим біологічні перебудови, але вже на більш високому рівні.

Під час спеціальної фізичної підготовки особливої уваги потрібно приділяти режиму відпочинку, оскільки залежно від тривалості відпочинку між фізичними вправами, буде досягнуто той або інший тренувальний ефект.

Під час спеціальної фізичної підготовки всі фізичні якості повною мірою можуть проявлятися лише за умов розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Для цього необхідно виконувати рухові завдання без напруження, спокійно перемикаючи інтенсивність рухів (перемежувати рухи з високою швидкістю з просуванням, регулярно нагадувати спортсмену про необхідність розслаблення м'язів).

Вправи на розслаблення м'язів треба застосовувати під час виправлення помилок в рухах та як метод активного відпочинку між повтореннями різних фізичних вправ, спрямованих на виховання сили, швидкості та витривалості (Лазарчук, 2008).

Лапковський, Яців, & Сарабай (2013) зазначають, що в гравців в теніс потрібно виховувати всі фізичні якості (координаційні здібності, швидкість, витривалість, гнучкість, сила) та здібності.

Тактична підготовка. Для підготовки тенісиста важливе опанування тактичних прийомів, що застосовуються в тенісі (Бурлака, & Лукачина, 2022).

Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. Разом із цим треба постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для певного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах через моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена, характерного для змагальної діяльності (Ібраїмова, 2012).

Як зазначають Бурлака, & Лукачина (2022), початкова тактична підготовка гравця в теніс включає пересування по корту для виконання удару та повернення в оптимальне місце для очікування ударів супротивника у відповідь. Автори вважають, що тенісистам треба розвивати вміння спостерігати за супротивником.

Потрібно постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для певного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах за рахунок моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану тенісистів, характерного для змагальної діяльності. Треба забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, набуття спеціальних знань в сфері тактики (Ібраїмова, 2012).

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

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

Під час вивчення технічних прийомів і тактики гри в теніс треба враховувати зовнішні умови, фізичний та психологічний стан тенісиста, його суперника та їхні слабкі й сильні сторони. Важливо розвивати навички швидкого переходу від нападу до захисту та навпаки.

Тенісисти зазвичай вивчають тактику одночасно з опануванням технічних елементів гри. Нерозривний зв'язок між тактикою та технікою простежується в тому, що під час виконання спеціальних фізичних вправ розвивається тактичне мислення, пов'язане з виконанням технічних елементів.

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

Для гравця в теніс важливо навчитися розуміти під час гри все, що він бачить та відчуває.

Розуміння гри має 2 різновиди:

1. Тактичне мислення, що спрямоване на виконання навмисних дій та підготовку виграшної ситуації.
2. Безпосереднє орієнтування в обставинах гри, що постійно змінюються.

В тактичній підготовці виділяють такі основні напрямки: вивчення сутності й основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; опанування основних технічних елементів, прийомів, варіантів тактичних дій; удосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, потрібної для практичної реалізації тактичної підготовки; практичну реалізацію тактичної підготовки. Тактична підготовка спортсменів в кожному з цих напрямів має свою специфіку, що відбивається в завданнях, засобах та методах. Однак в усіх випадках треба враховувати пряму залежність спортивної тактики, структури та рівня тактичної підготовленості від рівня технічної підготовленості, розвитку найважливіших фізичних якостей, функціонального стану найважливіших систем, рівня й особливостей психологічної підготовленості спортсменів тощо.

Основою практичних методів тактичної підготовки є принцип моделювання діяльності спортсмена в змаганнях. До них належать: тренування без суперника; тренування з умовним суперником; тренування з партнером; тренування із суперником.

Метод тренування без суперника застосовується для опанування основ техніки дії, навчання активного та свідомого їх аналізу. Специфічними засобами тренування є основні положення й рухи, пересування, імітаційні вправи, різні їх поєднання.

Метод тренування з умовним суперником передбачає використання допоміжних снарядів і пристосувань: мішені, манекени, різні тренажерні пристрої, моделі умовного суперника з програмним управлінням тощо. Вправи з використанням перелічених снарядів і пристосувань надають можливість відпрацьовувати дистанційні, часові, ритмічні характеристики дій, розвивати та вдосконалювати зорово-рухові та кінестетичні відчуття. Метод може успішно використовуватися для розвитку специфічних якостей в умовах моделювання змагальної діяльності.

Метод тренування з партнером є основним для опанування тактики дій. Партнер в цьому методі є активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою та тактикою дій. Основні засоби тренування – парні та групові вправи, що вирізняються великою різноманітністю та мають переважно техніко-тактичну спрямованість.

Виконання прийомів і дій в фізичних вправах із партнером створює сприятливі умови для розвитку й удосконалення важливих для спортсменів тактичних якостей – відчуття моменту для початку своїх дій, цілеспрямованості спілкування з партнером, швидкості та точності рухових реакцій, диференціювання дистанційних, часових та м'язово-рухових параметрів взаємодій.

Метод тренування із суперником застосовується для детальної обробки тактики дій; тактичного вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення морально-вольових якостей; виховання вміння використовувати свої можливості в різних тактичних ситуаціях, що створює суперник.

Метод тренування із суперником дає можливість удосконалювати тактику дій в умовах інформаційного та часового дефіциту для вирішення тактичних завдань, просторово-часової невизначеності, ситуацій, що швидко змінюються. Це створює певний емоційний фон і високу напруженість, подібну до діяльності в умовах змагань.

Від кількості суперників, залучених до спільного тренування, великою мірою залежить техніко-тактична підготовка спортсменів і навпаки, тренування лише з кількома суперниками суттєво стримує техніко-тактичне вдосконалення спортсменів.

Система вправ і методичних підходів становлення спортивної тактики містить: створення полегшених умов при опануванні раціональних варіантів розподілу сил; створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навичок; дотримання тактичної схеми при значній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом або у зв'язку із ситуацією, що різко змінилася; потреба реалізації оптимальної тактичної схеми під час роботи в умовах значної та постійно прогресуючої втоми (Бурлака, & Лукачіна, 2013).

Психологічна підготовка. Напружена тренувальна і змагальна діяльність потребують від тенісистів прояву різноманітних психологічних якостей, що, взаємодіючи з іншими аспектами підготовки, сприяють розвитку рухового потенціалу та досягненню найкращих результатів під час найважливіших змагань в період підготовки або спортивної кар'єри (Височіна, & Макуц, 2015).

На думку Ібраїмової (2012), під час психологічної підготовки формуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції гравців в теніс, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності.

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

Під час тренувань треба робити акцент на нестандартних ситуаціях, складних розіграшах балів, залучаючи різних спаринг-партнерів. Темп таких тренувань має бути набагато вищий, ніж буває зазвичай в змаганнях, і спортсмени мають бути готовими до матчу на наступний день після такої інтенсивної роботи.

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

Психологічна підготовка гравця в теніс має бути індивідуальною, оскільки ефективні методи для одного спортсмена можуть бути не ефективними для іншого.

В основі організації багаторічної спортивної підготовки гравців в теніс має бути прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого результату, що випливає з природних задатків і розвинутого на їх основі широкого кола здібностей спортсмена. Реалізація цього прагнення може забезпечуватися винятково планомірною та тривалою підготовкою, що враховує особливості розвитку спортсменів та їх індивідуальні можливості.

Врахування індивідуальних особливостей спортсменів в тренувальному процесі сприяє найбільш якісному розкриттю їх здібностей, ефективному оволодінню техніко-тактичними навичками та підвищенню рівня спортивної майстерності.

В тенісі немає єдиної універсальної психологічної підготовки, оскільки методи, що ефективно діють на певного спортсмена, не завжди будуть успішними для інших, а різноманітність ситуацій диктує творчий підхід до вибору моделей поведінки.

Засоби психологічного впливу мають застосовуватися з урахуванням розвитку етапів самосвідомості та психофізичного розвитку спортсмена (Білюк, 2013).

Теоретична підготовка. Теоретична підготовка важлива для успішної діяльності гравця в теніс та може проводитися під час навчально-тренувальних занять та самостійно (Ібраїмова, 2012).

На думку Супруненко, & Коломєйцевої (2019), вивчення біомеханіки рухів ведучих тенісистів надає можливість виділити з них ефективні елементи техніки та на їх основі розробляти нові методики навчання.

Використання відеоматеріалів допомагає гравцям в теніс краще розуміти техніку гри. Водночас ніколи не можна копіювати стиль інших тенісистів. Потрібно розробляти власний стиль гри, той, який дає максимальну перевагу (Бурлака, 2015).

Методичні рекомендації щодо вдосконалення спортивної підготовки гравців в теніс такі:

Технічна підготовка – 1. Треба використовувати регулярний відеоаналіз ударів для виправлення помилок в техніці ударів в реальному часі. 2. Потрібно розвивати варіативність техніки через виконання ударів із різних позицій та під різними кутами. 3. Доцільно вводити креативні вправи на імпровізацію та нестандартні комбінації ударів. 4. Слід проводити спеціальні тренування з акцентом на стабільність техніки в умовах втоми.

Фізична підготовка – 1. Доцільно поєднувати загальну фізичну підготовку зі спеціальною (наприклад: інтервальні тренування, функціональний тренінг тощо). 2. Треба включати фізичні вправи на розвиток швидкості реакції, вибухової сили ніг та координаційних здібностей; розвиток гнучкості і сили всіх груп м'язів з метою профілактики травм, для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. 3. Потрібно використовувати wearable-технології для індивідуального контролю навантажень.

Тактична підготовка – 1. Потрібно розвивати креативне тактичне мислення через моделювання різних ігрових ситуацій. 2. Доцільно аналізувати матчі суперників за допомогою аналітичних програм і відео. 3. Треба тренувати швидке прийняття рішень в нестандартних ситуаціях. 4. Необхідно розвивати вміння змінювати стиль гри залежно від суперника та умов матчу.

Психологічна підготовка – 1. Потрібно регулярно застосовувати техніки візуалізації успішної гри. 2. Треба розвивати емоційну стійкість і стресостійкість через спеціальні психологічні вправи. 3. Доцільно використовувати biofeedback і нейротренінг для поліпшення концентрації уваги. 4. Важливо формувати вміння швидко відновлюватися після невдалих розіграшів.

Теоретична підготовка – 1. Доцільно стимулювати самостійне вивчення гравцями сучасних тенденцій розвитку тенісу. 2. Треба проводити регулярний аналіз власних матчів і матчів суперників. 3. Потрібно розвивати стратегічне мислення та розуміння тактики гри. 4. Важливо формувати культуру постійного самовдосконалення й аналітичного підходу до тренувань.

Всі види спортивної підготовки гравців в теніс мають бути тісно інтегровані між собою та індивідуалізовані залежно від віку, статі, кваліфікації, стилю гри, сильних і слабких сторін спортсмена. Треба приділяти увагу креативності та інтелектуальному розвитку спортсмена.

#### **Висновки.**

Спортивна підготовка гравців в теніс є єдиною комплексною системою, в якій технічна, фізична, тактична, психологічна та теоретична види підготовки тісно взаємопов'язані та доповнюють один одного.

Досягнення успіху спортсменом в тенісі визначається не окремими компонентами спортивної підготовки, а їх оптимальним поєднанням, індивідуалізацією та постійним удосконаленням.

Ефективна спортивна підготовка тенісистів вимагає системного підходу, що враховує етапи багаторічної спортивної підготовки, індивідуальні особливості спортсменів, сучасні тенденції розвитку тенісу та інноваційні методи тренування.

Сучасна спортивна підготовка тенісистів має ґрунтуватися на принципах системності, індивідуалізації, креативності та інтеграції всіх видів підготовки.

1. Білюк, С. П. (2013). Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*, 25, 16-18.
2. Бурлака, І. В. (2015). Про теоретичну підготовку студентів тенісистів у вчз неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 28-29 жовтня 2016 року): у 3-х ч. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 3, 65-67.
3. Бурлака, І. В., & Лукачина, А. В. (2013). Теніс у системі фізичного виховання вищого навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 112 (3), 108-110.
4. Бурлака, І. В., & Лукачина, А. В. (2022). *Фізичне виховання: теніс*: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського.
5. Височіна, Н. Л., & Макуц, Т. Б. (2015). Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 19, 8, 17-23.
6. Гант, О. Є. (2016). Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 5, 1, 49-55.
7. Євтифієва, І. І. (2020). *Інтегральна підготовка тенісистів 10-12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій*: дисертація. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди.
8. Жуков, С. М., & Лукачина, А. В. (2014). Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів: ЧНПУ, 112 (4), 112-114.
9. 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.
10. Лазарчук, О. (2008). Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3, 248-251.
11. Лапковський, Е., Яців, Я., & Сарабай, В. (2013). Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 18, 245-251.
12. Мулик, В., & Лобода, В. (2012). Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6-8 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3 (19), 354-357.
13. Супруненко, М. В., & Коломейцева, О. М. (2019). Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 6 (114) 19, 93-96.
14. Шевченко, О. О. (2014). Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобжанський науково-спортивний вісник*, 6 (44), 126-128.