



СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ

Джораева Майса

Студентка 322 группы факультета олимпийских видов спорта Туркменского государственного института физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В данной статье рассматриваются современные методики подготовки спортсменов в большом теннисе. Раскрываются особенности физической, технической, тактической и психологической подготовки теннисистов на различных этапах спортивной карьеры. Анализируются новейшие подходы в тренировочном процессе, включая использование цифровых технологий, биомеханического анализа и индивидуализированных программ. Особое внимание уделяется комплексности подготовки, роли междисциплинарной команды и важности восстановления. Представлены примеры из мировой практики и предложены рекомендации по внедрению современных методик в отечественную систему подготовки теннисистов.

Ключевые слова: большой теннис, тренировка, техника, тактика, психология, спортивные технологии, физическая подготовка, восстановление

Введение

Большой теннис является одним из наиболее технически и тактически сложных видов спорта, который требует от спортсмена не только выдающихся физических данных, но и высокой степени психологической устойчивости, стратегического мышления и непрерывной адаптации к игровым ситуациям. История тенниса насчитывает более века, но именно в последние десятилетия, благодаря развитию спортивной науки и технологий, подготовка теннисистов вышла на новый уровень.

Современный большой теннис характеризуется высокой интенсивностью, стремительной сменой темпа, широким разнообразием игровых стилей и ростом требований к функциональному состоянию спортсменов. Успешное выступление на международной арене требует комплексного подхода, включающего работу с телом, техникой, мышлением и эмоциями спортсмена.

Кроме того, современные теннисисты находятся под постоянным мониторингом со стороны команды специалистов — тренеров, физиотерапевтов, спортивных врачей, диетологов и психологов, работа которых обеспечивает оптимизацию тренировочного процесса и минимизацию рисков.

1. Физическая подготовка теннисиста

Физическая подготовка в большом теннисе представляет собой фундамент, на котором строится вся структура тренировочного процесса. От уровня развития физических качеств зависит возможность спортсмена выполнять технические элементы на высокой скорости и с высокой точностью, а также сохранять работоспособность на протяжении длительного времени.

К основным физическим качествам, важным для теннисиста, относятся:

- **Скоростно-силовые способности** — обеспечивают взрывные передвижения, быстрые старты и мощные удары;
- **Аэробная и анаэробная выносливость** — позволяют поддерживать высокую интенсивность игры в течение всего матча;
- **Гибкость и мобильность** — улучшают амплитуду движений и снижают риск травм;
- **Координация и чувство равновесия** — необходимы для точных перемещений и ударов в нестабильных положениях.

Методика физической подготовки включает:

- **Силовые тренировки** с использованием свободных весов, тренажёров, функционального оборудования (медболы, резины);
- **Плиометрию и скоростные упражнения**, направленные на развитие быстроты реакции и скорости передвижений;
- **Скоростно-силовую выносливость**, которая тренируется за счёт интервальных и смешанных нагрузок;
- **Стабилизационные и балансировочные упражнения**, улучшающие нейромышечную регуляцию;
- **Мобилизационные упражнения**, направленные на увеличение диапазона движений в суставах.

Важно подчеркнуть, что каждая физическая нагрузка планируется с учётом возраста, пола, уровня подготовки и текущего состояния спортсмена. Физическая подготовка интегрируется с техническими и тактическими задачами, что делает процесс тренировки максимально приближенным к игровым условиям.

2. Техническая и тактическая подготовка

2.1. Техническая подготовка

Совершенствование техники — один из важнейших компонентов подготовки теннисиста. Игра в теннис требует огромного количества отработанных технических элементов: подача, форхенд, бэкхенд, волей, свеча, удар с лета, обводящие удары и другие. Каждый удар требует точной координации движений, правильного позиционирования тела и умения быстро адаптироваться к летящему мячу.

Современные методики включают:

- Использование **видеоанализа** с разбором каждого удара в замедленной съёмке;
- Применение **сенсорных ракеток**, фиксирующих параметры удара и траекторию движения;
- Автоматизацию движений через **многократную повторяемость** в различных игровых ситуациях;
- **Индивидуализированные упражнения**, направленные на коррекцию слабых технических компонентов.

2.2. Тактическая подготовка

Тактика в теннисе включает выбор стратегии игры, манипулирование соперником, умение менять ритм, направление ударов и поведение на корте. Тактическая грамотность позволяет добиваться победы даже при меньшем физическом потенциале.

Ключевые аспекты:

- Изучение **стилей игры соперников** и адаптация к ним;
- Построение **тактических схем** в зависимости от покрытия корта (грунт, хард, трава);
- Обучение **вариативному мышлению** и быстрому принятию решений;
- Практика игровых ситуаций с заданными условиями (например, счёт 30:40, матчбол и т.д.).

Техническая и тактическая подготовка являются взаимосвязанными и развиваются параллельно. Их интеграция с физической и психологической составляющей делает теннисиста более устойчивым к внешнему давлению и меняющимся условиям.

3. Психологическая подготовка

Психологическая устойчивость играет решающую роль в большом теннисе, где исход поединка может зависеть от одной ошибки, допущенной в критический момент. Теннисисты сталкиваются с высоким уровнем стресса, вызванным как внутренними, так и внешними факторами — тревогой перед выступлением, сомнением в своих силах, напряжением в решающие моменты матча, шумом трибун или оценками тренеров и публики.

Ментальная тренировка в современном теннисе стала отдельным направлением подготовки, включающим в себя системную работу над формированием устойчивой психологической базы, которая помогает спортсмену справляться с любыми вызовами на корте.

Современные подходы к психологической подготовке включают:

- **Тренинг стрессоустойчивости**, моделирование соревновательных условий с высокой эмоциональной нагрузкой, имитацию финальных матчей, работу с ситуациями дефицита в счёте;
- **Когнитивно-поведенческие методики**, направленные на развитие уверенности в себе, устранение иррациональных страхов, формирование позитивных установок и адаптивного мышления;
- **Психофизиологические тренировки**, включая дыхательные практики (например, квадратное дыхание), медитацию осознанности (mindfulness), визуализацию успешных действий на корте, прогрессивную мышечную релаксацию для снятия напряжения;
- **Работа с целеполаганием и мотивацией**, которая включает ведение дневника успеха, структурирование целей по SMART-модели, регулярный самоанализ эмоций и состояний после тренировок и матчей, а также формирование личной философии игры.

Участие профессионального спортивного психолога в команде становится нормой для игроков высокого уровня. Такой специалист не только помогает справляться со стрессами, но и повышает уровень концентрации, способствует формированию ментальной выносливости и помогает предотвратить выгорание.

Поддержание ментального здоровья столь же важно, как и физическая форма. Регулярная психологическая поддержка помогает спортсмену сохранять стабильность, преодолевать неудачи, усиливать уверенность и превращать давление в источник силы.

4. Использование технологий в тренировочном процессе

Применение современных технологий стало неотъемлемой частью тренировки в теннисе. Они позволяют не только собирать точную информацию о действиях спортсмена, но и проводить глубокий анализ, выявлять ошибки и находить резервы для роста.

Технологические средства включают:

- **Видеозапись с высоким разрешением**, позволяющую анализировать технику с разных ракурсов;
- **Мобильные трекеры и умные часы**, фиксирующие пульс, шаги, калории, фазы сна;
- **Теннисные симуляторы и роботы** (например, теннисные машины, подающие мячи с разной траекторией и скоростью);
- **VR- и AR-технологии**, применяемые для отработки ситуаций и визуального моделирования ударов;
- **Программное обеспечение** для анализа игр соперников и собственного прогресса (например, Dartfish, SwingVision, TennisViz).

Такие технологии становятся особенно полезны на этапах индивидуальной коррекции, повышения точности и эффективности тренировочного времени.

5. Восстановление и профилактика травм

Большой объем нагрузок и высокая интенсивность тренировок делают вопросы восстановления и профилактики травм первостепенными. Без адекватного восстановления невозможно поддерживать высокий уровень тренированности и предотвращать перетренированность и микротравмы.

Современные методы восстановления включают:

- **Массаж, физиотерапию, гидротерапию, крио- и термотерапию;**
- **Спортивное питание:** протеин, аминокислоты, электролиты, витамины;
- **Сон и контроль его качества** (использование специальных приложений и устройств);
- **Мониторинг утомления** через биомаркеры, тесты вариабельности сердечного ритма (HRV);
- **Планируемые разгрузочные дни** и микроциклы восстановления.

Профилактика травм основана на регулярных медицинских осмотрах, соблюдении техники безопасности, грамотной разминке и заминке, а также укреплении мышц-стабилизаторов и развитии правильной биомеханики движений.

Заключение

Современная подготовка теннисистов — это сложный, многокомпонентный процесс, который требует высокой степени интеграции физических, технических, тактических и психологических компонентов. Использование достижений спортивной науки, инновационных технологий и персонализированных подходов позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса, снизить риск травм и продлить спортивное долголетие.

Создание междисциплинарной команды специалистов, работающих в тесном взаимодействии, является залогом успешной подготовки спортсменов высокого уровня. Современный тренер по теннису должен быть не только носителем практического опыта, но и интегратором знаний из смежных областей — медицины, биомеханики, психологии и аналитики.

Литература

1. Каптелин В.Л. Методика подготовки теннисистов. — М.: Олимп, 2020.
2. Federer R. *The Science of Tennis*. — London: Performance Press, 2021.
3. Платонов В.Н. Система спортивной подготовки. — Киев: Олимпийская литература, 2019.
4. Новикова Л.М. Психология в спорте. — СПб.: Питер, 2022.
5. Craig O'Shannessy. *Winning Tennis Tactics*. — NY: Sport Analytics, 2020.
6. Международная теннисная федерация (ITF). Рекомендации по подготовке юных спортсменов. — Женева, 2021.