

ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕНІСІ

Соколов Андрій

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. У роботі розглянуто ключові аспекти тактичної підготовки в тенісі. Ефективна тактична підготовка дає можливість тенісистам не лише оволодіти технічними прийомами, але й застосовувати їх із максимальною ефективністю, враховуючи особливості гри суперника, зовнішні умови та власні сильні сторони.

Ключові слова: змагання, тактична підготовка, теніс, тенісисти, техніка.

Sokolov Andrii. The basics of tactical training in tennis.

Abstract. The paper discusses the key aspects of tactical training in tennis. The effective tactical training enables tennis players not only to master technical techniques, but also to apply them with maximum efficiency, taking into account the characteristics of the opponent's game, external conditions and their own strengths.

Key words: competition, tactical training, tennis, tennis players, technique.

Актуальність проблеми. Успішність досягнень у великому тенісі визначається рівнем теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості [1, 3, 5]. Серед них тактична підготовка відіграє вирішальну роль у визначенні результату матчу.

Розуміння тактичних принципів у тенісі дозволяє гравцям проявляти креативність, приймати обґрунтовані рішення й адаптуватися до сильних і слабких сторін своїх суперників. Стратегічна підготовка сприяє кращому прогнозуванню ходів і гнучкості у зміні тактики гри, залежно від ігрових умов і характеристик суперника.

Теніс вимагає від гравців не лише фізичної підготовки, але й вміння стратегічно мислити та приймати швидкі й обдумані рішення на корті. Однак для досягнення успіху в тенісі необхідно не лише володіти технічними навичками, але й мати глибоке розуміння основ тактичної підготовки.

Мета дослідження – розглянути ключові аспекти тактичної підготовки в тенісі.

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

Результати дослідження. Тактика гри – доцільні дії тенісиста, що спрямовані на досягнення результату [2, 3].

Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики в змаганнях [4].

Початкова тактична підготовка тенісиста включає пересування по корту для виконання удару та повернення в оптимальне місце для очікування ударів супротивника у відповідь [2].

Необхідно 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 [4].

Основи тактичної підготовки в тенісі включають в себе розуміння гри, вміння аналізувати суперника та приймати рішення під час матчу.

Ключовими аспектами тактичної підготовки в тенісі є:

1. Аналіз суперника. Важливо вивчити стиль гри суперника, його сильні та слабкі сторони, улюблені удари та стратегію. Це допоможе розробити план дій під час матчу.

2. Використання майданчика. Розуміння, як використовувати всю площу майданчика для переміщення суперника та створення вигідних умов для власних ударів.

3. Зміна темпу гри. Здатність змінювати темп гри, використовуючи швидкі та повільні удари, може збити суперника та дозволить контролювати хід поєдинку.

4. План дій. Розробка конкретного плану дій на основі аналізу суперника та власних сильних сторін дасть можливість керувати ходом гри та досягати успіху на корті.

5. Емоційний контроль. Важливо зберігати спокій і концентрацію під час матчу, навіть у складних ситуаціях, щоб приймати обдумані рішення.

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

При вивченні технічних прийомів і тактики гри в теніс слід враховувати фізичний і психологічний стан гравця і його суперника, зовнішні умови, а також їхні слабкі та сильні сторони.

Тенісисти зазвичай вивчають тактику одночасно з оволодінням технічними елементами гри. Нерозривний зв'язок між тактикою та технікою простежується у тому, що при виконанні спеціальних фізичних вправ розвивається тактичне мислення, пов'язане з виконанням технічних прийомів.

Основними вправами з тактики є навчальні ігри та змагання. Під час навчально-тренувальних занять потрібно 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 [2].

Висновки. Тактична підготовка в тенісі є невід'ємною частиною успіху на корті. Ефективна тактична підготовка дає можливість тенісистам не лише оволодіти технічними прийомами, але й застосовувати їх із максимальною ефективністю, враховуючи особливості гри суперника, зовнішні умови та власні сильні сторони.

Список використаних джерел:

1. Бичук І., Грициєнко, Н. Характеристика фізичної підготовленості юних

- тенісистів. *Молодіжний науковий вісник*. 2013. С. 66-68.
2. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
 3. 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.
 4. 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.
 5. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. Вип. 6 (44). С. 126-128.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СКЕЛЕЛАЗІННЯ: ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ТА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Фатєєва Валентина

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Скелелазіння є ефективним засобом для покращення психологічного стану, допомагаючи подолати страхи, знизити рівень стресу та підвищити впевненість у собі. Цей вид спорту сприяє розвитку стресостійкості через експозиційну терапію, фокусування на моменті й активну медитацію. Скелелазіння також забезпечує соціальну підтримку та взаємодію, що є важливими для психологічного благополуччя.

Ключові слова: активна медитація, впевненість у собі, експозиційна терапія, емоційна стійкість, зниження стресу, подолання страху, психологічний стан, скелелазіння, соціальна підтримка, стресостійкість.

Fateyeva Valentyna. The psychological aspects of rock climbing: overcoming fear and developing resilience.

Abstract. Climbing is an effective way to improve your psychological state by helping you overcome fears, reduce stress and boost your confidence. The sport helps to develop stress resistance through exposure therapy, focusing on the moment and active meditation. Climbing also provides social support and interaction, which are important for psychological well-being.

Key words: active meditation, self-confidence, exposure therapy, emotional stability, stress reduction, overcoming fear, psychological state, rock climbing, social support, stress resistance.