

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ФАКУЛЬТЕТ «СПОРТ»  
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТЕННИСА И БАДМИНТОНА»

Направление подготовки: Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта  
(теннис)

Группа: 41103

**НОСЕНКО АНТОН ОЛЕГОВИЧ**  
**ВЫБОР ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА С УЧЕТОМ СТИЛЯ ИГРЫ**  
**СОПЕРНИКА**

Курсовая работа

Зав. кафедрой ТиМТиБ  
к.п.н., доцент О.И. Жихарева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент О.И. Жихарева

Казань - 2017

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава I. Обзор литературы .....</b>	<b>6</b>
Игра у задней линии площадки - основа тенниса.....	6
<b>1. Тактика одиночной игры .....</b>	<b>7</b>
а) Слабые места противника .....	7
б) Особенности направления ударов.....	8
в) Действия при разном счете .....	8
<b>2. Тактика парной игры в теннис .....</b>	<b>9</b>
а) Особенности подачи .....	10
б) Как принимать подачу.....	10
<b>3. Факторы, влияющие на тактику теннисиста во время игры.....</b>	<b>12</b>
<b>Тактика игры против игроков различных стилей .....</b>	<b>18</b>
1. Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля .....	18
2. Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля .....	19
3. Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля.....	19
4. Тактика защитной игры против игрока защитного стиля.....	20
<b>ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>23</b>
Методы исследования.....	23
Организация исследования .....	24
Тестирование технико-тактической подготовленности.....	26
Список литературы .....	27

## Введение

Спортивная тактика — это искусство ведения спортивной борьбы. Вообще же понятие «спортивная тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения состязания спортсменом (индивидуальная тактика) и спортивной командой (командная тактика), подчиненные определённому замыслу и плану достижения соревновательной цели. Смысл тактики спортсмена (команды) заключается в использовании таких способов ведения состязания, какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Актуальность исследования заключается в том, что правильный выбор тактического плана с учетом стиля игры соперника повысит уровень соревновательной подготовленности теннисистов.

Анализируя литературу, я выяснил, что особенности тактики в различных видах спорта обусловлены в первую очередь спецификой контактов между участниками состязания соотношения факторов, определяющих спортивные достижения сложной и разнообразной тактикой характеризуются спортивные и единоборства. Не случайно их называют тактическими видами спорта. Специфическая черта тактики видах спорта — непосредственный контакт соперников, выражающийся в их физических воздействиях друг на друга (бокс, борьба, хоккей с шайбой) или в воздействиях, опосредствованных спортивным оружием или предметом (фехтование, игры с мячом).

Тактический план намечается еще до начала встречи с учетом индивидуальных особенностей будущего соперника. Во время встречи этот план уточняется, детализируется и в него вносятся коррективы. Для игры с хорошо знакомым противником предварительный план обдумывается заблаговременно более детально и почти не требует уточнений в процессе встречи.

В основе тактического плана лежит учет своих возможностей и особенностей противника на основании сравнения техники, физической подготовки и волевых качеств. Учитываются также внешние условия, в которые входит и покрытие корта.

Правильное использование во время игры всех этих факторов и есть показатель тактического мастерства игрока.

В ходе игры, особенно на ранней стадии, теннисист ведет как бы разведку общего состояния и намерений противника и корректирует свои предварительные планы.

Уже по ходу разминки можно выяснить слабые и сильные стороны противника, его удары, особенности передвижения по площадке. В ходе поединка игрок анализирует темп игры противника (быстро или замедленно он возвращает мяч) и пытается навязать неудобную для того скорость игры.

В зависимости от скоростных качеств противника, игрок принимает решение об использовании укороченных мячей, о подготовке для выхода к сетке и другие решения. Когда игру в теннис сравнивают с шахматами, то имеют в виду именно тактически грамотный, вдумчивый подход к игре, умение анализировать и выстраивать свои шаги для выигрыша очередного очка, гейма, сета и всего матча.

Внимание и воля к победе, терпеливость и напористость, решительность и смелость должен проявлять теннисист по обстановке, которую он сам готовит на корте: выход на атаку или уход в защиту.

Таким образом, в контексте актуальности изучаемого вопроса, были выявлены объект и предмет исследования, поставлены цель и задачи.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс у теннисистов.

Предмет исследования – особенности выбора тактического плана с учетом стиля игры соперника.

Цель исследования - изучить особенности выбора тактического плана с учетом стиля игры соперника.

Задачи исследования:

1. Проанализировать содержание научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Изучить и проанализировать тактику игры против игроков различных стилей.
3. Определить эффективность изученных тактик.

## Глава I. Обзор литературы

### Игра у задней линии площадки - основа тенниса.

Без хорошей игры у задней линии, основанной на применении ударов по отскочившему мячу, игрок не может ни подготовить эффективного выхода к сетке, ни успешно обороняться при выходе соперника к сетке.

Однако при огромном значении игры у задней линии это является не единственным и не самым лучшим ведением игры. Активная игра с задней линии должна сочетаться с нападающей игрой у сетки.

Хорошая игра у сетки тактически очень результативна. Но для перехода к ней необходима эффективная подготовка, которая может осуществляться при хорошем владении ударами с задней линии.

Вершин спортивного мастерства может достичь только теннисист, в совершенстве владеющий ударами по отскочившему мячу и ударами с лета, что позволяет ему использовать большое тактическое разнообразие.

Активными и решительными должны быть не только нападение, но и защитные действия. Основа тактики ударов с задней линии не стареет.

Исторически так сложилось, что в самом начале игру вели только с задней линии. В дальнейшем появились в техническом арсенале удары с лета с выходом вперед.

В начале XX в. появились игроки мирового класса, которые в равной степени хорошо играли по всей площадке. Но даже они предпочитали больше уделять внимания тактике ведения игры на задней линии.

Только в середине XX в. на первый план в тактике теннисистов выходят сильная подача и игра у сетки. Эта тенденция продолжается и в настоящее время. Но на каждое оружие со временем появляется контроружие. Чтобы отражать игру у сетки, изменилось тактическое мышление и значительно улучшилась игра у задней линии, повысились сила и уверенность ударов,

которые при этом не теряли своей точности. Добиться такого результата помогли сильно крученые удары с задней линии. Это вновь повысило роль игры с задней линии, что опять внесло изменение в тактику спортсменов.

Особое место в тактике поединка приобретает в современном теннисе вид покрытия кортов, на которых проводятся соревнования.

Итак, подводя итог, можно еще раз сказать, что тактика игры является сплавом в одно целое следующих свойств теннисиста, которые необходимо каждому воспитывать в себе на пути к совершенству:

- А) техническая подготовка;
- Б) физические качества;
- В) волевые качества;
- Г) психологические качества;
- Д) аналитические способности;
- Е) интеллект в целом.

### **1. Тактика одиночной игры**

Чтобы обыграть своих противников, опытные теннисисты проявляют недюжинную смекалку и хитрость. Профессионал сможет любую ситуацию на корте обернуть в свою пользу и получит преимущество. Когда практикуется одиночная игра в теннис, стоит помнить несколько основных моментов.

#### **а) Слабые места противника**

Слабости оппонента позволяют эффективно атаковать их или вынудить к невыгодным действиям. Стратегия использования слабых мест соперника

применяется достаточно давно, хотя до сих пор встречаются теннисисты, не уделяющие этому должного внимания.

В идеале, стоит еще до начала состязания постараться распознать, какие элементы техники оппоненту даются хуже всего. Это может быть что угодно – плохая «свеча» или недоработанный удар слева, а может быть, быстрая утомляемость или наоборот, чрезмерная активность и суетливость. Полученные знания стоит применять во время самой игры – выполнять подачу в ту сторону, где ее сопернику отразить будет сложнее, и лучше всего при довольно сложных условиях.

#### б) Особенности направления ударов

Чтобы атакующие и защитные удары теннисиста были удачными, необходимо понимание их техники и особенностей. Например, выбирая более стабильные удары по линии, игрок подвергает себя опасности потерять контроль за мячом и совершить ошибку. Если же противник отправляет мяч в угол, лучше отбивать его по диагонали, чтобы выиграть время.

Подробнее стоит остановиться на подаче, когда проводится одиночная игра. Принимая подачу от соперника, необходимо проявить агрессивную защиту при второй подаче от него, придерживаясь высокого темпа. Иногда это вынуждает противника совершить ошибку или даже выиграть несколько очков. Вообще хороший навык обороны дает спортсмену очевидное преимущество, которое поможет даже в самых безнадежных моментах игры.

#### в) Действия при разном счете

Опытные игроки советуют быть особенно внимательным, когда счет равняется 30:15, и рекомендуют воспользоваться этим моментом для атаки на слабые места противника. Тогда счет уже может быть 40:15, а это нужный перевес в 2 очка и неплохой шанс на победу. Если счет составляет 15:30 или



30:40, то выходить к сетке не стоит – рискованные удары могут привести к потере очка.

Собираясь использовать против соперника его минусы, ни в коем случае не стоит забывать и про свои. Опытный противник также может хорошо подготовиться к игре и продумать тактику по использованию ваших слабых мест, поэтому предугадывание стратегии оппонента, направленную на вашу дестабилизацию – обязательный пункт для того, чтобы одиночная игра прошла для вас эффективно.

## **2. Тактика парной игры в теннис**

При сравнении игры в теннис с одним игроком, игра в паре отличается значительно. Участники состязаний вынуждены применять множество тактических методов и приемов одновременно с маневрами по игровой площадке. Главный секрет удачной парной игры – слаженная работа в команде с партнером, интуитивное понимание и дополнение друг друга.

В парной игре своя тактика игры, при этом необходима полная взаимная согласованность действий партнеров. Это возможно только при следующих условиях:

- 1) каждый из партнеров понимает, как тактические задачи команды в целом, так и свои личные тактические задачи;
- 2) между партнерами правильно и четко распределены игровые обязанности.

Основная тактическая схема игры в парном разряде - игра у сетки. Борьба за овладение позиции у сетки составляет основу тактики. В связи с этой особенностью большое значение в игре приобретают удары с лета и подача. Именно подача, если она мощная, атакующая, дает возможность занять

позицию у сетки раньше противника. Успешная игра у сетки в большинстве встреч определяет победителя. Не случайно теннисисты, успешно играющие только у задней линии площадки, не становятся хорошими партнерами в парном разряде.

Таким образом, можно сказать, что тактические задачи пары следующие:

- 1) быстрое занятие с партнерами позиции у сетки для завершения розыгрыша очка с лета;
- 2) не дать возможность противникам занять позицию у сетки и вынудить приблизившегося противника вернуться к задней линии.

#### а) Особенности подачи

Считается, что первый бросок в парной игре имеет неоспоримые преимущества по отношению к одиночной. Однако стоит выбрать правильный тип подачи, чтобы этот мощный удар получился действительно эффективным. Обычно, когда проводится игра в паре, выбирается крученный или резаный тип подачи.

В момент верхнего вращения подающий располагает временем, чтобы выйти к сетке, и кроме того, такой тип подачи делает отскок мяча довольно резким и высоким, а это мешает принимающей стороне. Если же выбран резаный тип подачи, то основные преимущества здесь дает нестандартный отскок мяча. Плоскую подачу также иногда применяют при игре парами, в зависимости от ситуаций в матче.

#### б) Как принимать подачу

От спортсменов требуется немалое мастерство в это момент, ведь прием подачи в парной игре является непростым – противник у сетки имеет возможность перехвата мяча. Принимающему теннисисту стоит

располагаться так, чтобы принять мяч наиболее удачно. Вторая подача должна быть принята агрессивно и во внутренней области корта. Рядом с сеткой стоит располагаться тем спортсменам, которые действуют наиболее уверенно.

Тактическое преимущество всегда имеет пара игроков, находящаяся ближе к сетке, поэтому нужно приложить усилия для подачи такой мяча, чтобы обеспечить себе выход к сетке и получить инициативу в розыгрыше.

#### в) Как играть у сетки и в центре

Если спортсмены еще только начинают свою карьеру, то игра с выходом к сетке для них может стать причиной множества ошибок. Поэтому подачу стоит направлять между противниками в середину поля, чтобы они не могли отправить мячик по косой.

Одна из распространенных ошибок новичков в том, что они пытаются послать мяч в коридор вместо центральной точки поля, а это намного сложнее. Такой прием удачно могут разыграть обычно опытные спортсмены, хорошо чувствующие друг друга. Начинающим игрокам лучше перед игрой решить вопрос о том, кто именно возьмет на себя удар по мячу из центра, чтобы не понадеяться на партнера и не пропустить броска. Если игроки находятся от сетки примерно одинаково, то удар в центре площадки должен принять тот, кто лучше обладает этим приемом.

### **3. Факторы, влияющие на тактику теннисиста во время игры.**

*Внешние условия игры.* Тактика игры зависит от покрытия площадки, движения воздуха, освещения, температуры воздуха и других факторов.

*Покрытие и состояние площадки* имеет настолько большое значение, что одни и те же теннисисты на разных площадках демонстрируют разный класс игры. Особенно это касается быстрых (с травяным, деревянным, бетонным покрытиями) и медленных (грунтовых) площадок.

На быстрых площадках мяч отскакивает низко и стремительно, поэтому прием его после отскока затруднителен. Следовательно, быстрые площадки создают лучшие условия для нападающей игры в быстром темпе, повышают эффективность мощных подач и ударов с лета. Поэтому тактика игры на таких площадках предусматривает широкое использование мощных подач, ударов с лета и ударов над головой.

Сильные подачи и удары на грунтовых площадках дают меньший эффект, чем на быстрых, поэтому даже мощнейшие пушечные подачи принимаются довольно легко. Грунтовые площадки могут быть в различном состоянии: влажные, сухие и скользкие. На влажных, резаные удары дают низкий отскок и поэтому неудобны для отражения, а укороченные удары «замертво» падают, почти не отскакивают от грунта. На жестких скользких площадках, по которым трудно передвигаться, эффективны сильные неожиданные удары.

*Ветер* часто вносит значительные коррективы в игру. Есть теннисисты, играющие в ветреную погоду намного слабее, чем в безветренную. В ветреную погоду преимущество игроки, владеющие крученными ударами и играющие у сетки. Ветер, дующий вдоль площадки, ставит перед играющими различные задачи. Так, играющему против ветра труднее играть при обводке, особенно если он не владеет мощными крученными ударами; резаный удар

останавливается ветром и будет легкой добычей «сеточника». «свечу» против ветра следует бросать высокую и длинную, так как ветер останавливает мяч. Теннисисту, играющему по ветру, целесообразно пользоваться кручеными ударами, направляя мяч с запасом – до линии. При боковом или диагональном ветре все время делать поправку на силу ветра и стараться не бить слишком близко к линиям.

*Температура воздуха* также оказывает влияние на ход игры: она предъявляет повышенные требования к физической подготовке теннисиста. Иногда физически хорошо подготовленные теннисисты, играя против опытного, но недостаточно подготовленного физически игрока, умышленно затягивают розыгрыш каждого очка, чтобы утомить противника, заставить играть его не лучшим образом. Кроме того, при очень высокой температуре воздуха мяч становится более упругим и поэтому летит, и отскакивает значительно быстрее, особенно на твердых площадках. В таких условиях эффективны тактические комбинации в быстром темпе с применением мощных крученых ударов.

*Освещение площадки* также должно учитываться при составлении плана на игру. Так, если солнце светит в глаза, то частое применение «свечи» при обводке затруднит противнику выходы к сетке. Нередко в солнечную погоду площадка бывает освещена неравномерно из-за бликов, созданных близко стоящим деревьям. Игра с лета в таких условиях затруднена, поэтому целесообразно умышленно вызывать противника к сетке и обводить его быстрым низко летящим над сеткой ударами.

*Упругость мячей*, поданных для игры, также немаловажный фактор, который может перечеркнуть весь тактический план. Мягкий мяч забить чрезвычайно трудно как с отскока, так и с лета. Поэтому, играя соревнование мягкими мячами, выходы к сетке следует готовить тщательно; приносят эффект выходы к сетке после длинного с высоким отскоком мяча ударом. С такого

мяча противнику трудно нанести быстрый, нацеленный удар (кроме «свечи»).

*Особенности игры противника.* Тактика игры с различными по стилю противниками предъявляет к спортсмену еще более высокие требования, чем внешние условия. Тактическая борьба с противником – это интеллектуальное соперничество, которое при одинаковом классе игры приносит успех более гибкому и глубокому уму.

Фактор физической подготовленности может быть удобным и неудобным союзником. Выносливым целесообразно затягивать встречу, теннисистам с недостаточно хорошими физическими возможностями вести розыгрыш очка в 2-5 ударов.

Играя против противника, который все время стремится к сетке, надо постараться удержать его длинными ударами средней силы на задней линии и самим удобного мяча идти вперед, так как противник не любит защищаться.

Встречи с противниками, которые играют мощно с задней линии и с игроками контратакующего плана, имеют много общего. Главное – это не дать им играть в удобную для себя игру. В первом случае целесообразно использовать длинные мягкие удары в чередовании с неожиданными сильными, то есть менять темп игры, держать противника в напряжении. Эффективным против таких противников является вызов их к сетке и обводка низом или «свечой!»

### *Выбор правильной позиции*

Для успешной игры на счет большое значение имеет умение выбрать правильную позицию на корте.

При игре с задней линии лучше, если теннисист находится несколько позади, при игре у сетки — на расстоянии 2—4 м от нее. Часть корта, расположенная между линией подачи и задней линией, считается «мертвой» зоной, и потому находиться в этой зоне крайне нежелательно, так как играть с лёта с такого расстояния сложно и неэффективно, а для подготовки хорошего удара по отскочившему мячу надо успеть отойти назад, чтобы выполнить удар перед собой.

Находясь за задней линией, вы можете достать практически все мячи, даже сильно укороченные. Многие любители не представляют себе, что мяч после отскока опускается на землю относительно долго, и если начать движение вперед своевременно, то спасти можно даже кажущиеся безнадежными мячи.

Помните об этом, и тогда вы будете спокойно доставать и отбивать мячи, посланные «свечой» через вашу голову.

Для того чтобы быть готовым к приему мяча и своевременно ответить, необходимо четко представить себе возможные направления полета мяча, посланного соперником, и занять положение в центре этих направлений, т. е. на биссектрисе угла разброса мяча.

Если противник выполняет удар с центра задней линии, то и вы должны находиться в центре. Если же он сместился вправо или влево, то и вы смещаетесь соответственно влево или вправо, так как при игре с задней линии угол разброса мяча относительно небольшой и середина возможных направлений полета мяча приходится чаще всего на центр задней линии.

Поэтому, чтобы не затруднять и не высчитывать каждый раз точную

середины, после каждого ответного удара старайтесь возвращаться к центру задней линии.

Выбор правильной позиции и умение своевременно определить направление полета мяча и среагировать на него в значительной степени помогут вам выполнить хороший ответный удар.

В то же время, создавая иногда искусственно «открытую площадку», т. е. смещаясь вправо и влево больше, чем полагается, вы можете настроиться и подготовиться принять удар противника, который в большинстве случаев будет направлен в свободную часть корта.

В играх довольно опытных теннисистов часто встречаются такие случаи. Находясь в дальнем углу корта, игрок не стремится занять место в середине возможных направлений полета мяча, считая, что если противник выполнит удар в дальнюю часть корта, то спасти этот мяч вряд ли будет возможно. Потому он остается на месте, надеясь, что соперник может для разнообразия послать мяч по линии.

Выбрав правильную позицию, необходимо как можно раньше предугадать направление полета мяча и своевременно подготовиться к удару.

Многие считают, что если игрок способен посылать каждый мяч глубоко к центру задней линии (в радиусе 1,5 м), то обыграть его почти невозможно. И действительно, вряд ли можно выполнить атакующий удар с задней линии и выиграть сразу очко, особенно на «медленных» кортах. Мяч, посланный с глубины, должен пролететь расстояние в два раза больше, чем если удар был бы выполнен у сетки. Естественно, что скорость полета его заметно уменьшается. Кроме того, чем дальше место, с которого был сделан удар, тем меньше угол разброса.



Если соперник выполняет удар из точки А, то для того, чтобы достать мяч, посланный в левый или правый угол, вам достаточно сделать три-четыре шага влево или вправо. Если же мяч послан с линии зоны подачи (точка Б), это расстояние увеличивается до пяти-семи шагов; а, чтобы достать мяч, направленный из точки В, потребуется более десяти шагов.

Следовательно, наименьшую опасность представляют удары, выполняемые с центра задней линии, а потому старайтесь заставить соперника находиться на задней линии и не допускайте его к сетке, где атакующие возможности значительно возрастают.

Не стоит спешить выиграть очко. Наберитесь терпения и приучите себя держать мяч в игре как можно дольше подготавливая себе условия для выхода к сетке для атакующего удара.

Преимущество глубоких ударов станет для вас более очевидным, если примете во внимание и то, что длина корта почти в два раза больше, чем его ширина. Новичок остается новичком до тех пор, пока не научится играть глубоко (если не считать, конечно, случайные удары).

## Тактика игры против игроков различных стилей

### 1. Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля

Если вы предпочитаете нападающий стиль игры и встречаетесь с соперником, придерживающимся такого же стиля, то старайтесь навязать ему свою, удобную для вас тактику. Стремитесь постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий.

Для этого обратите серьезное внимание на набор применяемых вами подач. подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы, с одной стороны, не дать возможности противнику начать с нее атаку, а с другой — создать предпосылки для своей атаки. Рекомендуем применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего из удобной позиции.

Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить ее в любой момент. Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все перечисленные тактические варианты. Выбор их зависит прежде всего от ваших возможностей и особенностей игры соперника. Поэтому старайтесь иметь в своем арсенале не только выигрышный технический прием, который с гарантией обеспечит вам выигрыш очка, но также хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на своей подаче, на приеме подачи соперника, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит вам выиграть очко.

## 2. Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля

Поддачи также имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Старайтесь применять атакующие поддачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Поддачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с вашей поддачи начать или завершить атаку.

Для построения тактики игры с игроками защитного стиля рекомендуется применять тактические варианты смены игрового ритма, постоянного изменения направления полета мяча, усыпления внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями, особенно направляя мяч в живот или в противоположный от места нахождения соперника угол стола. Приносит также успех тактический вариант «зажим» в один из углов стола, чтобы затем неожиданным быстрым ударом, накатом или топ-спином в другой угол стола застать соперника врасплох. Если соперник плохо двигается вперед-назад, то посылайте мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершайте атаку. Помните, что игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами и, не выжидая ошибки, могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контртоп-спином. Будьте готовы к подобным атакам, научитесь отвечать на такие мячи контратакующими действиями.

## 3. Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля

Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удастся либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо, когда атакующий даст возможность выиграть активно игроку защитного стиля. Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакует серийно, свой коронный,

сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз, что усложняет его прием соперником. Игрокам защитного стиля рекомендуется в основном использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма, запутывая игровыми действиями, нелогичной игрой и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку.

#### 4. Тактика защитной игры против игрока защитного стиля

Когда встречаются два игрока, исповедующих один стиль, то иногда один из них меняет свое игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят перечисленные уже тактические варианты и комбинации для нападающего игрока против игрока защитного стиля и игрока защитного стиля против нападающего. Еще одна ситуация — два игрока ведут выжидательную игру, надеясь на ошибки соперника. В этом случае можно применять такие тактические варианты, как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и некоторые другие. Однако если для ускорения игры вводится правило 13 ударов, тогда надо стремиться активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника, так как противник, готовя свою атаку, часто забывает о предосторожности и возвращает удобные для атаки мячи. Как бы ни играл соперник — в защитном или нападающем стиле, старайтесь разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре исключительно важны.

Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими помогут вам правильно составлять тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником.

Выбирая тактические варианты и комбинации игры, исходите из уровня вашей физической и технической подготовленности и возможностей соперника.

Группа учёных во главе с Б.Н. Пьяновым предложила следующий подход к затронутой проблеме.

Выделить такие категории стилей игроков:

А – “атакующий с выходом к сетке”;

В – “атакующий с задней линии”;

С – “универсальный”;

Д – “контратакующий”;

Е – “оборонительный”.

При этом, кроме основного признака индивидуального стиля игры (ИСИ) использовать и сопутствующий, зависящий от соперника, от характера игры и собственного состояния спортсмен. Например, “универсальный” игрок при определённых условиях может склоняться к “контратакующему” стилю. Или если встречаются два равных по уровню игры “атакующих” теннисиста, то они, в своём большинстве, обмениваются обменом ударами с задней линии.

При необходимости изменения основного стиля игры:

- теннисисты стиля В склоняются к стилю С;
- теннисисты стиля С предпочитают стиль Д;
- теннисисты стиля Д считают наиболее подходящим для себя стиль А.

Представители стилей А и Е, по мнению авторов, не имеют предпочтений к какому-либо другому стилю игры. Попросту говоря, они не могут успешно играть в другой манере.

На основании исследований была определена зависимость характера распределения игровых действий от особенностей ИСИ теннисистов высшей квалификации.

	Стили				
	А	В	С	Д	Е
<b>Игровая деятельность</b>					
У сетки	+				
С задней линии		+			+
По всей площадке			+	+	
<b>Показатели игровых действий</b>					
Выигрыш геймов на своей подаче, %	75	60	60	55	50
Количество ударов при розыгрыше очка (в среднем)	5-6	8-10	6-8	8-10	9-12
<b>Распределение игровых действий</b>					
С лета, %	65	20	55	30	15
С задней линии, %	35	80	45	70	85

## **ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.**

### Методы исследования

При проведении эксперимента применялись следующие методы:

#### 1. Анализ научно-методической литературы.

В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу выбора тактического плана с учетом стиля игры соперника. Анализировались тактика одиночной и парной игры, различные стили игры, применяемые в теннисе.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволил поставить цель и задачи исследования.

#### 2. Опрос

Сущность опроса заключалась в том, чтобы выяснить на каком этапе обучения тренеры начинают уделять внимание тактической подготовке для дальнейшего выбора тактического плана. В опросе приняло участие 30 тренеров.

#### 3. Педагогическое наблюдение

Осуществлялся просмотр и анализ тренировочных занятий с детьми 10-11 лет, 12-13 лет, проводимых детскими тренерами Баймяшкиным Р.В., Нафисовым И.Р., Махмудовым Р.Г., Зининой А.А. и др. Всего было просмотрено более 20 занятий.

#### 4. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент был проведен на базе Казанской академии тенниса в период с 01.02.2017 г. по 01.06.2017 г. В нем приняли участие спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах (УТГ).

Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы экспериментально обосновать эффективность выполнения специальных упражнений для дальнейшего выбора тактического плана, при этом учитывая различные стили игры соперника. Было сформировано две экспериментальные группы:

ЭГ-1 (УТГ 1, 10-11 лет);

ЭГ-2 (УТГ 2, 12-13 лет);

и одна контрольная группа (КГ, 12-13 лет).

В эксперименте проверялась эффективность применения специальных теннисных упражнений для выбора тактического плана с учетом стиля игры соперника.

Эксперимент длился 4 месяца.

##### 5. Методы математической статистики.

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики рассчитывались: среднее арифметическое значение ( $M$ ); стандартная ошибка среднего арифметического значения ( $m$ ); достоверность по  $t$ - критерию Стьюдента.

#### Организация исследования

Исследование проводилось на базе Казанской академии тенниса.

Спортсмены из УТГ приняли участие в этом эксперименте.



Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – занятия, включающие в себя специальные упражнения - контрольное тестирование.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, ставились цель и задачи работы, определялась актуальность предстоящего эксперимента.

На втором этапе исследования – проводился педагогический эксперимент, цель которого - проверка эффективности выполнения специальных упражнений у спортсменов УТГ. Были сформированы 3 группы: из них 2 экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) и 1 контрольная (КГ) группы.

Проводилось тестирование технико-тактической подготовленности с помощью контрольных испытаний. На основании изучения особенностей развития занимающихся и определения их уровня технико-тактической подготовленности была разработана экспериментальная программа занятий с элементами тактической подготовки.

Разработанная экспериментальная методика занятий элементами тактической подготовки была применена в процессе тренировочных занятий в экспериментальных группах (ЭГ-1 и ЭГ-2). В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий элементами тактической подготовки у занимающихся, а также ее экспериментального обоснования. Специальные упражнения через сетку, используемые на тренировочных занятиях в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

В конце педагогического эксперимента занимающимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания,

определяющие уровень технико-тактической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий с элементами тактической подготовки у занимающихся в УТГ.

На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы специальные упражнения по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

### Тестирование технико-тактической подготовленности

№1. Игра с задней линии справа и слева, направляя мячи только по линии в обозначенный квадрат фишками (оценивается количество попаданий в заданный квадрат)

№2. Игра с задней линии справа и слева, направляя мячи только по диагонали в обозначенный квадрат фишками (оценивается количество попаданий в заданный квадрат)

№3. Игра с задней линии “Восьмеркой” до ошибки (оценивается точность удара по отскочившему мячу; оценка работы ног)

№4. Комбинация ударов с задней линии состоящий из укороченных ударов и “свеч” (оценивается количество правильно исполненных укороченных и “свеч”)

№5. Выход к сетке с атакующего удара и попытка завершить розыгрыш “чисто” выигранным мячом (оценивается количество выходов к сетке и “чисто” выигранных мячей)

№6. Выполнение подачи по фишкам (оценивается количество попаданий в цель)

## Список литературы

1. Айвазян, Ю.Н. Теннис после тридцати / Ю.Н. Айвазян. – М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1986. – 62 с.
2. Ахмеров, В. Э. Анализ эффективности действий юных теннисистов в ситуациях разной критичности [Электронный ресурс] / В. Э. Ахмеров // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-effektivnosti-deystviy-yunyh-tennistov-v-situatsiyah-raznoy-kritichnosti>.
3. Белиц-Гейман С. П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Белиц-Гейман, С.П. Теннис для родителей и детей / С.П. Белиц-Гейман. – Москва: Педагогика, 1988. – 212 с.
5. Боллетьеры Н. Теннисная академия : [пер. с англ.] / Н. Боллетьеры. – М. : Эксмо, 2003. – 448с. : ил.
6. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак; под ред. П.А. Виноградов. – Москва: Советский спорт, 1996. – 204 с.
7. Голенко, В. А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М. : Терра-Спорт, 1999. – 128 с. – (Первый шаг).
8. Динь, Хунг Чыонг. Применение комплексного метода подготовки начинающих теннисистов / Динь Хунг Чыонг // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 46–48
9. Жан-Поль Лот Теннис за три дня / Жан-Поль Лот. – М.: Олимп-Бизнес, 1975. – 43 с.

10. Жур, В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов / В.П. Жур. – Минск: Высшая школа, 1983. – 128 с.
11. Зайцева, Л.С. Теннис для всех / Л.С. Зайцева. – Москва: Колос, 1998. – 128 с.
12. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А.В. Карасева. — М.: Лептос, 1994. — 368 с.
13. Иванова, Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие / Т. С. Иванова. – М. : Физ. культура, 2007. – 128 с. – Библиогр.: с. 113–115.
14. Козак, А. М. Построение тренировочного процесса юных теннисистов с учётом специфики развития и контроля их координационных способностей [Электронный ресурс] / А. М. Козак, М. В. Ибраимова // Физ. воспитание студентов. – 2014. – № 6. – Режим доступа : <http://elibrary.ru/download/80794198.pdf>.
15. Козлова, Ю. А. Игровая деятельность в подготовке теннисистов 6–7 лет / Ю. А. Козлова, В. Г. Шпак // Весн. Віцеб. дзярж. ўн-та. – 2014. – № 5. – С. 97–103. – Библиогр.: с. 103.
16. Кондратьева, Г. А. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин; под ред. Г.А. Кондратьева. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 180 с.
17. Олдржих Машка, Начальная школа тенниса / Олдржих Машка, Владимир Шафаржик; под ред. Олдржих Машка. – М.: Олимп-Бизнес, 1988. – 75 с.
18. Род Лейвер, Как побеждать в теннисе / Род Лейвер. – М.: Рипол Классик, 2005. – 164 с.

19. Скородумова, А.П. Теннис: как добиться успеха / А.П. Скородумова. – М.: PRO-PRESS, 1994. – 176 с.
20. Тарпищев, Ш. А. Особенности подготовки юных теннисистов / Ш. А. Тарпищев, В. П. Губа, А. Б. Самойлов. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 192 с. – Библиогр.: с. 168–188.
21. Тафернер, В. Теннис для начинающих / В. Тафернер, С. Тафернер ; пер. с нем. Е. Королевой. – М. : Фаир-Пресс, 2001. – 198 с. : ил. – (Спорт). – Библиогр.: с. 195.
22. Теннис / пер. с англ. Л. С. Климовича. – М. : АСТ : Астрель, 2010. – 32 с. : ил. – (Спорт от А до Я).
23. Теннис : метод. рекомендации для студентов фак. физ. воспитания / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; сост.: С. В. Родин, Н. С. Старикова. – Брест, 2010. – 23 с. – Библиогр.: с. 23
24. Хасанова, Л. Теннис для начинающих : книга-тренер / Л. Хасанова. – СПб. [и др.] : Питер, 2014. – 208 с. : ил.
25. [Электронный ресурс]. – Минск, 2011. – Режим доступа: [http://www.fitness-online.by/2008/02/24/vlijanie\\_sporta\\_na\\_organizm\\_cheloveka.html](http://www.fitness-online.by/2008/02/24/vlijanie_sporta_na_organizm_cheloveka.html) . – Дата доступа: 24.05.2016.