

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

**Тема курсовой работы:**

«Обзор системы соревнований 10S»

Выполнил: Носенко А.О.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

КАФЕДРА «Теория и методика Тенниса и  
Бадминтона»

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «Теория и методика  
Тенниса»

2 курс группа: 41103

Руководитель: Жихарева О.И.

Работа допущена к защите «\_\_» \_\_\_\_ 2016г.

Оценка: \_\_\_\_\_

Казань 2016

## Оглавление

<b>Уровни тренировок.....</b>	<b>4</b>
<b>КРАСНЫЙ УРОВЕНЬ.....</b>	<b>4</b>
<b>ОРАНЖЕВЫЙ УРОВЕНЬ .....</b>	<b>5</b>
<b>ЗЕЛЕНЫЙ УРОВЕНЬ .....</b>	<b>5</b>
Планирование соревнований .....	6
Структура соревнований .....	9
Планирование и подготовка.....	9
Исполнение важнее результата .....	10
Занятия вне корта .....	10
Призы и представление .....	11
Награды, призы и мотивация .....	12
Призы.....	12
Обустройство кортов, система счета, длительность матчей .....	12
Общие принципы .....	12
Информация для рассмотрения .....	13
Форматы матчей и системы ведения счета .....	13
Длительность соревнований .....	15
Матчи на время.....	16
Матчи с ограниченным количеством очков.....	16
Роль тренеров и родителей при проведении соревнований .....	16
Тренеры.....	16
Кодекс поведения игроков и родителей .....	18
Во время матчей: .....	18
Между матчами .....	18
Кодекс поведения родителей .....	19
Турниры по программе "Теннис 10S" .....	20
Список литературы .....	22

## Введение

Программа Международной теннисной федерации «Tennis 10s» позволяет сформировать здоровую структуру развития для игроков 10-ти лет и младше с помощью трех разноцветных уровней тенниса.

Красный, оранжевый и зеленый уровни тенниса

С помощью этих уровней создается система ступенчатого развития, которая позволяет игрокам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, уверенностью и ориентиром на соревнованиях. В процессе совершенствования изменяются размер корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до момента, когда игрок готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей. [9]

Меньше, медленнее, проще - такой лозунг большинство людей воспринимают как:

- Трехуровневую версию тенниса
- То, что она предназначена специально для детей, но может применяться и в обучении начинающих взрослых людей
- Структурированный путь использования более медленных мячей, меньшего по размеру корта и более коротких ракеток
- Соответствие размеров инвентаря возрасту занимающихся

Рационально и эффективно

Данная программа позволяет детям быстрее начать играть в теннис и чувствовать себя более уверенно, т.к.:

- Дети быстрее овладевают приемами игры и начинают играть в теннис
- Тренеры обучают детей играть в теннис, а не отдаленным набором навыков
- У игроков есть мотивация оставаться в теннисе, т.к. они могут играть и совершенствоваться

Самое важное - это то, что программа позволяет молодым и неопытным игрокам быстрее приобретать навыки, развивать тактическое мышление, а также раньше начать играть соревновательные матчи.

## **Программы**

С помощью данных уровней любой теннисный клуб может сформировать структурированную программу, включающую соревнования. Тренировки и матчи по этой системе обеспечивают подготовку к настоящей игре, а не просто предлагают изучение различных компонентов, которые совершенно не связаны с игровыми ситуациями. [9]

Зачастую дети, начинающие тренироваться желтыми мячами, быстро заканчивают играть в теннис. Мяч отскакивает выше их головы, розыгрыши короткие, и они тратят почти все время на сбор мячей. Это означает, что они быстро теряют интерес к игре. Позволяя детям больше играть в теннис, мы мотивируем их оставаться в теннисе.

## **Уровни тренировок**

### **КРАСНЫЙ УРОВЕНЬ**

Это начальный этап игры в теннис, предназначенный для детей в возрасте до 8 лет. Однако в него могут играть все ради удовольствия и общения. Он позволяет игрокам быстро начать подавать, играть розыгрыши и играть на счет. Размер корта составляет 11–12 м в длину и 5–6 м в ширину, сетка натянута на высоте 80 см. Могут использоваться как поролоновые, так и войлочные мячи. Они больше по размеру, чем

оранжевые, зеленые или стандартные желтые мячи. Красные мячи на 75% медленнее, чем обычные. Максимальная длина ракеток составляет 23 дюйма (58,42 см), для игроков в возрасте 5–7 лет больше подойдет ракетка длиной 19 дюймов (48,26 см) или 21 дюйм (53,34 см), в зависимости от их физических данных и силы. [9]

## **ОРАНЖЕВЫЙ УРОВЕНЬ**

Игроки, переходя из красного уровня на оранжевый, применяют все свои приобретенные навыки игры на большем по размеру корте с более быстрым мячом. Взрослые «новички» могут начинать играть прямо с оранжевого уровня в силу своих физических данных. Оптимальный возраст перехода на оранжевый уровень — 8 или 9 лет. Некоторые дети, которые пришли в теннис позже, могут оставаться на этом уровне до 10 или 11 лет. Размер оранжевого корта 18 м x 6.5 м (как показано) или 8.23 м (полная ширина корта); высота сетки 80 см. Оранжевый мяч схож по размеру с желтым мячом, но на 50% медленнее, отскок ниже. Длина ракетки для игры на таком корте составляет 23 дюйма (58,24 см) и 25 дюймов (63,5 см). Игры у детей становятся более динамичными, для тех кто перешел из красного уровня. [9]

## **ЗЕЛЕНЫЙ УРОВЕНЬ**

Это финальный этап в подготовке игрока к использованию желтого (стандартного) мяча. Помимо идеальной возможности проверить приобретенные теннисные навыки, зеленый теннис вынуждает игрока двигаться по всему корту и отыгрывать мячи, летящие на разной высоте и с разной скоростью. Возраст игры в зеленый теннис — 9 — 10 лет. Время перехода на данный уровень зависит от способностей детей и возраста начала игры в теннис. Важным аспектом данного уровня, как и во всех остальных, является постепенный прогресс игроков. Как и прежде,

на зеленом уровне могут играть и дети более старшего возраста, используя зеленый мяч. Размер зеленого корта — размер стандартного теннисного корта. Переход игроков на данный корт осуществляется при их полной готовности контролировать все пространство стандартного корта. Зеленый мяч на 25% медленнее желтого и отскакивает выше, чем оранжевый. Игроки должны использовать ракетки длиной 25 дюймов (63,5 см) и 26 дюймов (66,04 см), лучше с нейтральным балансом. [9]

С помощью этих уровней создается система ступенчатого развития, которая позволяет игрокам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, уверенностью и ориентиром на соревнованиях.

В процессе совершенствования изменяются размер корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до момента, когда игрок готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей. Самое важное — это то, что программа позволяет молодым и неопытным игрокам быстрее приобретать навыки, развивать тактическое мышление, а также раньше начать играть соревновательные матчи.

## **1. Планирование соревнований**

Правильно организованные соревнования должны проводиться на всех уровнях программы «Теннис10s». Они предоставляют возможность игрокам совершенствоваться и двигаться вперед, а тренерам сконцентрироваться на тех или иных навыках, необходимых при игре на счет, и координировать их с целями на перспективу.

Еженедельные соревнования не являются обязательными, но спланированные соревнования нужны. К таким мероприятиям игроки и

тренеры целенаправленно готовятся.

Существует большое количество способов включить соревнования тренировочный процесс.

### Матчевые встречи

На каждом занятии можно отводить некоторое время для игры на счет, а каждые 8-10 занятий проводить матчевые встречи. Для оранжевого и зеленого уровней многие клубы рекомендуют комбинированные тренировки: 1 час работы с тренером и 1 час матчевых игр. Тренеру не обязательно наблюдать за матчами. Необходимо только предоставить игрокам корты и составить расписание или позволить игрокам организовать все самостоятельно.

### Клубный день

Каждую неделю можно проводить открытые соревнования, где игроки играют с разными соперниками. Это мероприятие более социально направленно, но в любом случае дети могут продемонстрировать свои навыки в игровой ситуации.

### Юниорский командный теннис

Некоторые национальные ассоциации или местные лиги предоставляют ресурсы для проведения командных теннисных мероприятий. Многие дети любят быть в команде. Турниры могут быть как закрытыми (включать детей только из одного клуба), так и открытыми (игры против детей из других клубов). При наличии цели у команды, у игроков дольше сохраняется интерес. [6]

## Мировые турниры

Каждый месяц проводите "World Tour Event" для игроков, желающих тренироваться. Данное мероприятие может быть одноименным с АТР и WТА турнирами для придания большего интереса и увязывания с профессиональной игрой. Используя данную структуры, вы получаете большую пользу:

- Игроки заявляются на серию турниров, экономя время на администрировании и рекламе.
- Приверженность игроков означает, что турнир станет популярным во всем мире, и все будут стремиться поучаствовать в нем.
- Тур может рекламироваться с помощью раздаточного материала или освещаться в какой-либо газетной статье (как показано справа). Результаты тура могут увязываться с вашим мероприятием.
- Связь с профессиональным туром вдохновляет молодых игроков.

## Официальные турниры

Большинство ассоциаций проводят официальные турниры для детей. Необходимо понимать, что данный соревновательный опыт - самый стрессовый и требовательный для маленьких игроков. Опыт, приобретенный в серии турниров, придаст детям уверенность, и они получат удовольствие от игры. При этом, хорошая внутриклубная подготовка будет способствовать достойному результату.

## Составление ежегодного календаря

Многие клубы составляют ежегодный календарь своих мероприятий. Важно, чтобы соревнования проводились в определенные дни, например,

красные командные соревнования - первое воскресенье каждого месяца, тогда каждый знает сроки. Данный календарь поможет структурировать и связать соревнования между собой.

В итоге:

- Меньше маркетинговых требований, так как игроки заявляются на серию турниров
- Большее желание игроков и родителей участвовать в соревнованиях благодаря своевременному планированию
- Лучшее планирование и организация соревнований в силу большего количества времени на подготовку

### Структура соревнований

Соревнования должны одновременно и вдохновлять, и развлекать. Лучший способ достигнуть такого баланса - организовать турнир в соответствии с возрастом, способностями и соревновательной направленностью игроков.

### Планирование и подготовка

Рассмотрим 5 факторов:

**Место проведения:** Первоначальные соревнования проходят внутри клуба, а затем в некоторых или всех местных клубах. В силу того, что игроки прогрессируют и растут, они должны начинать ездить по турнирам.

**Длительность:** Все участники должны доигрывать соревнования до конца. Сначала соревнования короткие, а затем продлеваются по мере роста и прогресса игроков

**Формат:** Чтобы каждый сыграл как можно больше матчей, стоит использовать командный формат соревнований и соревнования с круговой системой. Несмотря на то, что некоторые дети могут быть ярко выраженными одиночными игроками, все равно лучше использовать

командный формат на красном уровне с постепенным внедрением индивидуальных матчей на оранжевом и зеленом уровнях.

**Система счета:** Обычные тай-брейки, с переходом на укороченные сету на оранжевом и зеленом уровнях.

**Подход:** Организаторы и родители должны вести себя в открытой, приветливой манере. Пользуйтесь правилами, т.к. это важная часть постижения игры. В то же время немаловажна эффективная организация. Не заставляйте игроков долго ждать свои матчи.

Исполнение важнее результата

Во время игры дети совершенствуют свои навыки и учатся бороться. Должна наблюдаться четкая связь проделанной во время тренировочного процесса работы с матчами, чтобы дети видели, как растет их уровень игры. Окружающие с помощью позитивной оценки должны настраивать проигравших детей продолжать играть. Необходимо, чтобы игроки видели соревнования как элемент своего развития. Даже в командной обстановке не преувеличивайте значимость результата, т.к. это может привести к ненужному давлению сверстников и разочарованию.

Соревнования - это постепенный процесс с короткими соревнованиями на красной стадии и увеличением их длительности на оранжевом и зеленом уровнях. [1]

В большинстве случаев следуйте рекомендациям, изложенным ранее:

- красный: возраст 5-8 лет
- оранжевый: возраст 8-10 лет
- зеленый: возраст 9-10 лет

#### Занятия вне корта

Поскольку матчи становятся более длительными, отдых тоже становится длиннее. Когда игроки долго находятся вне корта, стоит организовать им хороший досуг. Предложите карточные игры, настольные

игры, настольный теннис и т.д. Неотъемлемой частью тенниса на любом уровне является общение.

### Призы и представление

Все игроки должны присутствовать на церемонии закрытия в конце турнира, им вручаются маленькие сувениры за участие.

### Формирование правильного представления

Довольно легко тренерам, родителям и организаторам сформировать неправильное представление ребенка о соревнованиях.

Не допускайте следующих ошибок при общении с менее уверенными детьми на локальных соревнованиях:

- Переоценка значимости соревнований и создание давления на ребенка
- Неправильные первоначальные вопросы: “Ты выиграл?”, а лучше “Как ты играл?” или “Как у тебя шла подача?”
- Нельзя говорить только “отлично сделано” в случае выигрыша, стоит дать оценку старанию во время выполнения удара, изученного на тренировке, или стабильности или хорошей игре
- Награждение большими призами победителей и отсутствие сувениров для всех остальных
- Долгая дорога на турнир - она может стать более значимой в сравнении с самими соревнованиями
- Проведение длительных соревнований - они тоже могут казаться более важными и значимыми
- Упоминание потраченных на тренировки денег
- Использование формата игры до первого поражения с одним победителем или чемпионом в конце - лучше применять командные форматы

## Награды, призы и мотивация

Призы и награды должны быть соразмерны со значимостью турнира. Большинство соревнований в рамках программы «Теннис 10s» проходят на местном уровне, поэтому призы должны быть маленькими.

### Призы

Игрок ожидает приз за выигрыш турнира. Тем не менее, награды в этом возрасте должны быть маленькими. Слишком большой приз может быть неправильно расценен игроками и родителями, ошибочно соизмерив его со значимостью победы. Каждая победа в юном возрасте достойна внимания, но это лишь маленький шаг в теннисной карьере. Варианты призов и наград:

- Маленькие медали для победителей
- Наклейки и сертификаты за участие
- Мелкая теннисная продукция
- Номинации - игрок турнира

Дети не знают ценовую стоимость приза, поэтому даже мяч с матча, подписанный обоими игроками финала и помещенный в прозрачный куб, может стать хорошим призом. [4]

### Обустройство кортов, система счета, длительность матчей

Структура мероприятия зависит от длительности матчей.

Вы можете воспользоваться нижеизложенной информацией, чтобы определить:

- Подходящую систему счета для игроков
- Длительность турнира
- Систему счета, соответствующую длительности вашего турнира

### Общие принципы

- Длительность матчей увеличивается по мере того, как игроки совершенствуются и взрослеют
- Лучше сыграть больше коротких матчей, чем несколько длинных

- Командные соревнования больше нравятся начинающим игрокам; следуйте принципу постепенного введения индивидуальных матчей

#### Информация для рассмотрения

- Возраст, уровень игры и способности
- Время - длительность пребывания на кортах
- Карты - наличие кортов, или половинок кортов для одиночных матчей на полкорта
- Игроки - количество
- Формат - командный, круговая система

#### Форматы матчей и системы ведения счета

Рекомендуют использовать следующие системы счета для оптимизации длительности матчей в соответствии с уровнем игры участников соревнований:

- Матчи на время (смотрите описание на следующей странице)
- Матчи с ограниченным количеством очков (смотрите описание на следующей странице)
- Тай-брейки до 7 или 10 очков
- Матч из трех тай-брейков до 7 или 10 очков
- Укороченный сет до 4 геймов
- Матч из 3 укороченных сетов (третий сет - тай-брейк)
- 1 сет до 6 геймов

<b>Уровень и возраст</b>	<b>Система счета</b>	<b>Средняя длительность</b>	<b>Рекомендуемая длительность турнира</b>
Красный 5 - 6	Тай-брейки до 7 (с разницей в 1 очко)	7 мин	1 - 2 часа
Красный 7 - 8	Матчевый тай-брейк 10 (с разницей в 2 или 1 очко)	10 мин	2 - 3 часа
Оранжевый 8 - 10	Тай-брейки до 7 (с разницей в 2 или 1 очко)	10 мин	2 - 4 часа
Оранжевый 8 - 10	Матчевый тай-брейк 10 (с разницей в 2 или 1 очко)	13 мин	
Оранжевый 8 - 10	2 тай-брейка (можно проводить жребий)	18 мин	
Оранжевый 8 - 10	Матч из 3 тай-брейков	25 мин	
Зеленый 9 - 10	Тай-брейки до 7	10 мин	3 - 5 часа
Зеленый 9 - 10	Матчевый тай-брейк 10	13 мин	
Зеленый 9 - 10	2 тай-брейка (можно проводить жребий)	18 мин	
Зеленый 9 - 10	Матч из 3 тай-брейков	25 мин	3 часа - 2 дня
Зеленый 9 - 10	Один укороченный сет до 4 геймов с тай-брейком при счета 4-4	20 мин	
Зеленый 9 - 10	4- 4 тай-брейк	50 мин	

## Длительность соревнований

Для некоторых соревнований рекомендуют использовать матчи на время, в таком случае вам легко спланировать длительность. [13] Для других форматов вы можете использовать нижеизложенную калькуляцию:

(A) количество матчей, разделенное на (B) количество кортов x (C) время на каждый матч +

(D) время на смену сторон и соперников в матчах и церемонию открытия

Общее время соревнований

Например, (A) 24 матча разделить на (B) 6 кортов x (C) 10 мин + (D) 20 мин = 1 час 20 мин

Как я могу знать...

(A) количество матчей?

Чтобы узнать количество имеющихся матчей, выберите подходящий формат соревнований. Если вы играете по круговой системе, то в каждой группе из 4 игроков проходит 6 матчей, группе из 5 игроков - 10 матчей, группе из 6 игроков - 15 матчей и т.д.

(B) Количество кортов?

Узнайте, сколько кортов может предоставить ваш клуб. Если ваш турнир длительный, то вы можете использовать дополнительные корты, или если он короткий, то вы можете сэкономить деньги на меньшем количестве кортов.

(C) Время на каждый матч?

Смотрите таблицу на предыдущей странице. Вы можете использовать более короткую систему счета, если ваш турнир длительный.

(D) Время на смену сторон, смену матчей и церемонию открытия-закрытия?

Отведите 10-15 минут на подготовку и церемонию открытия, а затем 20 минут на смену сторон и матчей между собой, в зависимости от количества кортов и матчей. [5]

## Матчи на время

Рекомендуют проводить матчи на время, если вам важна определенная длительность мероприятия. Каждый матч заканчивается после определенного промежутка времени (3 минуты, 10, 20 и т.д.). Отведите минимум 2 минут на смену между матчами.

### Матчи с ограниченным количеством очков

Чтобы каждый игрок сыграл равное количество игр, они могут играть определенное количество очков.

Например, каждый матч состоит из 9 очков, поэтому счет может быть 8-1, 6-3 и т.д, или каждый матч может состоять из 8 очков, тогда счет становится 5-3, 4-4 и т.д. При равном количестве набранных очков, исход матча может определить жребий или дети могут сыграть решающее очко.

## **Роль тренеров и родителей при проведении соревнований**

Для успешного проведения мероприятия все тренеры, родители и волонтеры, включая организаторов, должны создать надлежащую и благоприятную обстановку.

### Тренеры

Тренеры играют ключевую роль в правильном понимании родителями соревновательного процесса. Это происходит с помощью эффективного и постоянного общения.

Тренеры могут:

- Включать неофициальные соревнования в тренировочный процесс: простейшие соревнования в любой части тренировки вместе с матчами в финальной части.
- Создавать или вносить вклад в создание календаря турниров клуба
- Информировать родителей о прогрессе их детей и о степени их готовности к турниру

- Направлять родителей на соревнования, которые наиболее важны для их детей.
- Помогать родителям правильно понимать соревновательный процесс с помощью эффективного и постоянного общения
- Делать акцент на том, как играл ребенок в матче, а не на результат. Спрашивать «Как ты сыграл?», а не «Ты выиграл?»
- Помогать родителям понять их роль и то, как они могут помочь ребенку лучше адаптироваться к ситуации
- Нанимать волонтеров из числа родителей, старших детей в качестве будущих организаторов турниров [1]

Роль родителей в программе «Теннис 10s» очень велика по сравнению с другими уровнями, поскольку поведение родителей значительно влияет на детей в этом возрасте. Родители должны поддерживать своих детей. Однако они:

- Должны понимать, что соревнования - неотъемлемая часть развития их ребенка в спорте. Дети должны как тренироваться, так и соревноваться.
- Должны понимать, что изучение соревновательного процесса - это постепенный процесс
- Должны концентрироваться на том, как развивается их ребенок, а не на результате
- Должны хвалить и поддерживать других детей, не только своих
- Не должны выходить на корт во время соревнований, за исключением случаев, когда они помогают в их организации. Помните, что родители тоже хотят участвовать, поэтому дайте им возможность помогать: вести счет на ранних стадиях, но только в случае, если в матче не играют их дети.
- Должны изучить правила, линии корта и систему счета, чтобы быть в силах объяснить это своим детям
- Должны понимать то, как правильно себя вести во время соревнований, поэтому стоит распечатать специальное пособие для родителей.

- Могут вмешиваться только в том случае, если их об этом просит тренер или организатор

По мере роста ребенка в рамках программы «Теннис 10s», родители могут принимать большее или меньшее участие, т.к. дети становятся более самостоятельными. Тем не менее, организаторы должны информировать родителей о результатах и качестве игры их детей. [4]

#### Кодекс поведения игроков и родителей

Во время матчей:

- Уважительно относиться к сопернику
- Объявлять счет после каждого очка
- Соглашаться с решениями судьи
- Бережно относиться к корту, инвентарю и оборудованию
- Во время матча постоянно оставаться на корте, за исключением перерыва на туалет с разрешения судьи
- Соглашаться с правилами употребления только разрешенных напитков на корте
- Звать организатора, судью, если вы не согласны со счетом или чем-то другим
- Уведомлять организаторов о результатах по окончании матча

Между матчами

- Оставаться на кортах, чтобы быть готовым играть, когда организаторы вызовут на матч
- Всегда бережно относиться к оборудованию
- Размещать сумки и инвентарь в специально отведенных местах
- Уважительно относиться к другим игрокам, родителям и организаторам

## Кодекс поведения родителей

Мы хотим, чтобы ваш ребенок получал удовольствие от игры. Создавая давление или возлагая большие надежды, вы можете превратить соревнования в неприятное занятие.

Родителям рекомендуется:

- Положительно реагировать на выступление своих детей, вне зависимости от результата
- Не вмешиваться в счет или судейство (за исключением случаев санкционированного судейства на матчах не своих детей)
- Уважительно относиться к сопернику ребенка, родителям и организаторам
- Не выкрикивать во время матча, за исключением слов поддержки
- Не заменять ребенку тренера
- Все время оставаться за пределами корта

Мы хотим создать обстановку, где дети смогут наслаждаться соревнованиями и получать награды за свои старания. Цель данных мероприятий - создать платформу, на которой игроки начнут играть турниры в соответствии со своим возрастом и готовностью.

Проводя всю эту работу, мы надеемся, что дети станут более уверенными и готовыми для участия во внеклубных соревнованиях и дальнейших мероприятиях.

Важно выполнять требования данного кодекса поведения, иначе Вы можете получить предупреждение от организаторов / рефери, а если вы постоянно будете вести себя неправильно, то в дальнейшем ваш ребенок может быть отстранен от участия в соревнованиях. [4]

## Турниры по программе "Теннис 10S"

Одним из приоритетных направлений развития современного тенниса является спорт для детей. В последние годы в ряде европейских стран и в Америке резко снизился приток детей в секции тенниса. Так как накопление технических умений происходило слишком медленно, до первых соревнований, где они действительно могли раскрыться как личности, проходило порядка 4-5 лет, дети теряли интерес к теннису так и не приобщившись к сути самой игры, ее тактической и психологической составляющим. [5]

На данную негативную тенденцию обратила внимание Международная Федерация Тенниса и по ее инициативе были внесены изменения в правилах детского тенниса, регламентирующие соревнования для детей облегченными мячами и в укороченном формате, за которые проголосовали теннисные федерации всех стран мира. Также при её поддержке была разработана специальная программа для обучения детей - до 10 лет и младше - теннису под названием «Теннис 10s»

Ее принципы очень просты:

Создать оптимальную обстановку на занятии:

- Корт меньшего размера.
- Медленные мячи.
- Укороченные ракетки.

Проводить соответствующие возрасту соревнования:

- Более короткие, многоматчевые форматы и соревнования.
- Командные и индивидуальные матчи.
- Простая система счета.

Программа "Теннис 10s" структурирована по трем уровням, оптимальным для развития детей. С помощью уровней создается ступенчатая система развития, которая позволяет игрокам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, уверенностью и мотивацией на соревнования. В процессе обучения изменяются размер корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до того момента, когда игрок готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей. [9]

## Список литературы

1. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с. : ил. – (Наука – спорту). – Библиогр.: с. 116–130.
2. Иванова, Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие / Т. С. Иванова. – М. : Физ. культура, 2007. – 128 с. – Библиогр.: с. 113–115.
3. Синглтон, С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон ; пер. с англ. С. Ю. Бардиной. – М. : Астрель, 2004. – 303 с. : ил.
4. Теннис : учеб. программа для дет.-юнош. спорт. шк. и специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; [сост. М. В. Кулишова]. – Минск, 2003. – 64 с. : табл. – Библиогр.: с. 62.
5. Хасанова, Л. Теннис для начинающих : книга-тренер / Л. Хасанова. – СПб. [и др.] : Питер, 2014. – 208 с. : ил.
6. Гаспарян, Е. П. Программа формирования специальных локомоций у юных теннисистов 5–6 лет / Е. П. Гаспарян, В. Ю. Карпов // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 10. – С. 37.
7. Динь, Хунг Чыонг. Применение комплексного метода подготовки начинающих теннисистов / Динь Хунг Чыонг // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 46–48.
8. Дюбина, Т. В. Методика оценивания уровня подготовленности юных теннисистов [Электронный ресурс] / Т. В. Дюбина // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2009. – № 5.

9. Иванова, Г. П. Трехуровневая система начальной подготовки детей в теннисе [Электронный ресурс] / Г. П. Иванова, Сяоцюань Чжан, В. В. Плотников // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88).
10. Карпов, Ю. В. Эффективность игрового метода при формировании двигательного-координационных и психомоторных способностей у юных теннисистов 5–6 лет / Ю. В. Карпов, Е. П. Гаспарян // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 5.
11. 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.
12. Павлов, И. В. Психолого-педагогические условия формирования мотивации к спортивной деятельности у юных теннисистов / И. В. Павлов // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 1. – С. 27.
13. Петрунин, Р. Е. Программа физической и технико-тактической подготовки юных теннисистов в подготовительном периоде годового цикла спортивной тренировки на этапе начальной специализации / Р. Е. Петрунин, В. Ю. Карпов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 43–46. – Библиогр.: с. 46.
14. Галимова, А. С. Оценка психофизиологического статуса юных теннисистов с учетом свойств нервной системы [Электронный ресурс] / А. С. Галимова, Е. В. Данилов // Соврем. проблемы науки и образования. – 2013. – № 4.
15. 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).