

Материалы

Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
«РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА В РОССИИ И В МИРЕ»,
посвященной десятилетию пляжного тенниса в России

1-2 июля 2019

в рамках командного Чемпионата мира по пляжному теннису 2019



Редакционная коллегия:

Моханед Аль Халили, и.о. заведующего кафедрой теории и методики тенниса, кандидат педагогических наук, доцент
А.В.Пикалова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики тенниса
М.Е. Степанова, старший преподаватель кафедры теории и методики тенниса

ISBN 978-5-6043177-0-9

Развитие пляжного тенниса в России и в мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Развитие пляжного тенниса в России и в мире», 1-2 июля 2019 г. / Под ред. Аль Халили Моханед – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – 110 с.

В сборнике представлены материалы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Развитие пляжного тенниса в России и в мире». Рассматриваются аспекты в области важнейших направлений исследования пляжного тенниса и «классического» тенниса. Материалы отражают современное состояние соответствующих научных направлений и предназначены для студентов и преподавателей университетов, педагогических и физкультурных учебных заведений, специалистов в области физической культуры и спорта, тренеров по пляжному и «классическом» теннису.

Материалы представлены в редакции авторов.

ISBN 978-5-6043177-0-9



© Научно-организационное управление РГУФКСМиТ, 2019
©Аль Халили Моханед, общая редакция, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

<i>ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТА ФТР ВИХАРЕВА Д.В.</i>	6
Аль Халили Моханед ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ТЕННИСИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА	8
Аль Халили Моханед, Абитаев И.О., Кулябин А. В. РЕАКЦИЯ В ТЕННИСЕ	11
Вагин В.В., Жариков Н.Н., Табарин В.Н. ВЛИЯНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПЛЯЖНОМУ ТЕННИСУ	14
Ванаг Е.А. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ 14-16 ЛЕТ К ДЕЙСТВИЯМ В КРИТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ	19
Гас Кристофер НОВЫЙ ЧЕМПИОН СРЕДИ ПЛЯЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА: ПЛЯЖНЫЙ ТЕННИС И РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО СПОРТА ПО ВСЕМУ МИР	22
Давыдова Е.Ю. АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА В РОССИИ ЗА 10 ЛЕТ	30
Зигерт Ю.А, Приходов Д.С, Малыгин Е.И. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА	37
Зугумов М.Г., Шутова Ю.С., Кандыба А.В. ПЛЯЖНЫЙ ТЕННИС В РОССИИ	40
Иванова Т.С., Иванов Л.Ю., Альбицкая Н.А. ДИНАМИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕННИСЕ	45
Кшенин А.Е. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК К ПОСТРОЕНИЮ СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	50

Мазыр А.Г. ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛЯЖНО-ТЕННИСНОГО ИНВЕНТАРЯ И ЭКИПИРОВКИ	53
Мазыр А.Г. ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЮСШ ПО ПЛЯЖНОМУ ТЕННИСУ	59
Менухин А. РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА	64
Пикалова А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ ТЕННИСИСТА	67
Смахтина Д.Е. БОЛЕЗНЬ ГРЕЙВСА И СТРАТЕГИИ ЛЕЧЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛЯЖНЫМ ТЕННИСОМ	71
Сорокин Д.В., Рог А.Н., Печинин Е.А. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТЕННИСИСТОВ	75
Степанова М.Е., Степанова Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ТЕННИСОМ, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТЕННИСИСТОВ	79
Степанова М.Е. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ «КЛАССИЧЕСКОГО» ТЕННИСА И ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА	82
Стрекалова Е.В., Кузнецова О.В. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ТЕННИСИСТОВ 14-15 ЛЕТ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МАТЧЕЙ НА МЕДЛЕННОМ ПОКРЫТИИ	87
Чайковская О.О. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЫШЦ РУК У ТЕННИСИСТОВ 13-15 ЛЕТ	90
Читаева Ю.А. БРЕЙК-ПОИНТ – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИГРОВОГО МОМЕНТА, ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫИГРАТЬ ГЕЙМ, СЕТ И МАТЧ	94

Шорин Н.В. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА	99
Шорин Н.В. Реутов В.Б. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ РАКЕТОК ДЛЯ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА	103
Юшманов Е.А., Иванов Л.Ю., Иванова Т.С. МЕТОДИКА ПЕРСПЕКТИВЫ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	106

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО УЧАСТНИКАМ КОНФЕРЕНЦИИ ОТ ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА РОССИИ



От имени Федерации Тенниса России торжественно приветствуем всех участников первой в мире Всероссийской научно-методической конференции с международным участием «Развитие пляжного тенниса в России и в мире».

В настоящее время современный теннис требует постоянного поиска и развития новых научно-методических подходов и методик в подготовке пляжных и «классических» теннисистов.

Конференция является первой научно-практической площадкой в истории для обсуждения и выработки подходов к решению актуальных вопросов, перспектив и условий развития пляжного тенниса в России и в мире, и, расширения сферы сотрудничества между РГУФКСМиТ и

другими ВУЗами России и Зарубежья, а также федерациями тенниса Международной, России и других стран.

Желаем всем участникам конференции творческих и спортивных успехов, получение нового опыта и профессиональных достижений. И надеемся на дальнейшее динамичное развитие пляжного тенниса в России и в мире.

*Вице-президент Федерации Тенниса России
Вихарев Д.В.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ТЕННИСИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

Аль Халили М.

Аннотация. В данной статье мы рассматриваем проблему, связанную с восстановлением после травм голеностопного сустава у теннисистов различной квалификации. Составлена специальная программа и разработан комплекс упражнений, рекомендованных специалистами по реабилитации спортсменов в разных видах спорта, особенно в индивидуально-игровых видах спорта.

Ключевые слова: теннисисты, реабилитация этапы, голеностопный сустав, восстановление.

Введение. Работ раскрывающих методику тренировочных занятий реабилитирующей направленности на начальном этапе спортивной тренировки явно недостаточно, что не позволяет практическим работникам, специалистам по спортивной медицине и физической реабилитации успешно осуществлять процесс реабилитации вплоть до возвращения спортсмена в строй, в этом заключается актуальный нашей работы.

Предмет исследования изучение влияния средств и форм физической реабилитации на организм теннисистов после травм голеностопного сустава.

Объектом исследования являются спортсмены теннисисты после оперативного лечения травм голеностопного сустава.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, педагогические наблюдения, гониометрия голеностопного сустава, динамометрия трехглавой мышцы голени, двигательные тесты, методы математической статистики.

В нашей работе предложена программа физической реабилитации теннисистов после травм голеностопного сустава. Эта программа включает этапы и комплексы упражнений, относящиеся к каждому этапу.

1. Первый этап. Это медицинская реабилитация. Комплекс упражнений для оперированной конечности (4-5 недель после операции).

Задачи этапа медицинской реабилитации:

- Нормализовать регионарное лимфо- и кровообращение;
- Восстановить механизмы регуляции физиологического тонуса;

- Поддерживать общую работоспособность спортсмена.

2. Второй этап спортивной. Комплекс специальных упражнений в тренажерном зале (1,5-2 месяца после операции) Задачами второго этапа спортивной реабилитации спортсменов являются:

- Ликвидация контрактуры голеностопного сустава;
- Восстановление нормальной походки;
- Укрепление мышц стопы, голени и бедра;
- Восстановление уверенной опоры на передний отдел стопы;
- Адаптация спортсмена к длительной и быстрой ходьбе;
- Восстановление общей работоспособности спортсмена.

В этот этап включены физические упражнения в тренажерном зале. Длительность занятий в тренажерном зале во втором периоде реабилитации составляет 1-1,5 часа.

3. Третий этап начальной спортивной тренировки. Комплекс специальных упражнений в тренажерном зале (4-4,5 месяца после операции).

Задачами третьего этапа реабилитации являются:

- Восстановление пассивной гибкости голеностопного сустава;
- Восстановление скоростно-силовых качеств трехглавой мышцы голени и всего региона в целом (включая стопу, голень, бедро, ягодицу и таз).
- Частичное восстановление специфических двигательных навыков спортсмена.

Выводы. Нами была разработана и внедрена комплексная программа физической реабилитации спортсменов - теннисистов после оперативного лечения травм голеностопного сустава, которая включала в себя следующие средства и формы:

- занятия лечебной гимнастикой (специальные упражнения для поврежденного звена опорно-двигательного аппарата (ОДА) и др.);
- занятия на тренажерах;
- ходьбу, бег на разных покрытиях;
- различные виды массажа и физиотерапию.

Хотим отметить, что занятия пляжным теннисом так же можно использовать, как эффективное средство для восстановления голеностопного сустава. Это способствует быстрому возвращению к спортивной форме и позволяет не утрачивать спортивный навык.

Литература

1. Атаев, З.М. Изометрическая гимнастика при лечении переломов трубчатых костей. - М.: Медицина, 1973. - 160 с.: ил.

2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж в сочетании с физическими средствами лечения/ А.А. Бирюков, Н.А. Власова, П.Н. Левашов// Лечебн. физкультура и спорт. медицина. - 2013. - №3. - С.10-14.

3. Богущкая, Е.В. Принципы лечения повреждений и заболеваний голеностопного сустава у спортсменов / Богущкая Е.В., Магомедов Х.М. // Теория и практика физ. культуры. - 1985. - № 3. - С. 58-59.

Аль Халили Моханед, кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой ТуМ тенниса ФГБОУ ВО РГУФКСиТ, rgufk@list.ru Москва Россия

PHYSICAL REHABILITATION OF TENNIS PLAYERS AFTER INJURY

AL Khalili Mokhaned , Assist professor of the Department of Theory and Methodology tennis (SCOLIPE), candidate of Pedagogical Sciences, rgufk@list.ru, Moscow, Russia

Annotation. In this article we consider the problem associated with the recovery after injuries of the ankle joint in tennis players of different qualifications. A special program and a set of exercises recommended by specialists in the rehabilitation of athletes in different sports, especially in individual sports has been developed.

Key words: tennis players, rehabilitation stages, ankle joint, recovery.

References

1.Ataev, Z. M. Isometric gymnastics in the treatment of fractures of tubular bones. - M.: Medicine, 1973. - 160 p.: Il.

2.Biryukov, A. A. Therapeutic massage in conjunction with physical means of treatment/ A. A. Biryukov, N. And. Vlasov, P. N. Levashov// Therapeutic. physical education and sports.medicine. - 2013. - №3. - P. 10-14.

3.Bogutskaya, E. V. Principles of treatment of injuries and diseases of the ankle in athletes / Bogutskaya E. V., Magomedov H. M. // Theory and practice of physical culture. - 1985. - № 3. - P. 58-59.

УДК 796

РЕАКЦИЯ В ТЕННИСЕ

Аль Халили М., Абитаев И.О., Кулябин А.В.

Аннотация. В данной статье, мы рассматриваем проблему, связанную с реакцией в теннисе, а также средства воспитания и развития реакции.

Ключевые слова: теннис, реакция, воспитания, восстановление, средства общей и подготовки.

Введение. Часто класс игры увязывают с природной быстротой реакции спортсмена. Действительно, разные люди обладают различным уровнем быстроты реакции, и в нашем виде спорта, где скорости очень велики, уровень этого качества должен был бы сыграть, казалось, решающую роль.

В теннисе особенно важной является реакция на зрительный раздражитель. Понятно, что увеличить скорость реакции до абсолютного значения нельзя. У человека имеется определенный порог, выше которого он не в состоянии действовать, какой бы тренированный он не был.

Виды моторных реакций человека: врожденные моторные, простые моторные, сложные моторные и Антиципация.

Таблица 1 – Значения разных видов реакции (Зациорский В.М., физические качества спортсмена)

Вид реакции	Не занимающиеся спортом	Спортсмены	Рекорды
Простая зрительно - моторная	0,2 – 0,35 сек. (0,25 в среднем)	0,15 – 0,2	0,1 – 0,12
Простая слухо- моторная	0,17 – 0,27	?	0,05 – 0,07
Сложная	0,25 – 1 сек.	0,15 – 0,2	-
Антиципация	-	0	-

Таблица 2 – Переменные во время подготовки и удара

Переменные	Подготовка	Удар
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - реакция на направления; - реакция на вращения; - реакция на скорость. - точность реакции; - скорость реакции. 	<ul style="list-style-type: none"> - реакция на позицию соперника; - реакция на параметры полета мяча (тактико-стратегическое решение). - точность реакции; - скорость реакции.
Тип реакции по симметрии	<ul style="list-style-type: none"> - односторонняя; - двусторонняя. 	<ul style="list-style-type: none"> - односторонняя; - двусторонняя.
Тип реакции по направлениям полета мяча	<ul style="list-style-type: none"> - влево – вправо; - вперед – назад; - вверх – вниз; - комбинированная. 	<ul style="list-style-type: none"> - влево –вправо; - вперед – назад; - вверх – вниз; - комбинированная.
Наличие начальной фиксации объекта	<ul style="list-style-type: none"> - есть; - нет (позиция спиной / закрытые глаза). 	
Позиция игрока	<ul style="list-style-type: none"> - прием; - ЗЛ; -сетка. 	<ul style="list-style-type: none"> - подача; - прием; - ЗЛ; -сетка.
Позиция спарринга	<ul style="list-style-type: none"> - подача; - ЗЛ; -сетка. 	<ul style="list-style-type: none"> - подача; - прием; - ЗЛ; -сетка.
Ловля мяча	<ul style="list-style-type: none"> - конусом; - рукой. 	
Способ задания мячу импульса		<ul style="list-style-type: none"> - ударом; - броском.
Параметры полета прилетающего мяча	<ul style="list-style-type: none"> - направление (дальше (скорость реакции) / ближе (правильность реакции)); - вращение (есть или нет и какое по силе); - скорость (для формирования правильности реакции или для формирования скорости реакции) 	
Антиципация	<ul style="list-style-type: none"> - облегченная (нет обманных действий); - усложненная (есть обманные действия) 	

Средства воспитания ПСМ: тетрис, езда на автомобиле, компьютерные игры, кольца Ландольта и шахматы блиц.

Упражнения и средства общей подготовки:

- неспецифические упражнения на скорость мышечных сокращений (темп или одиночные движения. Пример: прыжки через барьеры);
- неспецифические подвижные игры (Пример: “Стой – иди”);
- спортивные игры (выделяется баскетбол);
- неспецифические упражнения, направленно воздействующие на скорость реагирования (Пример: “Ловля линейки”);
- компьютерные игры (Пример: “Тетрис”);

Упражнения и средства специальной подготовки:

- соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений;
- специально – подготовительные подводящие упражнения (Пример: ловля мячей в игровых ситуациях);
- специально – подготовительные подводящие упражнения, построенные расчлененным и сенсорным методами.

Реакции это индивидуальные качества, которые зависят от многих факторов, которые необходимо учитывать во время тренировки, для более эффективной реализации стратегии и структуры подготовки теннисистов.

Список литературы

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. Учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой – М.:Издательский центр «Академия», 2006.

2. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Сов. спорт, 2010. - 33 с.: рис.

Аль Халили Моханед, к.п.н, доцент кафедры ТуМ тенниса, rgufk@list.ru, г.Москва,РГУФКСМиТ

Абитаев Иса Омарович, преподаватель кафедры ТуМ тенниса, isaab@mail.ru, г.Москва,РГУФКСМиТ

Кулябин Александр Владимирович, тренер-преподаватель клуб “TennisUniverGruop”, rgufk@list.ru, г.Москва.

ANALYSIS OF GROUND STROKES TECHNIQUE OF ELITE TENNIS PLAYERS

AL Khalili Mokhaned Assist professor of the Department of Theory and Methodology tennis (SCOLIPE), candidate of Pedagogical Sciences, rgufk@list.ru, Moscow

Abitaev Isa Lecturer of the Department of Theory and Methodology tennis (SCOLIPE), isaab@mail.ru, Moscow.

Kulyabin Aleksandr Vladimirovich, Tennis coach club "TennisUniverGruop", rgufk@list.ru, Moscow.

Annotation .In this article we consider the problem related to reactions in tennis. As well as the means of upbringing and development of the reaction.

Key words: tennis, reaction, education, recovery. General and training facilities

References

1. Barchukova G. V. Theory and methods of table tennis. A textbook for students of universities / G. V. barchukova, V. M. Bogues, A., Matytsin; under the editorship of G. V. Barchukova – M.:Izdatelskiy center "Akademiya", 2006

2. Godik, M. A. Complex control in sports games / M. A. Godik, A. P. Skorodumova. - M.: Owls. sport, 2010. - 33 p.: Fig.

УДК 796.03

ВЛИЯНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПЛЯЖНОМУ ТЕННИСУ

Вагин В.В., Жариков Н.Н., Табарин В.Н.

***Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь общефизической подготовки и технико-тактические действий, используемых в пляжном теннисе, а также значение круговой тренировки в развитии силовых способностей у спортсменов данного вида спорта.*

***Ключевые слова.** Пляжный теннис, силовые способности, физические качества, организм, круговая тренировка, спортсмен.*

Актуальность. Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем организма спортсмена, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и играет важную роль в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы спортсменов в период ответственных соревнований [1]. Развитие пляжного тенниса за последние годы связано с изменением и значительным повышением требований к

физической подготовке квалифицированных теннисистов. Достигнуть высоких спортивных результатов в современном теннисе, полностью освоить передовую технику и тактику могут только атлетически развитые спортсмены.

Мастерство сильнейших представителей современного пляжного тенниса отличается атлетической, активной, тактически гибкой игрой в быстром темпе, с широким использованием нападающих ударов, в особенности атакующей подачи, высоким искусством как нападения, так и защиты, умением успешно играть по всей площадке [4].

Высокие спортивные результаты наших ведущих теннисистов и способной молодежи в международных соревнованиях за последние годы были достигнуты благодаря отличной их физической подготовленности. Физическая подготовка создала фундамент для успешного совершенствования техники, тактики и морально-волевых качеств [2].

Основные положения. Одним из условий достижения успехов в пляжном теннисе и вообще в спорте является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена. Сильнейшие теннисисты мира и России отличаются исключительной быстротой движений, мощностью ударов и выносливостью. Данный вид спорта развивается в сторону все большего ускорения темпа. Для ведения скоростной игры необходимо быстро и свободно передвигаться по площадке и выполнять мощные точные удары. Длительное участие в соревнованиях, в которых иные матчи продолжаются более трёх часов, требует высокого уровня функциональных возможностей организма и совершенного развития физических качеств. Теннисист не может достигнуть успехов только за счёт хорошей игры на площадке. Необходимо сочетание технической, тактической, физической и морально-волевой подготовки. Это одна из самых трудных задач подготовки пляжного теннисиста.

Хорошие физические качества необходимы для успешного выполнения ударов. Например, прыгучесть нужна теннисисту, чтобы достать далёкий мяч, сила, - чтобы выполнить мощный удар (Рис.1.)



Рис.1. Выполнение атакующей подачи

Существует и определённая связь качеств между собой. Без достаточного развития одного качества не могут в полной мере развиваться другие. К примеру, ловкость зависит от оптимального развития быстроты, прыгучести, гибкости, силы, а быстрота движений - от силы мышц и их способности расслабляться. Из этого следует, что необходимо уделять особое внимание на развитие физических качеств и эффективного построения учебно-тренировочного процесса [1].

В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах и спортивные игры.

Например, для развития силы, которое имеет важное значение при выполнении атакующих ударов, целесообразно использовать круговую тренировку. Данная тренировка предполагает выполнение различных вариантов применения гимнастических и атлетических упражнений, в том числе на тренажерах и тренажерных комплексах. В ее основе лежит комплексное развитие различных видов силовых способностей с учетом индивидуальной физической нагрузки: веса отягощений, количества подходов и повторений, а также интервалов отдыха. Для организации круговой тренировки оборудуются места занятий, которые называются станциями. Как правило, станции располагаются по кругу, в

непосредственной близости друг от друга и имеют табличку-указатель с порядковым номером. В зависимости от цели и решаемых задач количество станций колеблется от 6 до 15. Упражнения, выполняемые на станциях, строго дозируются по нагрузке в зависимости от индивидуального максимального результата [5].

Анализ научной и учебно-методической литературы показывает, что круговая тренировка является эффективной организационно-методической формой развития силовых способностей.

Вывод. Таким образом, физическая подготовка на общеподготовительном этапе теннисистов сводится к формированию скоростных навыков, силовых способностей и координации движений. На начальном периоде подготовки теннисистов, общей физической подготовке уделяется 60% от тренировочного процесса. С течением времени количество времени, выделяемого на общую физическую подготовку, уменьшается

Список литературы

1. Баранюк, В.И. Реализация принципа сопряженного воздействия в спортивной тренировке бойцов армейского рукопашного боя на основе искусственно управляющей среды: автореф. дис... канд. пед. наук / В.И. Баранюк. – Малаховка, 2018. – 27 с.
2. Барраган Норберто Санчес. Воспитание гибкости применительно к ударным движениям теннисиста: Автореф.дис...канд.пед.наук. - М., 1985. - с.6-15.
3. Белиц-Гейман С.П. Атлетизм - залог дальнейших успехов. - Теннис. - М.: ФиС, 1975. - №1. - с.3.
4. Кочанов Д.Л. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий волейболистов в защите с использованием тренажерного устройства. / Д.Л. Кочанов // Культура физическая и здоровье. – Воронеж – 2018. – № 3 (67). – С. 64-66.
5. Кузнецов, А.К. Физическая культура / А.К. Кузнецов. – СПб.: Нева, 2004. – 324с.

Вагин Владимир Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского высшего общевойскового командного училища, г. Москва, vitaliy.khkhkh.82@mail.ru

Жариков Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского высшего общевойскового командного училища, г. Москва, lazorenkoserega@yandex.ru

Табарин Владимир Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки Московского высшего общевойскового командного училища, г. Москва, vitaliy.khkhkh.82@mail.ru

**THE ROLE OF PHYSICAL PREPARATION
THE BEACH TENNIS**

Vagin Vladimir Vladimirovich, senior lecturer of the Department of physical training of the Moscow higher combined arms command school, Moscow, vitaliy.khkhkh.82@mail.ru

Zharikov Nikolay Nikolaevich, senior lecturer of the Department of physical training of the Moscow higher combined arms command school, Moscow, lazorenkoserega@yandex.ru

Tabarin Vladimir Nikolaevich, lecturer of the Department of physical training of the Moscow higher combined arms command school, Moscow, vitaliy.khkhkh.82@mail.ru

Abstract. *The article deals with the relationship of General physical training and technical and tactical actions used in beach tennis, as well as the importance of circular training in the development of strength abilities of athletes in this sport.*

Keyword. *Beach tennis, strength, physical qualities, body, circular training, athlete.*

References

1. Baranyuk, V. I. *implementation of the principle of the dual exposure in the sports training of the soldiers of the army of unarmed combat on the basis of artificially managing the environment: abstract. dis... kand. PED. Sciences / V. I. baranyuk.* – Malakhovka, 2018. – 27 p.
2. Barragan, Norberto Sanchez. *Education of flexibility in relation to the shock movements of a tennis player: autoref. dis... kand. PED. sciences'.* - M., 1985. - С. 6-15.
3. Belits-geiman, S. P., *Athleticism is the key to future success.* - Tennis. - M.: FIS, 1975. - №1. - p. 3.
4. Kochanov D. L. *Improvement of individual technical and tactical actions of volleyball players in defense using a training device.* / D. L. Kochanov // *physical Culture and health.* – Voronezh – 2018. – № 3 (67). – Pp. 64-66.
5. Kuznetsov, A. K. *Physical culture / A. K. Kuznetsov.* – SPb.: Neva, 2004. – 324c.

УДК 796.342

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ 14-16 ЛЕТ К ДЕЙСТВИЯМ В КРИТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Ванаг Е. А.

***Аннотация.** Данная статья направлена на изучение современных методов подготовки юных теннисистов к действиям в «критических» моментах матча. В связи с актуальностью данной темы было принято решение глубже изучить данную проблему. Полученные данные позволят более эффективно и индивидуально подходить к вопросам, связанным с тактической подготовкой теннисистов.*

***Ключевые слова:** тактическая подготовка, соревновательная деятельность, критические соревновательные ситуации, анализ, эффективность.*

Введение. В современном мире спорт достиг такого уровня развития, где различные стороны подготовленности спортсменов, находится примерно на одном и том же уровне. Поэтому результат соревнования, а в теннисе - исход матча, будет напрямую зависеть от индивидуальных возможностей теннисиста и его способность адекватно принимать решения в наиболее важных моментах матча.

Актуальность. В настоящее время, большое внимание уделяется действиям в «критических соревновательных ситуациях» (т. е. наиболее важных), так как зачастую именно исход этих моментов играет ключевую роль в результате всего матча. К сожалению, современные исследования говорят о том, что в настоящее время в спортивной практике крайне мало уделяется внимания индивидуализации подготовки к действиям в этих «критических моментах». В результате чего, когда по ходу матча возникают наиболее важные моменты, спортсмен действует поспешно и ошибочно, тем самым усугубляя свое положение.

Поэтому, **проблемная ситуация** данной работы состоит в том, что при достаточно обширных научных работах и методических разработках, практически отсутствуют рекомендации по индивидуализации подготовки теннисистов 14-16 лет к действиям в критических соревновательных ситуациях.

Цель исследования. Систематизировать и выявить наиболее эффективные методы подготовки юных теннисистов к действиям в критических соревновательных ситуациях, а также научить их самих

распознавать данные ситуации по ходу матча и грамотно выбирать тактические действия.

Методы исследования.

- Анализ литературных источников;
- Анкетирование, опрос, собеседование;
- Педагогическое наблюдение;
- Психологическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование планируется провести в 3 этапа.

1. На первом этапе теннисисты будут проанализированы и поделены на группы, в зависимости от их индивидуальных особенностей;
2. Второй этап группам будут предложены индивидуальные практические рекомендации;
3. Затем теннисисты будут снова протестированы и полученные данные проанализированы.

Далее будет обработка и обособление полученной информации. Исходя из этих данных, будут предоставлены результаты исследования.

Планируемые результаты. Будут разработаны эффективные практические рекомендации по подготовке юных теннисистов к действиям в критических соревновательных ситуациях, в результате применения которых спортсмены смогут повысить свои спортивные результаты.

Список использованной литературы

1. Бунин, В.Я. Основы теории соревновательной деятельности: Учебно-методическое пособие / В.Я. Бунин. – Минск: БГОИФК, 1986. – 32 с.
2. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. Т. 1 / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.

4. Haight, F.A. Handbook of the Poisson distribution / Frank A. Haight. - New York: John Wiley & Sons, Inc. – 1967. – 168 p.

Ванаг Евгений Александрович, магистрант 1 курса кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта, Россия, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), evgenyvanag@yandex.ru

*MODERN METHODS OF TRAINING OF TENNISISTS OF 14-16 YEARS TO ACTION
IN CRITICAL COMPETITION SITUATIONS*

Annotation. This article aims to explore the modern methods of preparing young tennis players to act in the "critical" moments of the match. In connection with the relevance of this topic, it was decided to study this problem in more depth. The data obtained will allow a more efficient and individual approach to issues related to the tactical training of tennis players.

Keywords: tactical training, competitive activity, critical competitive situations, analysis, efficiency.

Vanag Evgeny Alexandrovich, 1st year undergraduate of the Department of Theoretical and Methodological Foundations of Physical Culture and Sports, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPhK), evgenyvanag@yandex.ru

References

- 1. Bunin, V.Ya. Osnovy` teorii sorevnovatel`noj deyatel`nosti: Uchebno-metodicheskoe posobie / V.Ya. Bunin. – Minsk: BGOIFK, 1986. – 32 s.*
- 2. Plaxtienko, V.A. Nadezhnost` v sporte / V.A. Plaxtienko, Yu.M. Bludov. – M.: Fizkul`tura i sport, 1983. – 176 s.*
- 3. Xekxauzen, X. Motivaciya i deyatel`nost`: V 2 t. T. 1 / X. Xekxauzen. –M.: Pedagogika, 1986. – 408 s.*
- 4. Haight, F.A. Handbook of the Poisson distribution / Frank A. Haight. - New York: John Wiley & Sons, Inc. – 1967. – 168 p.*

УДК 796

NEW CHAMPION OF SAND SPORTS AND PROSPECTIVE OLYMPIC SPORT: BEACH TENNIS

Christopher Gas

***Abstract.** Beach sports are growing in popularity with increasing number of people getting engaged while on holidays or trying a new sport by joining a local club or association. This article discusses the benefits of beach sports with a focus study on beach tennis potential to become a new olympic sport. Before joining other olympic sports there are certain steps that need to be followed. Also, this article presents analysis of the factors that are crucial in the successful beach tennis development and adoption by masses while comparing it to existing and successful beach sports.*

***Key words:** beach tennis, game, beach games.*

Overview. As people are drawn to beach, sand and sea, for many, it is also a place not only to relax but also enjoy physical activities. Many on-the-sand sports were born on beaches or re-invented by people trying to find some form of activity. Some already existing sports were simply re-adapted to beach and sand such as beach volleyball, beach soccer or beach handball. Others such as footvolley or beach tennis needed more modifications but it can be said that they were created on the beach.

Beach volleyball has made already big gains of popularity and became an Olympic sport in 1996 [1] while beach soccer has been also making ways into the international arena and has its outlook on joining the family of Olympic sports in the near future.

NEW BEACH SPORTS ENTRANT: BEACH TENNIS

Beach tennis is a somewhat of a fusion of beach volleyball, frescobol, tennis and badminton. Despite rather short history of being first played on the beaches of Ravenna, Italy over 40 years ago, it has been experiencing tremendous growth recently. [2, 3, 4, 5, 6] Beach tennis has been a fast-growing sport that has a great potential to compete with its popular Olympic cousin: beach volleyball.

THE GAME

As per ITF Beach Tennis website: “The game is predominantly played between doubles teams, although singles can be played on a narrower court

(4.5m). Under and overarm serves are permitted and either member of the receiving team may return the service. A point is won if the ball hits the ground in the opposing court or if the opponents hit (or serve) the ball out or into the net.” [7]

Besides the officially adopted single and double games, other variations are becoming also popular. In Thailand, three-on-three game is often played among amateur players which is less demanding on running but enjoyed as a social pastime [8]

COMPARISON TO OTHER BEACH SPORTS

Comparing other competitive sand sports such as beach soccer, footvolley, or beach handball, where people need to develop specific skills and the learning curve is rather long and steep, beach tennis is considerably easy to learn. To start playing beach tennis, learning basic skills is sufficient. Many individuals, in just two or three lessons are able to start playing. This is very important for development and adoption by the masses.

NO CONTACT, LOW IMPACT ACTIVITY

Besides being a demanding, energy absorbing sport for a younger audience at competitive level, it proves to be a good activity to anyone.

Moreover, beach tennis seem to be very attractive to people of older age who are searching for low-impact activities due to their old-age-related illness or other health issues. Playing in the sand, amortizes and protects the impact on knees while it gives a good work out as moving in sand is more difficult than on other surfaces.

One can argue that the beach tennis racquet may put some stress on the elbow when playing, to develop similar injury as tennis elbow, however, as in other racquet sports this can be prevented by proper warm-up and cool-down exercises.

When comparing to sport such as pickleball, despite that the paddle and ball are much lighter than their equivalents in beach tennis, the impact on knees and other parts of the body is much more significant than while playing beach tennis on the sand. In addition, while playing barefoot, small foot muscles are being strengthened which helps to stabilize the feet and improve balance since there is constant movement on uneven surfaces when playing on the sand. [9]

ADAPTABILITY, TRANSPORTABILITY AND MOBILITY

Despite its name “Beach Tennis”, the sport can be adapted to be played on various surfaces with just a small modifications or even without any. The major component such as net and posts can be often moved to another location. Also, there are existing beach tennis kits that would include the basics together with mobile net. This flexibility together with ability to modify the game to play not only in the sand but also on grass, floor or even snow, opens new opportunities.

FUTURE OLYMPIC SPORT?

As in the examples of other sports, the way to become an Olympic Sport is associated with several important facets that have to precede the fact.

We can notice that it took beach volleyball over 70 years from its beginning on the beaches of California to be included in the olympic sports family at the 1996 Olympic

Games in Atlanta, USA. At that time, 95 national federations had engaged in Beach Volleyball activities. Prior to that in 1992/93 beach volleyball was added as a department within the structures of FIVB. [10]

According to Encyclopedia Brittanica there are several requirements that have to be fulfilled before a sport can become part of the olympic family.

Here is a list of IOC requirements for new sports to enter Olympics:

- Recognition as a sport by the International Olympic Committee (IOC)
- Must belong to an International Federation (IF) such ITF
- The Federation must organize a World Championship competition
- The IF must enforce the Olympic Movement Anti-Doping Code and related matters
- As per the Olympic Charter prospective sport must be practiced by men in at least 75 countries and on four continents and by women in no fewer than 40 countries and on three continents.
- The sport should increase the “value and appeal” of the Olympic Games and retain and reflect its modern traditions.
- The sport may then be included initially as a demonstration sport

- Parent IF makes an application to the IOC for consideration as an Olympic Sport
- The application process must take place a minimum of six years before a scheduled Olympic Games
- The IOC must consider media and public interest in the sport
- The sport should increase the “value and appeal” of the Olympic Games and retain and reflect its modern traditions.
- There are numerous other rules [11]

GOVERNING BODIES IN BEACH SPORTS

At this moment there are several governing bodies overseeing specific beach sports such as Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) for beach volleyball, Fédération Internationale de Football Association (FIFA) for beach soccer, International Handball Federation (IHF) for beach handball, and International Tennis Federation (ITF) for beach tennis. However, in each of those federations the sand sports equivalents are playing more of a junior roles to the main sports which they derive from. Therefore, there is a need for more promotion of the sand sports. Especially, in beach tennis, ITF needs to make bolder steps towards bringing the new sports to new countries and new locations around the world. In the last few years, there has been number of new developments by ITF from increase of number of tournaments through new regulations to make the game more attractive to the audience, to trying out implementation of new software for tournaments.

Another new important development is a partnership with Sandever, Decathlon’s subbrand focusing on beach tennis which aim is to propagate beach tennis into new regions of the world [12]

The fostering of the sport by ITF gives more exposure and organizational flair to the world of beach tennis as it can emulate what has been successful for tennis development until now. If such actions can be duplicated and success follow, then we would find the winning formula and reach quick success of beach tennis on international arena.

OTHER IMPORTANT ORGANIZATIONAL FACTORS

As beach tennis has been growing in the recent years (quote), especially under the patronage of ITF, there is a momentum to accelerate the growth by

implementing some effective strategies. Given the proliferation of mobile devices and internet accessibility, it is important to provide access to digital media platforms where information, registration and other important details can be provided.

ONLINE REGISTRATIONS & DIGITIZED PLATFORM

One of important improvements, would be to develop an easy to use digitized tournament registration system online or via an app. There is a company that developed a system that is being presently used by many tournaments organizers: beachtennis.io which could also continue to play a role in the amateur tournaments development while ITF could continue to focus on professional players and tournaments.

WORLD TOURS AND OTHER EVENTS

Another key tool in the process of broadcasting beach tennis to masses, is to develop a well-recognized series of tournaments which will attract top-level players who will compete for the highest recognitions.

While going in steps of beach volleyball or tennis, ITF Beach Tennis has already been developing some successful World Championships and regional championship events. Certainly, there is a lot of room to grow and develop similar series to what Swatch FIVB tour was for beach volleyball's development.

WORKING WITH NATIONAL ASSOCIATIONS

ITF's leading role in the development of beach tennis worldwide has some responsibilities. It needs to nurture the relationships with regional and national associations and provide them with support and directions for further development of the sport so they can serve as a conduit to communities and especially as connection to the youth.

STANDARDIZATION OF EVENTS AND FACILITIES

To maintain or even improve the quality of events, standardization is very important. ITF Beach Tennis may borrow expertise from ITF standards and implement them within the beach tennis family.

Another important facet of standardization has to do with facilities for beach tennis that would include standards for courts, type of sand being used, its depth and aspect of beach tennis indoor facilities.

SHOWCASING AT ITF TENNIS AND OTHER EVENTS

Another important feature that could be employed at various events is showcasing beach tennis and encouraging others to try it. A special, mobile beach courts set-up can be arranged so people can try how it is played.

MULTI-BEACH SPORTS EVENTS

To encourage practicing athletes who compete in other beach sports, there may be an opportunity to organize a multi-beach sports games. Asian Beach Games and recently ANOC Beach Games are trying to showcase several beach sports together to allow specific sports fans to see new sports in which they may be interested.

Other ideas of multi-beach sports events could certainly generate interested and attract audience.

Give the standardization of court sizes of several beach sports, those such as: beach volleyball, beach tennis and footvolley can be played on the same courts thus utilize the same area and the only variation would be the height of the net and the type of net used as it takes place in beach tennis.

CELEBRITIES FACTOR OF POPULARITY

To become a popular, desired activity and a sport, beach tennis needs to be visible through various media and it has been proven that well-known personalities can start a new trend that can be endorsed by the populace.

This was the case in the early days of 1950's and 60's with Beatles [13], Marlin Monroe and President Kennedy seen around beach volleyball events in California. [14] Beach volleyball was gaining a "cool" factor among masses as a sexy and exciting to watch sport. This approach is already in some way experienced with beach tennis but more celebrities engagement may bring more attention to the sport.

MEDIA COVERAGE

In order to ensure that the beach tennis audience is growing, proper media coverage is needed. It is important to encourage tournament organizers to make proper arrangements for broadcasting beach tennis matches. As we look into the future, ITF may enter into a partnership with regional and worldwide broadcasters who will bring the games of beach tennis to any screen of mobile or stationary viewing device. As the streaming and viewing technology is constantly

improving, more audiences have the chance to get a glimpse of what beach tennis is about.

ADVERTISING & SPONSORSHIP POTENTIAL

Once propagated and exposed to masses, beach tennis has a great potential for advertisers which in turn could provide funding sources for ITF, National Federations and event organizers.

SUPPORT FOR CHARITABLE ACTIVITIES

Working with charity organizations will help to spread the word about beach tennis to disadvantaged communities. Charity events may help to improve the image of beach tennis as a sport for everyone.

In summary, to become a worldwide recognized, highly desired and practiced Olympic sport, beach tennis and other beach sports should ensure that they have the right “ingredients” and meet the given requirements. Some of them include a solid organizational structure combined with wide media coverage, available facilities with suitable equipment as well as some strong influencers such as well-known personalities who can attract attention from the public. Also, tournaments’ prize money should be matching those presently in tennis in order to attract more players and coaches to the upcoming sport.

Beach tennis may still have a long way to become a glorious, Olympic sport but the future looks bright and promising.

Bibliography:

1. <http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/History.asp#1996>
2. https://it.wikipedia.org/wiki/Tennis_da_spiaggia
3. <https://de.wikipedia.org/wiki/Beachtennis>
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Пляжный_теннис
5. https://pt.wikipedia.org/wiki/Tênis_de_praia
6. https://fr.wikipedia.org/wiki/Beach_tennis
7. <https://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/how-to-play.aspx>
8. <https://eu.tennessean.com/story/sports/nfl/titans/2019/06/11/titans-sand-pit-jon-robinson-mike-vrabel/1345035001/>
9. <http://www.fivb.org/TheGame/story.htm/>
10. <https://www.gretafarm.com/en/beach-tennis/>
11. <https://www.britannica.com/story/how-are-sports-chosen-for-the-olympics>
12. <https://www.itftennis.com/news/306527.aspx>

13. <https://www.olympic.org/athlete365/voice/10-things-you-need-to-know-about-beach-volleyball/>
14. <http://www.fivb.org/TheGame/story.htm>

Christopher Gas Founder, Beach Sports Foundation & Edusence Group, 230-1210 Summit Drive, Kamloops, BC, Canada V2C 6M1, chriscgas@me.com

НОВЫЙ ЧЕМПИОН СРЕДИ ПЛЯЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА: ПЛЯЖНЫЙ ТЕННИС И РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО СПОРТА ПО ВСЕМУ МИР

Аннотация. Пляжные виды спорта становятся все более популярными, так как все больше людей начинают заниматься во время отпуска или попробовать новый вид спорта, вступая в местный клуб или ассоциацию. В этой статье обсуждаются преимущества пляжных видов спорта с акцентом на потенциал пляжного тенниса, чтобы стать новым олимпийским видом спорта. Прежде чем присоединиться к другим олимпийским видам спорта, необходимо выполнить определенные шаги. Кроме того, в этой статье представлен анализ факторов, которые имеют решающее значение для успешного развития и принятия пляжного тенниса массами при сравнении его с существующими и успешными пляжными видами спорта.

Ключевые слова: пляжный теннис, игра, пляжные игры.

Кристофер Гас, основатель Фонда пляжного спорта и группы Edusence, 230-1210 Summit Drive, Камлупс, Британская Колумбия, Канада V2C 6M1

Литература:

1. <http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/History.asp#1996>
2. https://it.wikipedia.org/wiki/Tennis_da_spiaggia
3. <https://de.wikipedia.org/wiki/Beachtennis>
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Пляжный_теннис
5. https://pt.wikipedia.org/wiki/Tênis_de_praia
6. https://fr.wikipedia.org/wiki/Beach_tennis
7. <https://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/how-to-play.aspx>
8. <https://eu.tennessean.com/story/sports/nfl/titans/2019/06/11/titans-sand-pit-jon-robinson-mike-vrabel/1345035001/>
9. <http://www.fivb.org/TheGame/story.htm/>
10. <https://www.gretafarm.com/en/beach-tennis/>
11. <https://www.britannica.com/story/how-are-sports-chosen-for-the-olympics>
12. <https://www.itftennis.com/news/306527.aspx>
13. <https://www.olympic.org/athlete365/voice/10-things-you-need-to-know-about-beach-volleyball/>
14. <http://www.fivb.org/TheGame/story.htm>

УДК 796

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА В РОССИИ ЗА 10 ЛЕТ

Давыдова Е.Ю.

***Аннотация.** В данной статье мы постарались определить динамику развития пляжного тенниса за последние десять лет. Представлен анализ результатов чемпионатов России по пляжному теннису с 2010 по 2019 г., так же предоставлены данные турниров, в которых принимали участие российские спортсмены.*

***Ключевые слова:** пляжный теннис, развитие, динамика, турниры.*

Введение. На сегодняшний день в нашей стране принято достаточно много стратегических решений как на федеральном, так и на региональном уровнях, определяющих цели, задачи, перспективные направления развития спорта на долгосрочную перспективу. Стратегическими целями государственной политики в сфере массового спорта являются создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, обеспечение для них возможностей беспрепятственно заниматься физической культурой и спортом. Активная пропаганда правильного питания, двигательной активности, рационального сочетания работы и отдыха создает предпосылки для постоянного поиска новых форм организации досуга, в том числе спортивных.

В связи с этим возникает необходимость в популяризации видов спорта, способствующих укреплению здоровья населения разного возраста. Именно такими являются пляжные игровые виды спорта. Их философия и концепция направлены на развитие новой прогрессивной культуры летнего отдыха, которая гармонично сочетает яркое и зрелищное шоу, активный отдых и оздоровление занимающихся, вовлечение населения в регулярные занятия физической культурой.

Пляжный теннис - один из новых и перспективных пляжных видов спорта. Пляжный аналог тенниса зародился сравнительно недавно – всего лишь в 1978 году в итальянской Равенне и перешёл под эгиду Международной Федерации Тенниса (ITF) в 2008 году после того, как исследования показали, что дисциплина может развиваться на международном уровне. [1, с.7] Под эгидой Федерации тенниса России, пляжный теннис, активно развивается с мая 2008 года. Первые показательные матчи состоялись в Национальном теннисном центре им. Х. А. Самаранча в рамках празднования 100-летия Федерации тенниса России.

17 июня 2010 г. приказом № 606 Министерство спорта, туризма и молодежной политики России официально признало новую спортивную дисциплину, и утвердило требования и условия выполнения норм для присвоения званий. В том же 2010 году в августе в Адлере прошел первый в истории чемпионат России по пляжному теннису. Сейчас ежегодно проходят десятки турниров по всей России, наши спортсмены побеждают на крупнейших мировых первенствах, открываются все новые и новые пляжные комплексы для занятий пляжным теннисом.

Таблица 1 – Турниры, в которых принимали участие российские спортсмены 2011-2018 гг[2,3]

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	ВСЕГО
Итого	36	60	49	78	122	130	160	168	804
РПТТ	30	34	26	16	19	32	41	45	243
ИТФ	4	20	18	51	86	80	103	108	470
ИТФ в России	2	6	5	11	18	18	16	15	91

Десять лет назад впервые был проведен Чемпионат России по пляжному теннису (Beach tennis). [3] Федерация тенниса России рекомендовала регионам развивать, тогда еще новую, спортивную дисциплину. Первые два Чемпионата были сыграны в городе Адлере и Сочи на юге России, как и подобает пляжному виду спорта, но затем Чемпионаты переместились сначала в Москву (Центральный Федеральный округ), затем в Приволжский Федеральный округ (г. Тольятти) и последние три года поселился в городе Рыбинск Ярославской области (ЦФО). Кубок России имеет постоянную прописку все девять лет в Самарской области.[5]

Таблица 2 – Результаты Чемпионатов России 2010-2019 гг.

Год	Место проведения	Мужской парный разряд	Женский парный разряд	1 место	2 место	3 место
2010	Адлер	+	+	Москва(оба) Самара/Саратов	Тольятти/Самара СПб/Сочи	Сочи (оба) СПб/Москва
2011	Сочи	+	+	Москва (оба) Самара (обе)	Москва (оба) Самара/Саратов	Москва (оба) Самара (обе)
2012	Тольятти	+	+	Москва/Одинцово Самара (обе)	Москва (оба) Саратов (обе)	Москва (оба) СПб (обе)
2013	Москва	+	+	Москва (оба) Москва (обе)	Москва (оба) Самара (обе)	СПб/Одинцово Саратов (обе)
2014	Москва	+	+	СПб/Москва Москва/Самара	Москва (оба) СПб/Кострома	Москва (оба) Москва (обе)
2015	Москва	+	+	СПб/Самара СПб (обе)	СПб/Самара Самара/Саратов	Самара (оба) Самара (обе)
2016	Москва	+	+	СПб/Самара СПб/Самара	Самара (оба) СПб/Самара	СПб/Самара Самара/Ярославль
2017	Рыбинск	+	+	Самара/Москва Самара/Саратов	Самара(оба) Самара/Ярославль	Самара/Москва СПб (обе)
2018	Рыбинск	+	+	СПб/Самара СПб/Самара	Самара (оба) Самара/Москва	СПб/Самара Самара/Ярославль
2019	Рыбинск	+	+	- -	- -	- -

Пляжный теннис – современная, сравнительно молодая, чрезвычайно интересная, динамичная, увлекательная спортивная игра, не требующая сложного оборудования, достаточно лишь корта аналогичного площадке для игры в пляжный волейбол, конечно с поиском ракетки в России придется потрудиться, но при небольших усилиях уже существует достаточный ассортимент практически в любом регионе.

Невооруженным глазом видны не только положительные моменты развития игры, но и недостатки:

- слабая популяризация, отчасти в связи с отсутствием в большинстве регионов крытых песчаных площадок;
- небольшая доступность инвентаря, лишь один сетевой магазин продает оборудование для пляжного тенниса, но в основном оно приобретается через интернет-магазины и частных лиц;

- слабый прирост географии регионов за последние 5 лет;
- слабое методическое сопровождение, отсутствие научных разработок по данной спортивной дисциплине.

Проблемы развития пляжного тенниса в России необходимо решать более активно, ибо вопросы, поставленные автором в статье 2013 года «Выявление факторов, влияющих на процесс становления нового вида спорта на примере пляжного тенниса» по многим параметрам актуальны и сегодня. [8]

Календарь международных турниров в 2008 году насчитывал 15 турниров, проводимых в трёх регионах мира, а в 2018 году было проведено 320 турниров, организованных в более чем в 35 странах-участницах ITF. [2] В России, показатель проводимых официальных турниров Российского пляжно-теннисного турнира и ITF на территории России вырос практически в 2 раза с 32 в 2011 году до 60 в 2018. А уровень участия наших спортсменов в международных турнирах за пределами нашей страны в 2011 году составлял 4 турнира, в 2018 108 турниров. [2,3]

Проанализировав количество российских спортсменов, выступающих на официальных турнирах по пляжному теннису, можно отметить, что на май 2019 года, 1193 мужчин, 833 женщин, 252 юношей и 246 девушек из 85 городов, представляющие 33 региона страны, учитываются в ежемесячно обновляемой классификации Российского пляжного теннисного тура. [2,3]

Подготовка спортивного резерва по пляжному теннису осуществляется в более чем 25-ти местах для занятий пляжным теннисом (это может быть как общественный пляж, так и спортивное сооружение).

На 6 мая 2019 года, в рейтинге ITF один из наших спортсменов занимает 2-ю строчку (самая высокая позиция 1-ий, на январь 2019 г), у женщин на данный момент 15-ая строчка, самая высокая позиция 9-ая, которая была достигнута в июле 2017. Самые высокие результаты нашей сборной: Победители Командного Чемпионата мира (2016 г), Победители Первенства мира среди девушек до 14 лет (2016, 2017, гг), Победители Первенства мира среди девушек до 16 лет (2017, 2018 г), Победители Первенства мира среди девушек до 18 лет (2017 г), Победители Чемпионата мира (Смешанные пары) (2016, 2017 гг.), Победители Чемпионата Европы (Смешанные пары) (2015 г.).[3] Еще одним достижением нашей страны является проведение самого значимого командного турнира по пляжному теннису – Командного Чемпионата –ира, который в этом году пройдет уже в VIII раз с 1 по 7 июля на кортах Национального теннисного центра в

Москве. Среди участников ожидается весь топ-10 игроков мирового рейтинга.

На домашнем турнире сборная России показывает стабильно высокие результаты. На счету команды четыре бронзы, одно серебро и золото чемпионата в 2016-ом году. Лучшим результатом юниорской команды России является бронза в 2015-ом и 2016-ом году.

В 2019-ом году основная сетка турнира будет ограничена шестнадцатью командами. Параллельно взрослому турниру в пятый раз будет проведен Командный Чемпионат Мира среди юниоров до 16 лет.

В рамках чемпионата будет организована первая в мире научная конференция “Развитие пляжного тенниса в России и мире”. По окончании финального матча прямо на центральном корте состоится зажигательная вечеринка со светомузыкой и диджеем.

В этом году любители пляжного тенниса смогут не только поддержать свою страну с трибун, но и принять участие в международном командном соревновании среди любителей, также множество мастер-классов рассчитаны на привлечение большего количества зрителей к пляжному теннису.

Конечно же, за 10 лет, развитие пляжного тенниса в стране, сделаны значительные шаги российскими специалистами и спортсменами на международной арене, чему подтверждение многочисленные награды самых престижных соревнований. Для того же чтобы развитие профессионального пляжного тенниса, рассчитанного на достижение спортивных результатов, было более обширным, необходима активная работа в регионах, необходимо вложение финансовых средств, кадровое, методическое и информационное обеспечение. На взгляд автора, одной из самых больших преград в развитии спортивной дисциплины, является отсутствие олимпийского статуса, но по официальной информации Международной Федерации тенниса большой шаг в сторону получения этого статуса будет сделан во время включения пляжного тенниса во Всемирные пляжные игры, проводимые Международным Олимпийским комитетом ANOC в октябре 2019 года в Сан-Диего (США).[4]

Литература

1. Marco Quarantini Il manual del Beach tennis, Stampa Grafica Editoriale Printing, Bologna 2010
2. URL: <http://www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/2018-calendar>
(Дата обращения: 10.01.2019 15.00)

3. URL: <http://www.tennis-russia.ru/beach/>(Дата обращения: 10.05.2019 20.00)

4. URL: <http://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/> (Дата обращения 12.05.2019 13.00)

5. URL: <http://btrussia.com/ru/about/history> (Дата обращения 20.12.2018 15.00)

6. Давыдова Е.Ю. Анализ развития пляжного тенниса в России за 10 лет: Научно-методические аспекты современного тенниса. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общ. ред. Ивановой Т.С.. 2018.-30-34 с.

7. Давыдова Е.Ю. Воздействие спорта на региональное развитие на примере пляжного тенниса: Олимпизм, истоки, традиции и современность. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. 2018. – 426-432 с.

8. «Выявление факторов, влияющих на процесс становления нового вида спорта на примере пляжного тенниса» Давыдова Е.Ю. Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта 2013.

Давыдова Екатерина Юрьевна, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедра Менеджмента и экономики спорта, старший преподаватель, начальник сборной России по пляжному теннису, исполнительный директор Командного Чемпионата мира по пляжному теннису 2017, 2019гг, член комитета РПТТ ФТР, e_davydova@list.ru

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF THE BEACH TENNIS IN RUSSIA FOR 10 YEARS

Annotation. In this article we tried to determine the dynamics of the development of beach tennis over the past ten years. An analysis of the results of the Russian Beach Tennis Championships from 2010 to 2019 is presented, and data from tournaments in which Russian athletes took part is also provided.

Keywords: beach tennis, development, dynamics, tournaments

Davydova, Ekaterina Yurievna, St. Petersburg, FGBOU VPO "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgafta, St. Petersburg, Department of Management and Sports Economics, Senior Lecturer, Head of the Russian Beach Tennis Team, Executive Director of the World Beach Tennis Team Championship 2017, 2019, Member of the RPTT FTR Committee, e_davydova@list.ru

References

1. *Marco Quarantini Il manual del Beach tennis, Stampa Grafica Editoriale Printing, Bologna 2010*
2. URL: <http://www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/2018-calendar> (Data obrashheniya: 10.01.2019 15.00)
3. URL: <http://www.tennis-russia.ru/beach/> (Data obrashheniya: 10.05.2019 20.00)
4. URL: <http://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/> (Data obrashheniya 12.05.2019 13.00)
5. URL: <http://btrussia.com/ru/about/history> (Data obrashheniya 20.12.2018 15.00)
6. *Davydova E.Yu. Analiz razvitiya plyazhnogo tennisa v Rossii za 10 let: Nauchno-metodicheskie aspekty` sovremennogo tennisa. Materialy` Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem. Pod obshh. red. Ivanovoj T.S.. 2018. -30-34 s.*
7. *Davydova E.Yu. Vozdejstvie sporta na regional`noe razvitie na primere plyazhnogo tennisa: Olimpizm, istoki, tradicii i sovremennost`. Sbornik nauchny`x statej Vserossijskoj s mezhdunarodny`m uchastiem ochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Redkollegiya: G.V. Bugaev [i dr.]. 2018. – 426-432 s.*
8. *«Vy`yavlenie faktorov, vliyayushhix na process stanovleniya novogo vida sporta na primere plyazhnogo tennisa» Davydova E.Yu. Materialy` itogovoj nauchno-prakticheskoy konferencii professorsko-prepodavatel`skogo sostava Nacional`nogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul`tury`, sporta i zdorov`ya im. P.F. Lesgafta 2013.*

УДК 685.634.2

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА

Зигерт Ю.А., Приходов Д.С., Малыгин Е.И.

Аннотация. Пляжный теннис зародился в 1978 году в итальянской Равенне. Именно там, на местных пляжах появились люди с ракетками, причем не с обычными, а со специальными — без струн, и сделанными из цельного пластика (ныне используют графит и фиберглас).

Ключевые слова: Теннис, спорт, пляжный теннис.

Несмотря на юный возраст, пляжный теннис уже приобрёл популярность по всему миру, и он становится всё более распространенным год от года. Его отличительной особенностью является песчаное покрытие, которое позволяет совершать прыжки и акробатические этюды во время игры. Спортивное противостояние и азарт органично дополняются музыкой, танцами групп поддержки, раскованными болельщиками, которые придают очень непринужденную и легкую праздничную атмосферу.

Немаловажным достоинством пляжного тенниса является его полезное влияние на физические возможности спортсменов. Занятия на песке развивают скорость и силовые качества, позволяют улучшить координацию движения. Мышцы на песке прорабатываются глубже, чем на любом другом покрытии, мягкая поверхность песка профилактирует заболевания опорно-двигательного аппарата.

Песок дарит чувство свободы движения. На нём можно прыгать, кувыркаться без опаски. На него можно падать и ложиться, тем более что он чистый и тёплый. При климатических условиях это отличная возможность испытать положительных эмоций.

В пляжном теннисе травм меньше, чем в большом теннисе. Падения на песок гораздо мягче, а главное, нет ударной нагрузки на суставы. Единственная характерная травма здесь — это плечо, потому что большинство ударов выполняются над головой или из-за головы. Это может привести к травме руки, но все игроки для профилактики работают с эспандерами. И всё равно травмы могут случиться, потому что нагрузки в пляжном теннисе велики. Спортсмены могут играть до трёх матчей в день.

Иногда страдают колени, но тоже значительно реже, чем в большом теннисе. Основная причина, опять же, перенапряжение.

Перспективы пляжного тенниса в будущем важно чтобы был приток людей, новые спортсмены, идеи, таланты. Пляжный теннис всегда привлекает много зрителей, потому что проходит в приятной, радостной и очень теплой атмосфере.

Все преимущества данного вида спорта можно ощутить уже на первой тренировке! Например:

- комфортные крытые корты с подогреваемым песком;
- профилактика плоскостопия;
- благодаря песчаному покрытию, большому количеству перемещений и игровых действий, пляжный теннис задействует все группы мышц, что укрепляет организм в целом;
- в силу динамики и скорости игры у спортсменов развиваются координация, пластика и игровое мышление;
- возможность получения травм на песке сведена к минимуму. Даже несмотря на нагрузки и прыжки, песчаное покрытие амортизирует и смягчает неудачные падения и движения игрока.

Интересно отметить, что теннис весьма благоприятно влияет на зрение человека. Постоянное слежение за приближающимся и удаляющимся с большой скоростью желтым мячом тренирует глазные мышцы и сетчатку глаза. В сочетании с общей двигательной активностью, теннис предотвращает развитие близорукости и может быть рекомендован как чудесная профилактика миопии у детей.

Список использованных источников

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Пляжный_теннис];
2. [<http://www.beachtennis.spb.ru/2011-05-13-12-02-43/2012-/441-2012-06-19-15-33-10.html>];
3. [<http://dynamitsport.ru/scopes/beach/pljazhniy-tennis>];
4. [http://moscow-cup.ru/pages_bech_tennis.html];
5. [http://www.tennisfed.spb.ru/newsarch_2016.html];
6. [<https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-plyazhnogo-tennisa.html>];
7. [<http://www.helpmammy.ru/notes/beach-tennis.html>];
8. [<https://tennis-i.com/treneram/a-p-skorodumova-fizicheskaya-podgotovka-tennistov.html>].

Зигерт Юлия Александровна, студентка Сибирского государственного университета науки и технологии имени академика М.Ф Решетнева.

zigertulia@gmail.com.

Приходов Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФКиВ, преподаватель физической культуры. Россия, Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологии имени академика М.Ф Решетнева. dmitrij-prikhodov@yandex.ru.

Малыгин Евгений Иванович, старший преподаватель, преподаватель физической культуры. Россия, Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологии имени академика М.Ф Решетнева.

Zigert Yulia Aleksandrovna, student of Siberian state University of science and technology academician M. F. Reshetnev. zigertulia@gmail.com.

Prikhodov Dmitry Sergeyeovich, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Teacher of physical culture. Russia, Krasnoyarsk, Siberian state University of science and technology named after academician M. F. Reshetnev. dmitrij-prikhodov@yandex.ru.

Malygin Evgeny Ivanovich, senior lecturer, teacher of physical culture. Russia, Krasnoyarsk, Siberian state University of science and technology named after academician M. F. Reshetnev.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF BEACH TENNIS

Annotation/ Beach tennis originated in 1978 in Ravenna, Italy. It was there on the local beaches there were people with rackets, and not with the usual, but with special — without strings, and made of solid plastic (now using graphite and fiberglass).

Key words: Tennis, sports, beach tennis.

References

- 1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Пляжный_теннис];*
- 2. [http://www.beachtennis.spb.ru/2011-05-13-12-02-43/2012-/441-2012-06-19-15-33-10.html];*
- 3. [http://dynamitsport.ru/scopes/beach/pljazhniy-tennis];*
- 4. [http://moscow-cup.ru/pages_bech_tennis.html];*
- 5. [http://www.tennisfed.spb.ru/newsarch_2016.html];*
- 6. [https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-plyazhnogo-tennisa.html];*
- 7. [http://www.helpmammy.ru/notes/beach-tennis.html];*
- 8. [https://tennis-i.com/treneram/a-p-skorodumova-fizicheskaya-podgotovka-tennisistov.html].*

УДК 796

ПЛЯЖНЫЙ ТЕННИС В РОССИИ

Зугумов М.Г., Шутова Ю.С., Кандыба А.В.

***Аннотация.** В данной статье анализируется история развития и появления пляжного тенниса в России, кратко по годам разбираются ключевые события и важные вехи в развитии пляжного тенниса.*

***Ключевые слова:** пляжный теннис, история пляжного тенниса, пляжный теннис в России, развитие пляжного тенниса.*

В России пляжный теннис появился в 2008 году. Под эгидой Федерации тенниса России пляжный теннис активно развивается с мая 2008 года. Первые показательные матчи состоялись в Национальном теннисном центре им. Х. А. Самаранча в рамках празднования 100-летия Федерации тенниса

В 2009 году на фоне полного доминирования итальянского пляжного тенниса историческим событием стал дебют сборной России по пляжному теннису на международной арене на Чемпионате мира в Италии.

Серьезные шаги в развитии пляжного тенниса были сделаны лишь в 2010, когда в рамках этапа «Большого шлема» по волейболу на Поклонной горе в Москве состоялась презентация нового вида тенниса.

17 июня 2010 года приказом № 606 Министерство спорта, туризма и молодежной политики России официально признало новую спортивную дисциплину, которая имеет разрядные нормы для присвоения спортивных званий и список основного и резервного состава сборной России. Также начиная с итогов Кубка России 2011 и Чемпионата России 2011 присваиваются звания Мастеров Спорта по пляжному теннису, по итогам Чемпионата Европы и мира, присваиваются также звания Мастеров Спорта Международного класса.

В том же 2010 году с 27 по 29 августа в Адлере прошел первый в истории чемпионат России по пляжному теннису. Этот чемпионат совместно с ФТР (Федерацией тенниса России) организовала краснодарская краевая федерация тенниса. Соревнования были проведены на адлерских

пляжах. За курирование пляжного тенниса взялся вице-президент Федерации тенниса России – Дмитрий Владимирович Вихарев. В первом Чемпионате России приняли участие более 60 спортсменов из Москвы, Санкт-Петербурга, Самары, Тольятти, Саратова и, хозяева чемпионата, представители сочинской и адлерской теннисных школ.

Когда, в 2011 году, был проведен Moscow BT Open - первый турнир ITF по пляжному теннису в России, который прошел с огромным успехом, как среди русских участников, так и среди участников из других стран, еще никто не догадывался, что спустя несколько лет к нам будут приезжать почти 30 стран участниц Командного Чемпионата мира и первого международного юношеского командного Чемпионата по пляжному теннису.

В 2011 году состоялся и первый Кубок России по пляжному теннису в Самаре, на котором были выполнены требования для получения разрядов. Чемпионат России, прошедшей на этот раз в Сочи преподнес несколько сенсаций, и доказал уже сложившуюся конкуренцию в молодом виде спорта. Затем Кубок России, так и получил прописку в Самаре, а вот Чемпионат перебазировался на корты Национального теннисного центра им. Х.А. Самаранча в Москву. Отметим, что в последнем Чемпионате России 2015 играли представители 19 городов, и был сыграно Первое Первенство России для игроков моложе 15 лет.

2014 года состоялось знаковое события для истории Российского пляжного тенниса – победа российских пляжниц на международном турнире G1. Людмила Никоян и Дарья Чуракова первенствовали турнире в Таиландском городе Хуан-Хин.

В 2015 году сборная России впервые завоевывает второе общекомандное место на Командном Чемпионате мира. Впервые разыгрывается Первенство среди юниоров. Российская смешанная пара выигрывает Чемпионат Европы. Наша команда получает Русский Кубок в номинации «Команда Года», Командный Чемпионат мира становится «Турниром Года»

2016 года впервые сборная России завоевывает звание Чемпионата Командного Чемпионата мира. Наша смешанная пара выигрывает Чемпионат Мира в Червии. Наши девушки до 14 лет становятся победителями юниорского Чемпионата мира. Двое наших игроков входят в

10-ку мирового рейтинга. Никита Бурмакин занимает 4-ю строчку Топ-игроков.

2017 году команды в основную сетку Командного Чемпионата мира отбираются через Квалификацию. Самое большое количество юниорских команд за все года проведения - 12. Наши юниорки на Личном Чемпионате мира становятся чемпионками практически по всем возрастам.

Совсем недавно пляжный теннис в России находился на зачаточном уровне, вступила в действие специально-созданная национальная система соревнований, в большинстве регионов не было необходимой инфраструктуры. Сейчас же многое изменилось.

Пляжный теннис сделал огромный шаг вперед, теперь с Россией считаются не только в теннисе, но и в пляжном его собрате, мы уверенно поднимаемся, не только в мировом рейтинге, но и в качестве проведения международных турниров, а также в уровне популяризации пляжного тенниса. Так, с 2012 Россия проводит Командный Чемпионат Мира по пляжному теннису (аналог Кубка Дэвиса), который проходит на специально оборудованных площадках Национального теннисного центра им. Х.А. Самаранча.

В 2019-ом году основная сетка турнира будет ограничена шестнадцатью командами. Параллельно взрослому турниру в пятый раз будет проведен Командный Чемпионат Мира среди юниоров до 16 лет. В рамках чемпионата будет организована первая в мире научная конференция “Развитие пляжного тенниса в России и мире”.

В этом году любители пляжного тенниса смогут не только поддержать свою страну с трибун, но и принять участие в международном командном соревновании среди любителей.

В данный момент центрами развития пляжного тенниса являются: Москва, Московская область, Санкт-Петербург, Ленинградская область (Сосновый Бор, Гатчина), Сочи, Адлер, Самара, Саратов, Тольятти, Нижний Новгород, Ярославская область (Рыбинск), в этих городах систематически проводятся серии различных соревнований.

Сейчас каждый год, членами Комитета по пляжному теннису дорабатывается и затем утверждается Ш.А. Тарпищевым, Регламент РПТТ (Российского пляжного теннисного тура), разработаны заявочные и отчетные формы для организаторов и игроков. Составлен и постоянно

пополняется календарь соревнований по пляжному теннису в России, ежемесячно выходит российская классификация игроков в пляжный теннис.

Литература

1. Давыдова, Е.Ю. Анализ критериев развития пляжного тенниса на примере международной Федерации тенниса и Федерации тенниса России = Analysis of criteria for the beach tennis development on the examples of the international and Russian tennis Federations [Электронный ресурс] // Олимп. спорт и спорт для всех : 20 Междунар. науч. конгр., 16-18 дек. 2016 г. / Междунар. ассоц. ун-тов физ. культуры и спорта [и др.]. - СПб., 2016. - Ч. 1. - С. 64-67.

2. Давыдова, Е.Ю. Анализ развития пляжного тенниса в России [Электронный ресурс] // Теннис - вчера, сегодня, завтра : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 13-14 окт. 2016 г. / под общ. ред. Т.С. Ивановой ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - С. 27-?

3. Давыдова, Е.Ю. Анализ развития пляжного тенниса в России за 10 лет [Электронный ресурс] // Науч.-метод. аспекты соврем. тенниса : сб. науч.-метод. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, Москва, 18 апр. 2018 г. / под ред. Ивановой Т.С. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Федерация Тенниса России. - М., 2018. - С. 30-34.

4. Давыдова, Е.Ю. Развитие массового пляжного тенниса в России [Электронный ресурс] // Актуал. проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта : материалы Всерос. заоч. науч. конф., 6 февр. - 10 апр. 2018 г. / под ред.: Г.В. Барчуковой, Е.Е. Жигун ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики индивидуал.-игровых и интеллектуал. видов спорта. - М., 2018. - С. 91-95.

Зугумов Магомед Гамзатдаевич студент кафедры ТИМ тенниса Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, г. Тольятти, sutovajuli@mail.ru

Шутова Юлия Станиславовна студент кафедры ТИМ тенниса Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, г. Москва sutovajuli@mail.ru

Кандыба Анастасия Владимировна студент кафедры ТИМ тенниса Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, г. Екатеринбург sutovajuli@mail.ru

BEACH TENNIS IN RUSSIA

Annotation. This article analyzes the history of the development and the emergence of beach tennis in Russia, briefly on key issues and important milestones in the development of beach tennis.

Keywords: beach tennis, the history of beach tennis, beach tennis in Russia, the development of beach tennis.

Zugumov Magomed Gamzatdaevich student of the Tennis Department Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPK), Tolyatti, Russia, sutovajuli@mail.ru

Shutova Yuliya Stanislavovna Student of the Tennis Department Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia sutovajuli@mail.ru

Kandyba Anastasia Vladimirovna Student of the Tennis Department Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (State Center of Physical Education and Culture), Russia, Ekaterinburg sutovajuli@mail.ru

References

1. Davy`dova, E.Yu. Analiz kriteriev razvitiya plyazhnogo tennisa na primere mezhdunarodnoj Federacii tennisa i Federacii tennisa Rossii = Analysis of criteria for the beach tennis development on the examples of the international and Russian tennis Federations [E`lektronny`j resurs] // Olimp. sport i sport dlya vsekh : 20 Mezhdunar. nauch. kongr., 16-18 dek. 2016 g. / Mezhdunar. assocz. un-tov fiz. kul`tury` i sporta [i dr.]. - SPb., 2016. - Ch. 1. - S. 64-67.

2. Davy`dova, E.Yu. Analiz razvitiya plyazhnogo tennisa v Rossii [E`lektronny`j resurs] // Tennis - vchera, segodnya, zavtra : materialy` Vseros. nauch.-prakt. konf., 13-14 okt. 2016 g. / pod obshh. red. T.S. Ivanovoj ; M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)". - M., 2016. - S. 27-?

3. Davy`dova, E.Yu. Analiz razvitiya plyazhnogo tennisa v Rossii za 10 let [E`lektronny`j resurs] // Nauch.-metod. aspekty` sovrem. tennisa : sb. nauch.-metod. materialov Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunarod. uchastiem, Moskva, 18 apr. 2018 g. / pod red. Ivanovoj T.S. ; M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)", Federaciya Tennisa Rossii. - M., 2018. - S. 30-34.

4. Davy`dova, E.Yu. Razvitie massovogo plyazhnogo tennisa v Rossii [E`lektronny`j resurs] // Aktual. problemy` i perspektivy` razvitiya individual`no-igrovyy`x vidov sporta : materialy` Vseros. zaoch. nauch. konf., 6 fevr. - 10 apr. 2018 g. / pod red.: G.V. Barchukovoj, E.E. Zhigun ; M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)", Kaf. teorii i metodiki individual.-igrovyy`x i intellektual. vidov sporta. - M., 2018. - S. 91-95.

УДК 796

ДИНАМИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕННИСЕ

Иванова Т.С., Иванов Л.Ю., Альбицкая Н.А.

Аннотация. Мотивированность родителей, направленная на успешную спортивную карьеру ребенка с одной стороны, и недостаток специальных знаний с другой стороны, создают объективные предпосылки для возникновения противоречий и внутренней напряженности. Создание действенного конструктивного общения и взаимопонимания в «коллективе: тренеры – родители – дети», которое бы дополняло, но не подменяло тренерскую работу, позволит существенно улучшить моральный климат и результативность общего уровня подготовки.

Ключевые слова. Процесс подготовки теннисистов, родители, тренеры, дети, возрастные особенности, мотивация.

Введение. Анализируя процесс подготовки юных теннисистов, появляется довольно отчетливое понимание существующего положения в части отношений тренерского сообщества и родителей. Учитывая, что детский теннис в России финансируется в основном за счет средств родителей, взаимоотношения с ними носят особый характер. Высокий образовательный уровень родителей с одной стороны, упрощает задачу, с другой стороны требует более дифференцированного и внимательного отношения с родителями, которые хотят не только быть сторонними наблюдателями, но и принимать всестороннее участие в тренировочном процессе. При этом необходимо учитывать и динамику восприятия родителями и детьми процесса спортивной подготовки и особенности их мотивации на каждом его этапе [2,3,5,7,8].

Цель исследования. Наладить действенное конструктивное общение тренера с родителями, которое бы дополняло, но не подменяло тренерскую работу, существенно улучшало бы моральный климат и результативность общего уровня подготовки.

Процесс изучения особенностей динамики мотивации родителей и их детей осуществлялся в ходе длительного учебного процесса, проходившего на кафедре ТИМ тенниса ГЦОЛИФК [1,3,7]. Кроме того, был проведен опрос юных теннисистов различных возрастных групп «Ты» и их родителей «Вы», по следующим основным вопросам [1] :

1. Кем и почему принято решение выбрать именно теннис?

2. Каким видом спорта Ты (Вы) бы занимались, если бы не пришли в теннис?
3. Чем бы Ты занимался, если бы сам выбирал?
4. Какого результата Ты (Вы) хочешь добиться в теннисе.
5. Какие трудности могут встретиться на Твоем (Вашем) спортивном пути?

Проанализируем полученные результаты. По первому вопросу в группе до 10 лет и дети и родители единодушны, что выбор тенниса осуществлен именно родителями, причем 70% родителей теннис привлекает как элитный вид спорта, который в будущем принесет высокое материальное состояние и личностный статус, 30% - приводят детей для общего развития, рассматривая как активный образ жизни. В группе до 12 и до 14 лет мнения делятся пополам и дети уже уверены, что тоже принимали участие в выборе и их мнение учитывалось.

По второму вопросу во всех опрошенных группах родители предпочли бы для детей элитные горные лыжи или очень популярное сейчас и «раскрученное» телевидением фигурное катание, игровых видов спорта среди их приоритетов нет. Радует тот факт, что дети все же любят игровые виды и, в частности, футбол, что означает - они все-таки «игровики». И выбор спорта в какой-то мере связан с их желанием играть с мячом.

По третьему вопросу, в группе до 10 лет собственное желание детей заниматься теннисом не просматривается. Видимо дети чувствуют очень сильное давление родителей и в противовес предлагают свои желания: у мальчиков это футбол, а у девочек все же фигурное катание. Но с возрастом желание заниматься теннисом становится настолько сильным, что юные теннисисты к 12 годам на 70%, а к 14 годам уже на 90% рассматривают занятия теннисом как собственный выбор.

По четвертому вопросу наблюдаются очень значимые изменения. И если в группе до 10 лет родители все-таки хотят рассматривать теннис как базу для здорового образа жизни 70% (профессиональный спорт 20%), то с возрастом все более ориентируются на профессиональный теннис: к 12 годам - профессиональный спорт 40%, к 14 годам - профессиональный спорт 70%. У детей примерно такая же тенденция, но формулировка у юных теннисистов другая, они хотят стать великими теннисистами, и если в группе до 10 лет таких детей 30%, то к 12 годам – 60%, а к 14 годам – 80%.

По пятому вопросу в группах до 10 и до 12 лет дети трудности вообще плохо представляют и лишь для 20% - может стать неинтересно. Но уже «финансовые проблемы» 20% детей рассматривают, несомненно, с

подачи родителей. К 14 годам в теннисе возникают определенные проблемы, родители и дети связывают их с состоянием здоровья ребенка 30%, финансовыми проблемами (родители - 40%, дети 50%) и недостаточной квалификацией тренера (родители 30%, дети – 20%). Несомненно, эти вопросы неоднократно обсуждаются дома, чем и объясняется единство мнений родителей и детей.

К 16 годам ситуация в значительной степени меняется: и если теннисисты хотят в основном участвовать в соревнованиях и ориентируются в большой степени на профессиональную карьеру, то родители, начиная реально представлять ситуацию в теннисе и столкнувшись с проблемами в здоровье детей и сложностями финансирования, начинают ориентироваться на любительский теннис, то есть перестают быть союзниками детей и тренеров на пути становления профессиональной карьеры.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что в процессе подготовки юных теннисистов происходит динамический процесс изменения структуры мотивации, являющей движущей силой развития в спорте. Причем в отечественном теннисе, этот процесс нельзя рассматривать вне анализа особенностей мотивации родителей юных теннисистов.

Возникает необходимость в создании гармоничных, сбалансированных отношений между детским тренером, родителями и детьми [4,5,6]. Необходимо учитывать важные факторы влияния родителей: собственный опыт в теннисе, понимание роли тренера и желание ему помогать, отношение родителей к победам их ребенка в соревнованиях, информированность родителей о последних разработках теннисных специалистов по проблемам детского тенниса и др.

Сравнивая результаты оценки тренеров общего влияния родителей на ребенка, по результатам американского анкетирования следует отметить, что только 59% родителей оказывают позитивное влияние, на тренировочный и соревновательный процесс [8,9]. Поэтому, наряду с процессом подготовки детей, необходимо организовать и соответствующую работу с их родителями.

Список литературы

1. Альбицкая Н.В. Пути повышения эффективности подготовленности юных теннисистов различных возрастных групп на основании учета особенностей мотивации их деятельности / Н.В. Альбицкая/ Магистерская

диссертация // М., ГЦОЛИФК, 2018 – 90 с.

2. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / Гошек В., Ванек М., Свобода Б. // Спортивный психолог.– 2008– № 2.– 83-92.

3. Иванов, Л.Ю., Иванова Т. С. Повышение эффективности процесса подготовки юных теннисистов на основе данных об индивидуальных и возрастных особенностях их психики (тезисы) Материалы Европейского научно - методического симпозиума по теннису (17-19 октября 2010г.). М., 2010. - С.32-33.

4. Иванова, Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие / Т. С. Иванова. – М. : Физическая культура, 2007. – 128 с.

5. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Ильин Е.П.– СПб.: Питер, 2004– 509 с.

6. Козина, Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография / Ж.Л. Козина.– Харьков: Точка, 2009.– 396 с.

7. Нгуен, Т.К. Программирование комплексных воздействий по индивидуализации спортивной подготовки теннисистов 14-16 лет / Нгуен Т.К., Иванова Т.С. // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013.– № 5.– С.27-29.

8. Якубовский, В.С. Психология взаимоотношений юных теннисистов с их родителями: позитивные и негативные аспекты / В.С.Якубовский, Г.С.Якубовский, Т.С.Иванова // Европейский научно-исследовательский симпозиум 2010.– М., 2010.– С. 57-59.

9. Yakubovskiy, V.S., Psychology of junior tennis player: tennis confidence and psychological advantage / V.S.Yakubovskiy, G.S.Yakubovskiy, T.S. Ivanova //Modern University Sport Science: the V International scientific and practical conference of students and young scientists.– Moscow, 2010.– P. 51-53.

Иванова Татьяна Семеновна, к.п.н., профессор, Федерация Тенниса России, e-mail: proffy22@yandex.ru, Россия, Москва

Иванов Леонид Юрьевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики тенниса Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК), e-mail: petaling-lebo@mail.ru, Россия, Москва

Альбицкая Наталья Александровна магистр, тренер ГБУ «СШОР по теннису «Олимпиец» Москомспорта, e-mail: proffy22@yandex.ru, Россия, Москва

*DYNAMICS OF MOTIVATION FEATURES FOR PARENTS AND CHILDREN IN THE
PROCESS OF SPORTS TRAINING IN TENNIS*

Ivanova Tatiana Semenovna, PhD, Professor, Russian Tennis Federation, e-mail: proffy22@yandex.ru, Russia, Moscow

Ivanov Leonid Yurievich, PhD, Associate Professor theory and methodology of tennis Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), e-mail: petaling-lebo@mail.ru, Russia, Moscow/

Albitskaya Natalya Alexandrovna, master, coach of the state educational institution "SCHOR in tennis" "Olympian" Moskomsport" Russia, Moscow

Annotation: The motivation of parents, aimed at a successful sports career of the child on the one hand, and the lack of special knowledge on the other hand, create objective prerequisites for the emergence of contradictions and internal tensions. Creating an effective constructive communication and understanding in the "team: coaches - parents - children", which would complement but not replace coaching, will significantly improve the moral climate and the effectiveness of the overall level of training.

Keywords. The process of preparing tennis players, parents, coaches, children, age characteristics, motivation.

References

1. Al`biczkaya N.V. Puti povыsheniya e`ffektivnosti podgotovlennosti yuny`x tennisistov razlichny`x vozrastny`x grupp na osnovanii ucheta osobennostej motivacii ix deyatel`nosti / N.V. Al`biczkaya/ Magisterskaya dissertaciya // M., GCzOLIFK, 2018 – 90 s.
2. Goshek, V. Uspex kak motivacionny`j faktor sportivnoj deyatel`nosti / Goshek V., Vanek M., Svoboda B. // Sportivny`j psixolog.– 2008– № 2.– 83-92.
3. Ivanov, L.Yu., Ivanova T. S. Povyshenie e`ffektivnosti processa podgotovki yuny`x tennisistov na osnove danny`x ob individual`ny`x i vozrastny`x osobennostyax ix psixiki (tezisy) Materialy` Evropejskogo nauchno - metodicheskogo simpoziuma po tennisu (17-19 oktyabrya 2010g.). M., 2010. - S.32-33.
4. Ivanova, T. S. Organizacionno-metodicheskie osnovy` podgotovki yuny`x tennisistov : ucheb. posobie / T. S. Ivanova. – M. : Fizicheskaya kul`tura, 2007. – 128 s.
5. Il`in, E.P. Motivaciya i motivy` / Il`in E.P.– SPb.: Piter, 2004– 509 s.
6. Kozina, Zh.L. Individualizaciya podgotovki sportsmenov v igrovy`x vidax sporta: monografiya / Zh.L. Kozina.– Xar`kov: Tochka, 2009.– 396 s.
7. Nguen, T.K. Programmirovaniye kompleksny`x vozdeystvij po individualizacii sportivnoj podgotovki tennisistov 14-16 let / Nguen T.K., Ivanova T.S. // Fiz. kul`tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2013.– № 5.– S.27-29.
8. Yakubovskij, V.S. Psixologiya vzaimootnoshenij yuny`x tennisistov s ix roditelyami: pozitivny`e i negativny`e aspekty` / V.S.Yakubovskij, G.S.Yakubovskij, T.S.Ivanova // Evropejskij nauchno-issledovatel`skij simpozium 2010.– M., 2010.– S. 57-59.
9. Yakubovskiy, V.S., Psychology of junior tennis player: tennis confidence and psychological advantage / V.S.Yakubovskiy, G.S.Yakubovskiy, T.S. Ivanova //Modern University Sport Science: the V International scientific and practical conference of students and young scientists.– Moscow, 2010.– P. 51-53.

УДК 796.342

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК К ПОСТРОЕНИЮ СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Кшенин А. Е.

***Аннотация.** Данная статья направлена на изучение вопроса о разном подходе профессиональных теннисистов к соревнованиям. Существует небольшое количество информации посвященной вопросам: системы соревнований теннисистов профессионалов. В связи с этим было принято решение изучить данную проблематику по глубже. Полученные данные позволяют выделить причины столь разной готовности теннисистов к тем или иным соревнованиям.*

***Ключевые слова:** система соревнований, теннис, соревновательная деятельность, анализ, эффективность.*

Введение. В современном теннисе наблюдается тенденция, что профессиональные игроки разного уровня подготовленности и рейтинга, подходят в различной степени готовности к главным соревнованиям. Одни строят тренировочный и соревновательный процесс к главным соревнованиям, другие делают акцент на менее значимых турнирах. Поэтому проблемная ситуация данного исследования, заключается в анализе системы соревнований и ее эффективности у игроков разного уровня мастерства.

Цель исследования – выявить оптимальное построение системы соревнований для теннисистов высокого класса.

Объект исследования – процесс подготовки теннисистов высокого класса.

Предмет исследования – система соревнований теннисистов на этапе высшего спортивного мастерства.

Методы исследования

1. Теоретический анализ и обобщение, включавшие изучение и анализ литературных источников, календарных планов АТР и федерации тенниса России.

2. Экспертный опрос ведущих специалистов – тренеров игроков уровня АТР.
3. Изучение соревновательного периода ведущих теннисистов мира.
4. Педагогические наблюдения.
5. Педагогический эксперимент.
6. Математико-статистическая обработка полученных данных.

Организация исследования

Исследование планируется провести в 2 этапа.

4. На первом этапе будет собрана информация на основе литературных данных и информации из источников общего пользования.
5. Второй этап будет состоять из опроса ведущих специалистов, которые дадут подробную информацию о составлении плана соревнований теннисистами-профессионалами.

Далее будет обработка и обособление этой информации. Исходя из этих данных будут предоставлены результаты исследования.

Планируемые результаты. Удастся выяснить почему профессиональные игроки по-разному подходят к главным стартам. Сколько делают циклов подготовки в течение года.

Научная новизна, заключается в том, в современных условиях изменение системы соревнований, происходит с возрастом и квалификацией спортсменов.

Список литературы

1. Красников, А. А. Соревновательная деятельность и ее структура // Методол. аспекты теории спорта : сб. науч. ст. / Казах. ИФК. – Алма-Ата, 1992. – С. 33-41.

2. Наумко А.И. Соревновательная деятельность высококвалифицированных теннисистов мира и методика ее оценки: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: РГАФК. – М., 1996. – 152 с.

3. Теннис : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 032100, 032101 : доп. Федер. агенством по физ. культуре и

спорту. Ч. 2 / [под общ. ред. А. П. Скородумовой, Ш. А. Тарпищева]. – М., 2011. – 279 с.

4. Crespo, M. Características psicológicas de los entrenadores de tennis exitosos / M. Crespo, M. Reid // J. Medicina deportiva aplicada al tennis. – 2014. – Vol. II. – P. 195-210.

Кшенин Артем Евгеньевич, магистрант 1 курса кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта, Россия, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), kshenin94@mail.ru

ANALYSIS OF THEORETICAL PRECONDITIONS TO THE CONSTRUCTION OF THE COMPETITION SYSTEM OF PROFESSIONAL TENNISISTS AT THE STAGE OF HIGHER SPORTS MASTERY

Kshenin Artem, 1 year master student, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Russia, Moscow.

Abstract. This article aims to explore the question of the different approach of professional tennis players to the competition. There is a small amount of information devoted to the issues: the system of competitions tennis players professionals. In this regard, it was decided to study this issue in more depth. The data obtained will allow to highlight the reasons for such different readiness of tennis players to one or another competition.

Keywords: competition system, tennis, competitive activity, analysis, efficiency

References

1. Krasnikov_ A. A. Sorevnovatel'naya deyatelnost i ee struktura // Metodol. aspekti teorii sporta _ sb. nauch. st. / Kazah. IFK. – Alma_Ata_ 1992. – S. 33_41.
2. Naumko A.I. Sorevnovatel'naya deyatelnost visokokvalificirovannih tennisistov mira i metodika ee ochenki_ dissertaciya na soiskanie uchenoi stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk_ RGAFK. – M._ 1996. – 152 s.
3. Tennis : ucheb. dlya studentov vissh. ucheb. zavedenii_ obuchayuschihsya po napravleniyu 032100_ 032101 _ dop. Feder. aginstvom po fiz. kulture i sportu. Ch. 2 / [pod obsch. red. A. P. Skorodumovoi_ Sh. A. Tarpischeva]. – M._ 2011. – 279 s.
4. Crespo, M. psychologium characteristics of tennis lanistis exitotos / M. Crespo, M. Reid // J. sports medicine applicata tristique. -2014. –Vol. II. – P. 195-210.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛЯЖНО-ТЕННИСНОГО ИНВЕНТАРЯ И ЭКИПИРОВКИ

Мазыр А.Г.

***Аннотация.** Важная составляющая побед - спортивный инвентарь. Правильно подобранная ракетка дает возможность достигать больших результатов за более короткие сроки.*

Тренировки с неправильно установленной сеткой, разметкой, столбами и другим инвентарем формируют у спортсмена ложные навыки и затрудняют достижение результата на соревнованиях.

***Ключевые слова:** пляжный теннис, инвентарь пляжного тенниса, ракетка, экипировка.*

Ракетка.

Спортсмен, его собственные или внешние сервисные службы могут производить любые доработки с ракеткой: менять изображение, наносить дополнительное нанесение, производить дополнительные отверстия, устанавливая гранёные Grip на ручке, взамен заводским и т.д. Можно делать с ракеткой любые изменения, за исключением случаев, когда такие изменения запрещены организаторами турнира, или когда такие изменения приведут к тому, что ракетка перестанет соответствовать пяти требованиям к ракеткам для пляжного тенниса.

Ракетка для пляжного тенниса должна отвечать всем следующим требованиям:

- а. Ударная поверхность ракетки, определяемая как плоская часть ракетки, ограниченная внутренней кромкой обода или отверстиями диаметром более 13мм (берется меньшее значение) не должна быть более 30см в длину и 26см в ширину.
- б. Длина ракетки не должна превышать 50см от конца ручки до вершины головки ракетки. Ширина головки ракетки не должна превышать 26см.
- в. Расстояние между двумя игровыми поверхностями (толщина) должно быть одинаковым и не должно превышать 38мм.
- г. Отверстия диаметром более 13мм не могут быть расположены далее, чем 40мм от обода ракетки. Исключением являются отверстия, являющиеся частью шейки ракетки.
- д. Ракетка не должна включать в себя какие-либо устройства, которые позволяли бы игроку во время матча получать советы или информацию в любом виде, будь то звуковым или зрительном. Разрешается использовать

прикрепленные к ракетке объекты, выступы и приборы, одобренные в качестве технических средств.

При выборе ракетки необходимо обратить внимание на пять факторов:

1. Важно помнить о материале, из которого сделана ракетка.
 - Fiberglass (стекловолокно) - это состав любительских ракеток.
 - Carbon Карбон (углерод) более жесткий материал. Такие ракетки хороши для силовых ударов и мощной атаки.
 - Kevlar (Кевлар пара-арамидное волокно) - высокопрочный полимерный материал лучше передает ощущение мяча в руку. Такие ракетки хороши для укороченных мячей и для игры на точность попадания в определённую часть корта.

2. Чем меньше вес игрока, тем легче нужна ракетка, особенно на первых тренировках.

3. Раньше были предпочтительны более длинные ракетки. Самая длинная ракетка, разрешенная международной федерацией тенниса ITF – 50 сантиметров. Но со временем, часть топовых игроков перешла на ракетки 49 см. Выбирайте длину ракетки так, чтобы всегда удерживать руку в нижней части рукоятки, если рука смещается к головке ракетки, значит необходимо обратиться к тренеру и научиться правильной хватке.

4. Прежде чем выбрать ракетку для пляжного тенниса, рекомендуется пробовать в игре ракетки из разных материалов и не бояться ошибиться. Как только, значит это ваша ракетка. В пляжном теннисе самый важный критерий это – почувствовать комфорт.

В теннисе, как и в пляжном теннисе, большое значение придается вращению мяча. Вращение применяется спортсменами во всех видах спорта, где применяют круглый мяч любых размеров - волейбол, баскетбол, футбол, хоккей на траве, боулинг, настольный теннис, хоккей с мячом, водное поло, поло, баскетбол, гандбол.

В теннисе, как и в пляжном теннисе, вращение дает спортсмену:

- дополнительный контроль в точности удара,
- необычную траекторию полета,
- усложняет сопернику прием и обработку мяча.

У пляжных ракеток нет струн, которые обеспечивают вращение. Именно с этой целью используют нанесение.

Корт

Корт для пляжного тенниса разделен на две равные части размером 8 x 8 метров каждая. Для того, чтобы углы корта были прямые, необходимо

проверить расстояние между противоположными углами по всей длине. Это расстояние должно составлять 17,90 метров. Допускается погрешность +/- 2 сантиметра. По всему периметру необходимо организовать свободное пространство шириной от 3 метров и больше. Если проводится турнир на открытом воздухе, то в высоту корт ничем не ограничен. Если игры проходят в закрытых помещениях, то высота от песка до ближайшего верхнего препятствия должна быть не менее 9 метров. Не допускается никакого наклона, корт должен быть горизонтально ровным.

Существуют ограничения и требования к песку для пляжного тенниса. На всей поверхности корта и на свободном пространстве песок должен быть однородным по своей структуре. Не допускается наличие на песке каких-либо посторонних предметов, таких как ракушки, палочки, камешки и т.д. Наличие этих предметов могут привести к травмам. Песок должен быть рыхлым, а не твёрдым. Рекомендуемая минимальная глубина песка для международных турниров составляет 25 сантиметров. Фактическая глубина песка должна быть 40 сантиметров и больше. Фракция песка должны находится в пределах от 0,3 до 1 миллиметра. Эти требования созданы для безопасности спортсменов, особенно в момент прыжков и приземлений.

Столбы для сетки.

Столбы или стойки представляют из себя металлическую трубу диаметром 12 сантиметров и длиной 3,8 метра. Расстояние от боковой линии разметки до стойки должно быть не менее 1 метра. Стойки закапывают в песок на глубину 1,2 метра. Это обеспечит устойчивость к сильному натяжению металлического троса сетки. Здесь важно найти место для стойки так, чтобы установленная впоследствии сетка находилась точно по оси средней линии корта. При установки столбов необходимо помнить о сторонах света. Средняя ось площадки, то есть натянутая сетка направлена с юга на север. В этом случае, яркие лучи солнца окажут наименьшее неудобство для спортсменов/

Сетки для пляжного тенниса и их установка.

Сетка для пляжного тенниса – это незаменимый атрибут оборудования корта. Длина сетки – 8,3 метра. Ширина – 1 метр. Размер ячейки сетки 45 мм.

Сам шпагат, образующий ячейки создан в результате скручивания 81-одной веревки. Такое решение обеспечивает прочность и надежность сетки, а главное исключает возможность мяча просочиться сквозь ячейки. Существуют два вида сеток – профессиональная и любительская. Профессиональная сетка используется как для обычных игр, так и для проведения крупных международных турниров. Чем они отличаются? Мы с

вами знаем, что по правилам, утвержденным ITF высота сетки от песка до верхней поверхности должна быть 170 сантиментов. Данный параметр должен быть сохранен по всей ширине, разделяя две стороны корта. Но сетка имеет свой собственный вес, и она неминуемо будет провисать. Максимальное провисание находится в середине. Для любителей, небольшое провисание в середине не испортит игру. Поэтому сетку натягивают прочной нейлоновой веревкой. А для профессионалов используется другое решение – металлический трос. Трос фиксируют с одной стороны и натягивают «талрепом» или другим приспособлением настолько сильно, чтобы обеспечить идеальное горизонтальное положение. Но и это еще не все. При сильном ветре сетка может работать как парус, перемещаясь на одну из сторон корта. В этом случае, размер одного корта увеличивается, а размер второго уменьшается. Для того, чтобы исключить эту помеху используют две верхние и две нижние веревки. Причем верхние веревки натягиваются горизонтально. Особое внимание необходимо уделить креплению нижних веревок. Их крепят вниз под углом 45 градусов, натягивая максимально плотно, чтобы исключить любое движение сетки от ветра. Но здесь есть маленькая хитрость. После натяжения нижней веревки, обязательно повторно проверяют высоту сетки по всей длине.

Разметка укладывается по периметру площадки 16 метров на 8 метров. Для этого применяют специальные эластичные ленты. Ширина ленты может быть от 2,5 см до 5 см, за исключением задних линий, ширина которых может составлять до 10 см. Требования к цвету не предусмотрено, но сам цвет линий должен резко отличаться от цвета песка. Чаще всего применяют синий или красный цвет. Реже черный. Разметка не должна быть перекрученной. Для установки разметки требуется определенная практика. Сложность заключается в том, линия должна быть натянута настолько сильно, чтобы не уменьшалась ее ширина. Но если чуть ослабить натяжение, то разметка будет закапываться в песок, а значит ее придется постоянно стряхивать. Для устранения этой проблемы используют резинки, которые крепят к углам разметки и закапывают под песок. Второй конец резинки крепят к колышку. Колышки закапывают на расстоянии 50-80 сантиметров от угла разметки на глубину 20-30 сантиметров. Резинку направляют на 45 градусов от угла так, чтобы резинка не была видна, а весь угол разметки находился на поверхности песка и не был скручен. Таким образом, обеспечивается необходимая 5-ти сантиметровая ширина разметки по всему периметру.

Мячи.

Для начала, подойдут мячи любого уровня, предназначенные для пляжного тенниса. Эти мячи отличаются от теннисных 50%-ной компрессией. Но постепенно старайтесь переходить на мячи, одобренные Международной федерацией тенниса ITF. Мячи для пляжного тенниса имеют 0,6 атмосфер внутреннего давления. Такое пониженное давление, дает возможность на близком расстоянии наносить мощнейшие удары на сторону соперника. С другой стороны, такое давление позволяет принимающей стороне отражать самые мощные атаки.

Международная Федерацией тенниса ITF определила специальный стандарт к мячам для пляжного тенниса:

1. Размер: от 6 до 6,86 сантиметров
2. Вес: от 36 до 46,9 грамм
3. Прямая деформация: 1,4 до 1,65 сантиметров
4. Отскок: от 105 до 120 сантиметров
5. Требований по возвратной деформации нет
6. Допускается два варианта расцветки: оранжевый с желтым, либо желтый с оранжевой меткой. Но на практике играют только с мячами, которые оранжевые с желтым.

Правило корта No-Block Zone, которое утверждено ITF в 2019 году:

С июля по декабрь 2018 года ITF вводила пробный период «безблочной зоны». Со слов чиновников Международной федерации тенниса, за этот период получены положительные отзывы от игроков, организаторов турниров и судей.

24 января 2019 года ITF утвердило правило No-Block Zone. С этого момента правило запрещенной зоны приема является обязательным для всех мероприятий тура пляжного тенниса. Так называемая «противоблокировочная зона» – это область корта шириной 3 метра по обе стороны от сетки. Граница зоны отмечена воображаемой линией, параллельной сети. Для того, чтобы судьи и игроки могли увидеть эту воображаемую линию, снаружи боковых линий, на расстоянии трех метров от сетки помещают яркую линию или мягкий яркий конус. Думаю, что на практике будут ставить только конус. Никто из игроков подающей команды или принимающих мяч, не должен физически стоять или касаться какой-либо части площадки в пределах запрещенной зоны. Но, как только мяч будет введен в игру, можно будет

находиться в любой точке площадки. Организаторам турниров запрещено размещать линии разметки или как-либо маркировать на песке воображаемую линию внутри корта. Введение запрещенной зоны уменьшает шансы принимающей подачу стороны, поставить блок и моментально закончить розыгрыш.

С другой стороны, после приема сильной подачи, партнер подающего, находясь у сетки, может также моментально закончить розыгрыш. Теперь после подачи будет происходить более продолжительный розыгрыш и обмен ударами. В свою очередь, общая картина игры станет ярче, а азарт и зрелищность пляжного тенниса будут повышаться. Уверен, что просмотр телевизионных трансляций пляжного тенниса для тех, кто не занимается этим видом спорта, теперь будет более привлекательным.

Литература

1. Давыдова Е.Ю. Анализ развития пляжного тенниса в России за 10 лет: Научно-методические аспекты современного тенниса. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общ. ред. Ивановой Т.С.. 2018.-30-34 с.

Мазыр Александр Георгиевич, магистр, директор пляжныйтеннис.рф, Самара, Россия, e_davydova@list.ru

FEATURES OF THE CREATION AND USE OF BEACH TENNIS EQUIPMENT AND OUTFITS

Annotation. An important component of victories is sports equipment. Properly chosen racket allows you to achieve great results in a shorter time.

Training with an incorrectly installed grid, marking, pillars and other equipment creates false skills for an athlete and makes it difficult to achieve results in competitions.

Keywords: beach tennis, beach tennis equipment, racket, equipment.

Mazyr Alexander Georgievich, Master, Director пляжныйтеннис.рф. Samara, Russia, e_davydova@list.ru

References

1. Davy`dova E.Yu. Analiz razvitiya plyazhnogo tennisa v Rossii za 10 let: Nauchno-metodicheskie aspekty` sovremennogo tennisa. Materialy` Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem. Pod obshh. red. Ivanovoj T.S.. 2018.-30-34 s.

УДК796

ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЮСШ ПО ПЛЯЖНОМУ ТЕННИСУ

Мазыр А.Г.

***Аннотация.** В пляжном теннисе существует объективная потребность в квалифицированных кадрах тренерского состава. Чем выше профессионализм тренеров, тем качественнее и быстрее, тренера будут реализовывать цели, направленные на достижение высоких спортивных результатов их учениками. Важно создать условия и возможности для непрерывного и эффективного внедрения прогрессивных методов и технологий в тренировочный процесс.*

***Ключевые слова:** пляжный теннис, программа для ДЮСШ, подготовка.*

Введение. Наличие программ важно, как для тренеров, так и для спортсменов, так как появляется возможность за короткий промежуток времени достигать желаемых спортивных результатов. Увеличивается активный период выступления спортсмена, сокращаются материальные и временные затраты на подготовку. Наличие российских спортсменов в мировом рейтинге, ведет к популяризации пляжного тенниса в стране. В конечном счете, разработанные программы будут способствовать завоеванию лидерских позиций нашей страны в мировом пляжном теннисе и формированию позитивного имиджа России.

На сегодняшний день в стране не существует типовых программ по пляжному теннису для ДЮСШ.

С одной стороны, появились серьезные турниры, на которых юные спортсмены могут бороться и завоевывать титулы.

С другой стороны, отсутствует системный подход к подготовке: тренировки имеют сезонный характер, не существует непрерывного годового цикла, отсутствуют методики и программы обучения, в детско-юношеских спортивных школах пока не введена специализация «Пляжный теннис».

На сегодняшний день в России каждый тренер по пляжному теннису, по сути, самостоятельно занимается разработкой отдельных элементов программы, причем обычно делает это так, как подсказывает собственный игровой и тренировочный опыт. К сожалению, тренеры не всегда имеют достаточный уровень теоретических знаний, не владеют

методологическими основами и практическим опытом управления учебно-тренировочным процессом.

Следствием этого является то, что в большинстве российских частных школах учебно-тренировочный процесс строится бессистемно.

В принятии решений о программе подготовки, о планах тренировок преобладает субъективизм и решения принимаются тренером, как правило, единолично.

Теоретико-методологическими основаниями исследования являлись: положения теории и методики физической культуры

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап 2013 год - определял исходные данные, начало внедрения программы.

Второй этап 2014 - год интенсивного применения программы.

Третий 2015 - год определял эффективность разработанной программы.

База исследования - Муниципальное бюджетное образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа №1 городского округа Самара.

В эксперименте принимало участие две группы по 15 человек возрасте 12-13 лет, которые впервые увидели пляжный теннис: 8 девочек и 7 мальчиков в каждой группе. После окончания эксперимента возраст детей составлял 14-15 лет.

Результат: В 2017 году Дарья Каличинина и Агния Богатова стали Чемпионами мира в возрастной категории до 14 лет.

В процессе спортивной тренировки решались следующие задачи:

- 1) освоение техники и тактики пляжного тенниса;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Средства спортивной тренировки были разделены на три группы упражнений: соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные.

Направленность тренировок была на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Во время тренировочного процесса придерживались принципа - единства общей и специальной подготовки - ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не оставалось постоянным, а закономерно изменялось на различных стадиях спортивного совершенствования.

В содержание спортивной тренировки применялись различные стороны подготовки: теоретическую, техническую, физическую, тактическую и психическую. В тренировочной и, особенно, в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявлялась изолированно. Все виды этих подготовок объединялись в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Средствами технической подготовки разделили на обще подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Тактическая подготовка включала в себя: изучение общих положений тактики пляжного тенниса, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Тактическая подготовленность связывал с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики.

Например, для реализации намеченного тактического замысла использовался тренировочный матч «Один против двух», где команда из двух человек не должна совершить ни одной ошибки на протяжении всей встречи.

Наряду с обучением проводилось систематический сбор информации о спортивных соперниках, разрабатывал тактические замыслы. К конечному счету, воспитал тактическое мышление.

Физическая подготовка

Во время специальной физической подготовки развивал двигательные способности, возможности органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в пляжном теннисе.

Психическая подготовка

Психическая подготовка помогла создать такое психическое состояние, которое способствовало, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволило противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение).

Значительный раздел средств психической подготовки составляли приемы произвольной саморегуляции: амприказ, двигательные и дыхательные упражнения, представления и воображения.

Система спортивной подготовки

С первых дней тренировок, необходимо осознавать, что спортивная подготовка – это многолетний процесс.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, каждый тренер должен определить:

- а) микроструктуру отдельного тренировочного занятия или недельного микроцикла
- б) мезоструктуру, включающую ряд микроциклов, около месяца
- в) макроструктуру - полугодичных, годичных и многолетних циклов

Планирование в подготовке спортсмена

Перед тем, как начать тренировать нового спортсмена, тренер должен определить существующий потенциал пляжника, уровень его обучаемости и мотивацию, после чего, подготовить документы перспективного планирования - учебный план, учебную программу, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Закключение. Сейчас тренировки проходят бессистемно, на уровне представления личного опыта одного тренера. Нет программ обучения и системы многолетней подготовки. Отсутствует методология, цели микро и макроциклов, а также теоретическая основа путей достижения наивысшего результата. Не проводится оценка результата и оптимальной регулировки нагрузки на спортсмена. В лучшем случае, обучение ограничивается технической подготовкой и «скудными» элементами тактики.

Необходимо: обучать тренеров тому, что спортивная подготовка – это сложный и многогранный процесс, целью которого является не коммерческая составляющая, не имидж тренера, а достижение самого

максимального спортивного достижения пляжного теннисиста – звание чемпиона мира.

И каждый раз, когда тренер берет новую группу, он должен ставить только эту цель.

Литература

1. Давыдова Е.Ю. Анализ развития пляжного тенниса в России за 10 лет: Научно-методические аспекты современного тенниса. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общ. ред. Ивановой Т.С.. 2018.-30-34 с.

Мазыр Александр Георгиевич, магистр, директор пляжный теннис. РФ, Самара, Россия, e_davydova@list.ru

EXAMPLE OF COMPILING A PROGRAM FOR YOUTH SPORTS IN BEACH TENNIS

Annotation. In beach tennis there is an objective need for qualified coaching staff. The higher the professionalism of the coaches, the better and faster the coaches will implement the goals aimed at achieving high sports results by their students. It is important to create conditions and opportunities for the continuous and effective introduction of progressive methods and technologies into the training process.

Keywords: beach tennis, program for youth, preparation.

Mazyr Alexander Georgievich, Master, Director пляжный теннис. рф. Samara, Russia, e_davydova@list.ru

References

1. Davy`dova E.Yu. Analiz razvitiya plyazhnogo tennisa v Rossii za 10 let: Nauchno-metodicheskie aspekty` sovremennogo tennisa. Materialy` Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem. Pod obshh. red. Ivanovoj T.S.. 2018.-30-34 s.

THE DEVELOPMENT OF BEACH TENNIS

Menukhin A.

Annotation. It is noticeable that Beach Sports are gaining popularity around the world in recent years and the participation rate is increasing annually thanks to high interest. This essay will focus on a sport called Beach Tennis [BT] and its development since 2008.

Keywords: beach tennis, development, BT

Firstly, BT is a growing sport that attracts a significant amount of interest and curiosity globally (Turpin, Jordá, and Bailon, 2013). BT offers the joy of leisure and exercise on the beach, and it can be played by people of any ability, level of experience and with no age discrimination of participants (ITF Beach Tennis Tour, 2016a). The sport is played on a sand court similar to that of beach volleyball, 16m long X 8m wide. The net is 1.7m in height, racquets without strings are used and the game is played with low air pressure tennis balls. The regular tennis scoring system is used in BT but with minor differences. The game is mainly played between doubles teams. Under and overarm serves are permitted, and each member of the doubles pair is allowed to return the service to the opponents. A point is won if the ball hits the ground in the opposing court or if the opponent returns the ball outside the court or in to the net (ITF Beach Tennis Tour, 2016b).

The Beach Tennis Tour (BTT) was established by the International Tennis Federation (ITF) in 2008 and the sport has continued to expand since then. It is growing fast, and it is demonstrated by annual tournament statistics as well as by performance and achievements of athletes, both female and male. For instance, in 2008, the year when the BTT was established, there were only 28 tournaments organised by three countries - Italy, Portugal and Spain (ITF Beach Tennis Tour, no date).

In comparison, 262 tournaments have been added as scheduled events in the 2016 BTT calendar, making it a total of 290 tournaments held globally in one year (ITF Beach Tennis Tour, 2016c). In addition to this, different nations have started to challenge the all-time reigning BT champion – Italy. According to the BTT official website, a German female BT athlete became the first non- Italian player that rose to the top place in the women’s ranking in September 2015.

A year later, other countries demonstrated strong progression and determination by defeating the Italian teams in two large- scale events – a

Brazilian women's team was titled the Women's World Champions in Italy and Russia triumphantly won the World Team Championships in Russia (ITF Beach Tennis Tour, no date).

Despite these successes, it is still difficult to attract significant public attention and interest because the game is not acknowledged as an Olympic sport yet. It is important to point out that the game is in its early stages of development and the available research information is limited. Extended research of factors that can influence the growth of BT as an emerging sport must be conducted to help accelerate further progress (Turpin, Jordá, and Bailon, 2013).

References

1. ITF Beach Tennis Tour (2016a) *About Beach Tennis*. Available at: <http://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/overview.aspx> (Accessed: 28 October 2016). Official Website
2. ITF Beach Tennis Tour (2016b) *How to Play*. Available at: <http://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/how-to-play.aspx> (Accessed: 28 October 2016). Official Website
3. ITF Beach Tennis Tour (no date) *2008 Results*. Available at: <http://www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/calendars-and-results/2008.aspx> (Accessed: 28 October 2016). draw sheets from tournaments that took place on the ITF Beach Tennis Tour in 2008, official website.
4. ITF Beach Tennis Tour (2016c) *ITF Beach Tennis Tour Calendar 2016*. Available at: <http://www.itftennis.com/media/222392/222392.pdf> (Accessed: 28 October 2016). Official Calendar 2016, edited 21.10.2016.
5. ITF Beach Tennis Tour (no date) *History*. Available at: <http://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/history> (Accessed: 28 October 2016b). Timeline of achievements of the Beach Tennis Tour through 20082016
6. Turpin, A.P., Jordá, D.G. and Bailon, D.S. (2013) 'Performance analysis through the use of temporal activity patterns of elite players in beach tennis', *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(Proc3), p. S695. doi: 10.4100/jhse.

Menukhin Alina student of Loughborough University, London UK, e-mail: a.menukhin-16@student.lboro.ac.uk

РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА

Менухин Алина, студентка Университета Лофборо, Англия Лондон, e-mail: a.menukhin-16@student.lboro.ac.uk

Аннотация. Заметно, что в последние годы пляжный спорт набирает популярность во всем мире, и уровень участия ежегодно увеличивается благодаря высокому интересу. Это эссе будет сфокусировано на спорте под названием Beach Tennis [BT] и его развитии с 2008 года.

Ключевые слова: пляжный теннис, развитие, BT.

Литература

- 1. ITF Beach Tennis Tour (2016a) About Beach Tennis. Available at: <http://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/overview.aspx> (Accessed: 28 October 2016). Official Website*
- 2. ITF Beach Tennis Tour (2016b) How to Play. Available at: <http://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/how-to-play.aspx> (Accessed: 28 October 2016). Official Website*
- 3. ITF Beach Tennis Tour (no date) 2008 Results. Available at: <http://www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/calendars-and-results/2008.aspx> (Accessed: 28 October 2016). draw sheets from tournaments that took place on the ITF Beach Tennis Tour in 2008, official website.*
- 4. ITF Beach Tennis Tour (2016c) ITF Beach Tennis Tour Calendar 2016. Available at: <http://www.itftennis.com/media/222392/222392.pdf> (Accessed: 28 October 2016). Official Calendar 2016, edited 21.10.2016.*
- 5. ITF Beach Tennis Tour (no date) History. Available at: <http://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/history> (Accessed: 28 October 2016b). Timeline of achievements of the Beach Tennis Tour through 20082016*
- 6. Turpin, A.P., Jordá, D.G. and Bailon, D.S. (2013) 'Performance analysis through the use of temporal activity patterns of elite players in beach tennis', Journal of Human Sport and Exercise, 8(Proc3), p. S695. doi: 10.4100/jhse.*

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ ТЕННИСИСТА

Пикалова А.В.

Аннотация. Под подготовкой техники передвижения чаще всего понимают процесс обучения основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, а также совершенствования избранных вариантов спортивной техники, психологической основой освоения и совершенствования двигательных навыков служат образование, дифференцировка и последующая динамика временных условных связей в мозговых структурах. При этом психические механизмы обеспечивают осознанный характер действий.

Ключевые слова: теннисист, передвижение, специальные приемы.

В спорте чаще всего требуются достаточно обширные и глубокие знания, четкие представления о технике двигательных действий, сознательный контроль за выполнением действий.

Формированию и последующему развитию двигательных навыков в теннисе присуща высокая степень точности движений. Точность движений необходима теннисистам как в пространственном, так и во временном аспектах. Примеры необычайно высоких требований к точности межмышечной координации, синхронности движений во времени мы видим во время выполнения сложных по доставанию и выполнению ударов, а требования к пространственной точности — в различного вида направления выполнения движения. Однако чаще всего требуется пространственно-временная точность.

Непременным и наиболее эффективным средством обеспечения необходимой точности изучаемых и совершенствуемых движений является обратная связь — срочная, легко воспринимаемая информация о наиболее существенных параметрах движения.

Не менее важной стороной спортивных навыков является их устойчивость и надежность. Чаще всего в самом начале освоения навыка используются несколько упрощенные, облегченные условия, которые впоследствии постепенно усложняются эмоциональными факторами соревнований, противодействием соперников, погодными условиями и многими другими факторами. При этом теннисист должен сохранять безошибочную схему движения, точно выполнить требуемое движение даже

при многочисленных и разнообразных отвлекающих воздействиях, иногда на пределе своих физических возможностей.

Одновременно должна сохраняться гибкость навыков, позволяющая адаптировать навык к изменению развитости физических качеств, к специфике действий соперника. В результате многолетних тренировок вырабатывается универсальная, общая приспособляемость навыка к самым различным условиям тренировок и соревнований. Теннисист, обладающий таким свойством навыка, испытывает значительно меньшие психические нагрузки, тратит меньше нервной энергии.

Деятельности не учат, учат действиям. В связи с этим психологическая проблема обучения передвижения теннисистов может быть сведена к выявлению двух банков: *банка самих соревновательных действий* и *банка критериев результативности этих действий*. Однако подлинный полезный педагогический эффект может быть получен лишь в результате выявления сопоставимости, соотносимости обоих банков, построения логики этого соотнесения. *Банк критериев*: число попаданий в цель, минимальное отклонение от цели, сопоставимость с эталоном, минимальное время, скорость, максимальное расстояние. Этот банк составляет *целевую, оценочную* сторону действия.

Банк соревновательных действий охватывает соревнования. Существует три подсистемы действий: *стандартных, управляющих и ситуативных противодействий*.

При этом *стандартные действия* прежде всего отличаются очевидной энергоавтономностью, четким действием физических критериев. При освоении навыков в этих соревновательных действиях теннисисты стремятся к наибольшей стандартизации навыков, к устойчивости и точности.

В *управляющих действиях* наиболее существенными являются кибернетические критерии успеха, в них очевидна энергозависимость спортсмена от силы ветра, разновидности покрытия и т.д.

При освоении навыков в этих соревновательных действиях спортсмены стремятся к наибольшей стандартизации навыков, к устойчивости и точности. На первый план выступают требования высокой точности, скорости переработки информации и гибкости навыков.

Обособление *ситуативных противодействий* обусловлено очевидной необходимостью постоянного, ежесекундного противодействия. Теннисисты-

соперники по ходу поединка или игры постоянно находятся в жестком контакте друг с другом, создают друг другу бесконечное множество неожиданных ситуаций, опережая друг друга, препятствуя друг другу в достижении цели. В логике освоения спортивных навыков важны именно отдельные ситуации противодействия, отдельные технические и игровые действия. В целом поединок или спортивная игра с позиций деятельностного подхода скорее являются моделями деятельности, а не действиями, и в значительной мере определяются мотивами спортсменов, а не целями.

На основании анализа данной систематики очевидны особенности требований к психике теннисиста в конкретном соревновательном действии. Из этих требований вытекают также и особенности технической подготовки.

В ситуативных противодействиях:

Освоение арсенала специальных приемов и контрприемов противодействия сопернику или приемов, ведущих к досрочному окончанию поединка, которые требуют от спортсмена адекватной реакции на действия соперника, навыков проявления собственной технической активности, мышления на фоне утомления;

Освоение множества приемов индивидуальных и командных действий, требующих, как правило, высокой точности, устойчивости и гибкости навыков, быстрой переработки информации о технических действиях соперников.

Литература

1. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Брайент Дж. Кретти ; [пер. с англ. Ханина Ю.Л.]. - М.: ФиС, 1978. - 224 с.: ил.
2. Макинрой, П. Теннис для "чайников" : [пер. с англ.] = Tennis for dummies / Патрик Макинрой, соавт. Питер Бодо ; предисл. Марата Сафина. - М. [и др.]: Диалектика, 2007. - 282 с.: ил.
3. Познавательные процессы у спортсменов. Т. 2: Самоконтроль и мастерство в спорте : тр. / Под ред. Б. Б. Коссова. - М.: Б. и., 1976. - 156 с.: табл.
4. Синайский, М.М. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов / Синайский М.М., Попов А.Л. // Ст. минувших лет : Юбилейн. сб. науч. ст. / [ред. Коренберг В.Б.] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2006. - С. 233-243.

5. Синайский, М.М. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов / Синайский М.М., Попов А.Л. // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 2. - С. 51-55.

Пикалова Анна Владимировна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики тенниса Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорт, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК), e-mail: a.pikalova2011@yandex.ru, Россия, Москва.

PSYCHOLOGICAL JUSTIFICATION OF TRAINING THE MOVEMENT OF A TENNISIST

Pikalova Anna Vladimirovna, PhD, Associate Professor theory and methodology of tennis Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), e-mail: a.pikalova2011@yandex.ru, Russia, Moscow

Annotation. The preparation of movement techniques is most often understood as the process of learning the basics of action techniques performed in competitions or employees by means of training, as well as improving selected sports equipment options, the psychological basis for learning and improving motor skills are education, differentiation and subsequent dynamics of temporal connections in the brain structure.

At the same time, mental mechanisms ensure the conscious nature of actions.

Keywords: tennis player, movement, special receptions.

References

1. Kretti, B.Dzh. *Psixologiya v sovremennom sporte / Brajent Dzh. Kretti ; [per. s angl. Xanina Yu.L.]*. - M.: FiS, 1978. - 224 s.: il.
2. Makinroj, P. *Tennis dlya "chajnikov" : [per. s angl.] = Tennis for dummies / Patrik Makinroj, soavt. Piter Bodo ; predisl. Marata Safina*. - M. [i dr.]: Dialektika, 2007. - 282 s.: il.
3. *Poznavatel'ny'e processy` u sportsmenov. T. 2: Samokontrol` i masterstvo v sporte : tr. / Pod red. B. B. Kossova*. - M.: B. i., 1976. - 156 s.: tabl.
4. Sinajskij, M.M. *Sistematika sorevnovatel'ny`x dejstvij sportsmenov po kriteriyam rezul'tatov / Sinajskij M.M., Popov A.L. // St. minuvshix let : Yubilejn. sb. nauch. st. / [red. Korenberg V.B.] ; Feder. agentstvo po fiz. kul`ture i sportu, Mosk. gos. akad. fiz. kul`tury`. - Malaxovka, 2006. - S. 233-243.*
5. Sinajskij, M.M. *Sistematika sorevnovatel'ny`x dejstvij sportsmenov po kriteriyam rezul'tatov / Sinajskij M.M., Popov A.L. // Teoriya i praktika fiz. kul`tury`. - 1996. - № 2. - S. 51-55.*

УДК 616.4; 796

БОЛЕЗНЬ ГРЕЙВСА И СТРАТЕГИИ ЛЕЧЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛЯЖНЫМ ТЕННИСОМ

Смахтина Д.Е.

***Аннотация:** В настоящей статье освещены вопросы эпидемиологии, патогенеза болезни Грейвса, предоставлены данные о стратегии лечения пациентов, и в частности спортсменов, занимающихся пляжным теннисом с диагностированной болезнью Грейвса.*

***Ключевые слова:** патология щитовидной железы, болезнь Грейвса, гипертиреоз, пляжный теннис.*

Патология щитовидной железы относится к числу наиболее распространенных неинфекционных заболеваний, как во всем мире, так и в России. [1] При выявлении заболеваний щитовидной железы у теннисистов необходимо комплексное обследование у врача-эндокринолога, по результатам которого, в зависимости от диагноза и тяжести течения заболевания, принимается решение о выработке стратегии лечения и возможности дальнейшего отстранения спортсменов от тренировок, выраженном ограничении физических нагрузок. На основании клиники и лабораторной диагностики выделяют три состояния функциональной активности щитовидной железы: эутиреоз (нормальное состояние), тиреотоксикоз и гипотиреоз. [2] Отдельную нозологическую группу представляют йододефицитные заболевания щитовидной железы. Особый интерес, ввиду отсутствия патогенетических методов лечения, представляет патология щитовидной железы, протекающая с синдромом тиреотоксикоза.

Синдром тиреотоксикоза имеет различную этиологию, большой комплекс клинических проявлений, что соответственно, требует выбора правильной тактики лечения. Гипертиреоз - одна из форм тиреотоксикоза, обусловленная избыточной выработкой тиреоидных гормонов щитовидной железой. [3]

Осложнения не леченного гипертиреоза включают снижение веса, остеопороз, фибрилляцию предсердий, случаи эмболии и другие сердечно-сосудистые нарушения. Болезнь Грейвса - это наиболее частая причина гипертиреоза (распространённость 1-1.5 % в популяции) в регионах с нормальным йодным обеспечением, является органоспецифическим аутоиммунным заболеванием, основные проявления которого, обусловлены

стимуляцией циркулирующих аутоантител рецептора тиреотропного гормона. Стимулирующие аутоантитела относятся преимущественно к изотипу Ig G1 и присоединяются к прерывистому эпитопу в лейцин-«богатом» домене внеклеточной альфа-субъединицы рецептора к ТТГ. Рецептор к ТТГ также взаимодействует с рецепторами инсулиноподобного фактора роста-1 на поверхности тиреоцитов и на орбитальных фибробластах, поэтому при взаимодействии аутоантител с рецептором к ТТГ происходит опосредованная активация прохождения сигнала по рецепторам к ИФР-1. Стимулирующие циркулирующие аутоантитела связываясь с рецептором к ТТГ, приводят к увеличению продукции внутриклеточного циклического аденозинмонофосфата, что затем ведет к выработке тиреоидных гормонов и увеличению размеров тиреоцитов. По данным Европейской ассоциации тиреологов, примерно у 30 % пациентов с болезнью Грейвса у членов семьи (т.е. родственников первой линии родства) диагностируется болезнь Грейвса или тиреоидит Хашимото. Исследования проведенные среди близнецов показали, что предрасположенность к болезни Грейвса является генетически обусловленной в 79 % случаев. Гены определяющие предрасположенность к аутоиммунной тиреоидной патологии можно разделить на специфические (Tg, TSHR) или иммуномодулирующие (FOXP3, CD25, CD40, CTLA-4, HLA) с HLA-DR3 [4]. Хорошо известны ассоциации между аллелями главного комплекса гистосовместимости и болезнью Грейвса с восприимчивостью к HLA-DR3 и HLA-DR4 гаплотипам. Существуют и другие локусы предрасположенности, с которыми была выявлена ассоциация, среди них, например, рецептор белка тирозин-фосфотазы 22 типа, основной фактор транскрипции 2 и другие. Факторы окружающей среды, такие как курение, избыточное потребление йода с пищей, стрессы и беременность, в свою очередь, относятся к предрасполагающим факторам возникновения болезни Грейвса. [5]

На сегодняшний день доступны три метода лечения болезни Грейвса: консервативный, хирургический и терапия радиоактивным йодом, каждый из которых имеет свои преимущества и недостатки. Длительность курса тиреостатической консервативной терапии составляет 12-18 месяцев, также на все время проведения лечебных мероприятий у теннисистов необходим отказ от проведения тренировок, ограничение физической активности. После достижения стойкой ремиссии заболевания при осуществляющемся проведении комплексного обследования спортсменов возможен допуск к тренировкам и в дальнейшем к соревнованиям в индивидуальном режиме. Однако, даже при правильно проведенном лечении частота рецидивов после

завершения курса тиреостатической терапии составляет 70 %, в связи с чем наиболее перспективной стратегией лечения на настоящий момент являются радикальные варианты терапии. К ним относятся хирургический метод лечения и терапия радиоактивным йодом. Цель радикальных методов лечения - достижение гипотиреоза с последующей компенсацией терапией левотироксином натрия непосредственно после тотальной тиреоидэктомии или по прошествии латентного периода от 6 недель до 6 месяцев после лечения радиоактивным йодом. После достижения стойкой компенсации гипотиреоза осуществляется допуск спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

Список используемой литературы

1. Трошина, Е.А. Зоб / Е. А. Трошина. - Москва : Мед. информационное агентство, 2012. - 334, [1] с.
2. Болезнь Грейвса и эндокринная офтальмопатия : [монография] /
3. [Свириденко Н. Ю. и др.] ; под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. - Москва : МАИ-Принт, 2012. - 143 с.
4. Bahn RS, Burch HB, Cooper DS et al. American Thyroid Association; American Association of Clinical Endocrinologists: Hyperthyroidism and other causes of thyrotoxicosis: management guidelines of the American Thyroid Association and American Association of Clinical Endocrinologists. *Endocr Pract* 2011; 17: 456–520.
5. Lee HJ, Li CW, Hammerstad SS, Stefan M, Tomer Y Immunogenetics of autoimmune thyroid diseases: a comprehensive review.: *J Autoimmun* 2015; 64: 82–90.
6. George J. Kahaly, Luigi Bartalena, Lazlo Hegedüs et al. European thyroid association guideline for the management of graves' hyperthyroidism *Eur Thyroid J* 2018;7:167–186

Смахтина Дарья Евгеньевна, аспирантка кафедры эндокринологии ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России, Москва, Россия, e-mail: dasmahy@yandex.ru

GRACE'S DISEASE AND TREATMENT STRATEGY IN ATHLETES WITH A BEACH TENNIS

Smakhtina D.E. postgraduate student of the Department of endocrinology

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education I.M. Sechenov First Moscow State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation e-mail: dasmahy@yandex.ru, Russia, Moscow,

Annotation: This article covers the issues of epidemiology and the pathogenesis of Graves disease, provides data on the treatment strategy for patients, and in particular for athletes involved in beach tennis diagnosed with Graves disease.

Keywords: thyroid pathology, Graves disease, hyperthyroidism, beach tennis.

References

1. Troshina, E.A. *Zob / E. A. Troshina. - Moskva : Med. informacionnoe agentstvo, 2012. - 334, [1] s.*
2. *Bolezn` Grejvsa i e`ndokrinnaya oftal`mopatiya : [monografiya] / [Sviridenko N. Yu. i dr.] ; pod red. I. I. Dedova, G. A. Mel`nichenko. - Moskva : MAI-Print, 2012. - 143 s.*
3. Bahn RS, Burch HB, Cooper DS et al. American Thyroid Association; American Association of Clinical Endocrinologists: *Hyperthyroidism and other causes of thyrotoxicosis: management guidelines of the American Thyroid Association and American Association of Clinical Endocrinologists. Endocr Pract 2011; 17: 456–520.*
4. Lee HJ, Li CW, Hammerstad SS, Stefan M, Tomer Y *Immunogenetics of autoimmunethyroid diseases: a comprehensive review.: J Autoimmun 2015; 64: 82–90.*
5. George J. Kahaly, Luigi Bartalena, Lazlo Hegedüs et al. *European thyroid association guideline for the management of graves' hyperthyroidism Eur Thyroid J 2018;7:167–186*

УДК 159.6

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТЕННИСИСТОВ

Сорокин Д.В., Рог А.Н., Печинин Е.А.

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние психологической подготовки на успешное выступление теннисистов и на их тренировочный процесс в целом, а также приведены практические рекомендации в качестве психологических приемов для снятия нервного напряжения, которые позволяют спортсменам чувствовать себя спокойнее и уверенно перед выступлением.*

***Ключевые слова:** теннис, психологические приемы, спортсмен, внутренняя готовность, соревнования.*

Актуальность. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Внутренняя психологическая неготовность - это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои - соответствующие уровню его мастерства и результатов). Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных все могут решить одна - две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Основные положения. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а так же грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего

перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия [5]. Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен, тем меньше он сделает ошибок.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей [3].

Большое значение имеет иногда специальная психологическая «настройка» на предстоящее действие - соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению [1].

Еще один основной путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, особенно в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения [2]. Основными приемами психологической подготовки можно считать следующие:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать победе в поединке.

Вывод. Таким образом, психологическая подготовка является важной частью тренировочного процесса. Для начинающих теннисистов она составляет 1% от общего времени тренировки. В конечном итоге, время, выделяемое на психологическую тренировку возрастает до 5 %.

Список литературы

1. Баранюк, В.И. Реализация принципа сопряженного воздействия в спортивной тренировке бойцов армейского рукопашного боя на основе искусственно управляющей среды: автореф. дис... канд. пед. наук / В.И. Баранюк. – Малаховка, 2018. – 27 с.
2. Барраган Норберто Санчес. Воспитание гибкости применительно к ударным движениям теннисиста: Автореф. дис...канд. пед. наук. - М., 1985. - с. 6-15.
3. Белиц-Гейман С.П. Атлетизм - залог дальнейших успехов. - Теннис. - М.: ФиС, 1975. - №1. - с.3.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература. 1997. - с. 83
5. Кузнецов, А.К. Физическая культура / А.К. Кузнецов. – СПб.: Нева, 2004. – 324с.

Сорокин Денис Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель кафедры физической подготовки Московского высшего общевойскового командного училища, г. Москва, Sorokin_denis_08@list.ru.

Рог Александр Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки Военной академии РВСН им. Петра Великого (филиал), г. Серпухов, lazorenkoserega@yandex.ru

Печинин Евгений Анатольевич, подполковник, старший преподаватель кафедры физической подготовки Военного учебно-научного центра Сухопутных войск

«Общевойсковая академия Вооруженных сил Российской Федерации»
vitaliy.khkhkh.82@mail.ru

THE VALUE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN THE TRAINING PROCESS OF TENNIS PLAYERS

Sorokin Denis Viktorovich, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, teacher of the Department of physical training of the Moscow higher combined arms command school, Moscow, Sorokin_denis_08@list.ru

Rog Alexander Nikolayevich, teacher of the Department of physical training of the military Academy. Peter the Great (branch), Serpukhov, lazorenkoserega@yandex.ru

Pechenin Evgeny Anatolevich, lieutenant Colonel, senior lecturer of the Department of physical training of the Military training and research center of the Army "combined arms Academy of The armed forces of the Russian Federation" vitaliy.khkhkh.82@mail.ru

Abstract. *The article discusses the impact of psychological training on the successful performance of tennis players and their training process in General, as well as practical recommendations as psychological techniques to relieve nervous tension that allow athletes to feel calmer and more confident before the performance.*

Key words: *tennis, psychological techniques, athlete, internal readiness, competition.*

References

1. Baranyuk, V. I. *implementation of the principle of the dual exposure in the sports training of the soldiers of the army of unarmed combat on the basis of artificially managing the environment: abstract. dis... kand. PED. Sciences / V. I. baranyuk.* – Malakhovka, 2018. – 27 p.
2. Barragan, Norberto Sanchez. *Education of flexibility in relation to the shock movements of a tennis player: autoref. dis...kand. PED. sciences'.* - M., 1985. - p. 6-15.
3. Belits-geiman, S. P., *Athleticism is the key to future success.* - Tennis. - M.: FIS, 1975. - №1. - p. 3.
4. Platonov V. N. *General theory of training athletes in Olympic sports.* - Kyiv: Olympic literature. 1997. - p. 83
5. Kuznetsov, A. K. *Physical culture / A. K. Kuznetsov.* – SPb.: Neva, 2004. – 324с.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ТЕННИСОМ, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТЕННИСИСТОВ

Степанова М.Е., Степанова Н.В.

Аннотация. В настоящее время проблема развития силовой выносливости по общепринятым представлениям одна из наиболее «актуальных» в физическом воспитании в современном теннисе.

Ключевые слова: теннис, пляжный теннис, силовая выносливость, теннисисты

Введение. В теннисе, как и во многих видах спортивных игр, наблюдаются рост спортивных достижений, совершенствование мастерства игроков, а также снижение возрастных границ для начальных занятий спортом. На современном этапе в практике детского спорта в соответствии с требованиями подготовки более качественного резерва необходимо внедрение новых технологий, содействующих повышению эффективности тренировочного процесса.

В современном теннисе предъявляются новые требования в отношении построения учебно-тренировочного процесса, отбора в спортивные школы, диагностики различных сторон развития и подготовленности юных спортсменов. Соответственно, у многих специалистов тренеров возникают вопросы, ответы на которые можно получить только в результате специальных исследований. Сегодня всё большее количество родителей записывают своих детей в спортивные школы и клубы по теннису с самого раннего возраста. Эта тенденция, вызванная изменениями в учебной программе по теннису для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и СНЗСП ныне ориентирована на опыт международных исследований в детском теннисе.

С 2008 года пляжный теннис входит в структуру Федерации тенниса России и продолжает активно развиваться. Построено много крытых и закрытых площадок для игры в пляжный теннис, которые обычно находятся рядом с крупными теннисными центрами, проводятся международные и всероссийские турниры, есть единый календарь и классификация спортсменов.

Данный вид тенниса немного отличается от классического тенниса: покрытие песок, размеры площадки, как в пляжном волейболе, ракетки без

струн, сетка значительно выше классической.

Поэтому целью настоящего исследования стало определение характера и структуры изменения силовой выносливости теннисистов в учебно-тренировочном процессе при дополнительных занятиях пляжным теннисом.

Объектом исследования является развитие силовых возможностей у теннисистов средствами пляжного тенниса.

Предмет исследования – это физическая подготовка спортсменов, занимающихся теннисом.

Цель исследования - проследить взаимосвязь влияния занятий пляжным теннисом на развитие силовой выносливости теннисистов различной квалификации.

Задачи исследования:

- изучение научно-методической литературы по теме исследования;
- определение уровня силовых возможностей теннисистов различной квалификации;
- выявление структурных изменений силы, происходящих под влиянием напряженного учебно-тренировочного процесса.

Методы исследования: анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы; системный анализ в изложении материала.

Практическая значимость состоит в том, что разработанный комплекс общих и специально-подготовительных упражнений с использованием пляжного тенниса можно применять в тренерской практике, и это может помочь тренерам эффективно развивать силовую выносливость у теннисистов различной квалификации.

Выводы. Исследования показало, что теннисисты, использовавшие в своей тренировочной подготовки дополнительные занятия пляжным теннисом, заметно улучшили свой уровень силовой выносливости. Так же занимающиеся отметили улучшения уровня технического выполнения ударов слета справа и слева

Литература

1. Аль Халили, М. Влияния покрытия теннисного корта на физиологические и технические аспекты игры молодых теннисистов/ М. Аль Халили// Теория и практика физической культуры.– 2013.–№1.– С 57-59.

*Степанова Мария Евгеньевна, Ст. преподаватель кафедры ТуМ тенниса
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) , Россия, г. Москва, stepanovam@mail.ru*

Степанова Наталья Владиславовна тренер-преподаватель ФТР, Россия, г. Москва stepanovam@mail.ru

*THE USE OF THE CLASSES BY THE BEACH TENNIS AS A MEANS OF EDUCATING THE
FORCE ENDURANCE OF TENNISISTS*

Annotation. At present, the problem of the development of strength endurance according to generally accepted concepts is one of the most “urgent” in physical education in modern tennis.

Keywords: tennis, beach tennis, power endurance, tennis players

*Stepanova Maria Evgenevna, Senior lecturer of the Tennis Department
Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPC), Russia,
Moscow, stepanovam@mail.ru*

*Stepanova Natalia Vladislavovna trainer-instructor of the RTF, Russia, Moscow
stepanovam@mail.ru*

References

1. Al` Xalili, M. Vliyaniya pokry`tiya tennisnogo korta na fiziologicheskie i texnicheskie aspekty` igry` molody`x tennisistov/ M. Al` Xalili// Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`.– 2013.–№1.– S 57-59.

УДК 796

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ «КЛАССИЧЕСКОГО» ТЕННИСА И ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА

Степанова М.Е.

Аннотация. В данной статье приводится сравнительная информация о «классическом» и пляжном теннисе. Проведен сравнительный анализ покрытия, корта и инвентаря. Системы счета в матче в чем-то похожа на «классический» теннис, но имеет ряд отличий.

Ключевые слова: пляжный теннис, теннис, сравнительный анализ, система счета, площадка, разряды, инвентарь.

Введение. В 2008 году пляжный теннис вошел в структуру Федерации Тенниса России (ФТР), и с той поры динамично развивается. Международная Федерация тенниса (ITF) активно поддерживает развития данной дисциплине во всех регионах мира.

Создана классификация пляжных теннисистов, ежегодный всероссийский и международный календарь соревнований, клубы и школы пляжного тенниса по всей стране.

В Москве ежегодно проходит Командный Чемпионат Мира по пляжному теннису во взрослой категории, команда России в 2016 году одержала блистательную победу в данном чемпионате. Так же проводится Командный Чемпионат Мира по пляжному теннису и по юниорам до 18 лет, наш молодой резерв тоже показывает неплохие результаты [2].

Цель исследования – сравнительный анализ дисциплин «пляжный теннис» и «теннис».

Объект исследования – тренировочный и соревновательный процесс «классических» и пляжных теннисистов

Предмет исследования – рассмотрение различных особенностей в «классическом» теннисе и пляжном теннисе

Так как, пляжный теннис входит в спортивную дисциплину «теннис», рассмотрим его основные различия от «классического» тенниса:

Анализируя данные таблицы 1, можно отметить, что размеры площадки, высота сетки и покрытие корта существенно отличаются от «классического» тенниса. У «классических» теннисистов большой выбор покрытий: хард, трава, грунт, искусственная трава итд. А пляжные теннисисты могут только использовать специализированный песок.

Таблица 1 – Площадка для «классического» тенниса и для пляжного тенниса

	Теннис	Пляжный теннис
Размеры площадки	23,77 м x 8,23 м	16 x 8 м
Высота сетки	0,91 – по центру 1,07 – около столбов	1,70-1,75 – по центру
Покрытие площадки	Хард, грунт, трава, синтетическое покрытие	Пляжный песок
Линии	Пластиковые, нарисованные краской	Тканевые
Возможность играть в помещении и на открытом воздухе	Да/Да	Да/да
Отскок мяча	Возможность игры с отскоком и без отскока	Без отскока

Самое главное различие – это отсутствие отскока мяча от покрытия в пляжном теннисе, что скорее приближает его к пляжному волейболу (размеры площадки схожи, различие лишь в высоте сетки).

Рассмотрим данные таблицы 2, система счета схожа в двух дисциплинах. Единственное исключение, что в пляжном теннисе может быть и удлиненный сет до 8 или 9, в зависимости от регламента и места проведения соревнования.

Таблица 2 – Система счета в «классическом» и пляжном теннисе

	Теннис	Пляжный теннис
Очки в гейме	15/30/40/больше /меньше	15/30/40/ решающее очко
Количество геймов в сете	Возможна игра до 6, при счете 6 – 6 (тайбрейк)	Возможно до 4 и до 6, при счете 6 – 6 (тайбрейк) . В зависимости от регламента и страны проведения до 8 и 9
Количество сетов	Максимум 3 (турниры Большого шлема до 5 сетов)	Максимум 3
Подача	2 подачи	2 подачи
Решающий сет	Полноценный сет/ Тайбрейк до 10 очков	Тайбрейк до 10 очков

*На некоторых турнирах возможно проведение одиночный мужских и женских разрядов по желанию организаторов турниров для популяризации данного вида спорта.

** Пара игроков состоит из одного мужчины и одной женщины.

Исходя из данных таблицы 3, можно отметить, что в пляжном теннисе в основном играют в трех разрядах: женская пара, мужская пара и смешанная пара.

Таблица 3 – Разряды в «классическом» и пляжном теннисе

	Теннис	Пляжный теннис
Одиночный мужской разряд	+	-*
Одиночный женский разряд	+	-*
Парный мужской разряд	+	+
Парный женский разряд	+	+
Смешанный разряд**	+	+

Таблица 4 – Инвентарь для «классического» тенниса и для пляжного тенниса

	Теннис	Пляжный теннис
Спортивная одежда	+	+
Кроссовки	+	- (используются специализированные носки для песка)
Ракетка	+	+
Струны	+	-
Обмотка	+	+
Чехол для ракеток	+	+
Мячи	Желтый мяч	Оранжевый мяч

Следует отметить, что существенных различий в инвентаре нет, за исключением, отсутствия струн на пляжных ракетках и наличие специализированных пляжных носочков, вместо кроссовок. Пляжные теннисисты используют мячи с пониженным содержанием давления, чем «классические» теннисисты.

Выводы. По результатам проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Дисциплина «пляжный теннис» доступная спортивная игра для массового занятия различных возрастных категорий.
2. Не требует больших затрат, как на инвентарь, так и на площадку (допустимо сооружение мобильной площадки на любом городском пляже или месте, где есть песок в наличии).
3. Рекомендована для развития РДО, координационных способностей и силовой выносливости у занимающихся.
4. Есть возможность перехода из «классического» тенниса, пляжного волейбола, пляжного футбола в пляжный, что является положительным переносом для спортсменов.
5. Соревнования проводятся в выходные дни, в отличие от «классического» тенниса, где соревнования длятся целую неделю.

Литература

1. Давыдова, Е.Ю. Анализ развития пляжного тенниса в России [Электронный ресурс] // Теннис - вчера, сегодня, завтра : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 13-14 окт. 2016 г. / под общ. ред. Т.С. Ивановой ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - С. 27-?
2. Давыдова, Е.Ю. Анализ развития пляжного тенниса в России за 10 лет [Электронный ресурс] // Науч.-метод. аспекты соврем. тенниса : сб. науч.-метод. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, Москва, 18 апр. 2018 г. / под ред. Ивановой Т.С. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Федерация Тенниса России. - М., 2018. - С. 30-34.

*Степанова Мария Евгеньевна, Ст. преподаватель кафедры ТуМ тенниса
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи
и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, г. Москва.
stepanovam@mail.ru*

COMPARATIVE ANALYSIS OF TENNIS AND BEACH TENNIS

Annotation. This article provides comparative information about "classic" and beach tennis. A comparative analysis of coverage, court and equipment. The scoring system in the match is somewhat similar to the "classic" tennis, but it has a number of differences.

Keywords: beach tennis, tennis, comparative analysis, counting system, playground, ranks, inventory.

*Stepanova Maria Evgenevna, Senior lecturer of the Tennis Department
Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPC),
Russia, Moscow. stepanovam@mail.ru*

References

1. Davy`dova, E.Yu. Analiz razvitiya plyazhnogo tennisa v Rossii [E`lektronny`j resurs] // Tennis - vchera, segodnya, zavtra : materialy` Vseros. nauch.-prakt. konf., 13-14 okt. 2016 g. / pod obshh. red. T.S. Ivanovoj ; M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)". - M., 2016. - S. 27-?

2. Davy`dova, E.Yu. Analiz razvitiya plyazhnogo tennisa v Rossii za 10 let [E`lektronny`j resurs] // Nauch.-metod. aspekty` sovrem. tennisa : sb. nauch.-metod. materialov Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunarod. uchastiem, Moskva, 18 apr. 2018 g. / pod red. Ivanovoj T.S. ; M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)", Federaciya Tennisa Rossii. - M., 2018. - S. 30-34.

УДК796.342

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ТЕННИСИСТОВ 14-15 ЛЕТ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МАТЧЕЙ НА МЕДЛЕННОМ ПОКРЫТИИ

Стрекалова Е.В., Кузнецова О.В.

***Аннотация.** При подготовке молодых спортсменов, делающих свои первые шаги в профессиональном теннисе, добиться высоких результатов, не зная сути соревновательной деятельности невозможно. Именно поэтому, с целью уточнения методов воспитания выносливости теннисиста, необходимо иметь представление о выполняемой ими работе во время матча.*

***Ключевые слова:** соревновательная деятельность, передвижение теннисистов, медленное покрытие, подготовка юных спортсменов, выносливость.*

Введение. Техника и требования к физической подготовленности теннисиста в последние годы изменились во многом благодаря появлению качественно новых материалов для изготовления ракеток, струн, мячей, обуви и, конечно же, покрытий теннисных кортов. Хорошо развитые физические данные спортсменов позволяют им направлять мяч более 200 км/ч. Сегодня лучшие теннисисты прибегают к услугам диетологов, тренерам по общей физической подготовке, психологов и биомехаников. Для построения оптимальной программы тренировок необходимо учитывать и знать все факторы, которые влияют на результат соревновательной деятельности.

Одна из характерных черт тенниса – неравномерность и неопределенность действий и передвижений на протяжении игры, что зависит от складывающейся ситуации, соотношения сил соревнующихся игроков и уровня их подготовленности.

В настоящее время, спортивные результаты и достижения растут, тренеры постоянно ищут новые пути, связанные с подготовкой юных теннисистов.

Актуальность: Анализ литературных источников позволил сделать вывод о том, что исследования игровых перемещений у теннисистов этого возраста не проводилось. В настоящий период юные спортсмены принимают участие в большом количестве соревнований, а отсутствие данных об их соревновательной деятельности, делает особенно актуальным наше исследование.

Целью нашего исследования является, изучение пробегаемого расстояния теннисистов 14-15 лет на медленном покрытии.

Методы исследования

1. Анализ литературных источников.
2. Методика регистрации передвижений теннисистов во время матчей.
3. Методы математической статистики.

При обработке материалов определялось:

- общий метраж, пробегаемый за матч;
- общее кол-во пробегаемых отрезков в матче;
- длина и кол-во пробегаемых отрезков;
- среднее и максимальное значение пробегаемого расстояния в гейме.

Исследования игровых перемещений ведущих теннисистов страны велись на юношеских российских и международных турнирах. За время исследования было записано и обработано 50 матчей.

Результаты исследования

1. Средняя протяженность игровых передвижений теннисистов 14-15 лет в матче составила 1444 м, а среднее количество отрезков - 433.

2. Длина отрезков, которые преодолевают теннисисты, различна по своей длине и колеблется от 0.5 до 16 м (Диаграмма 1) (Таблица 1). Чаще всего теннисисты преодолевают отрезки до 5 м. Их кол-во в среднем составляет 83% от всех перемещений. На долю от 5,5 до 10 м приходится 16,5 % и 1,5 % на перемещения большей длительности.

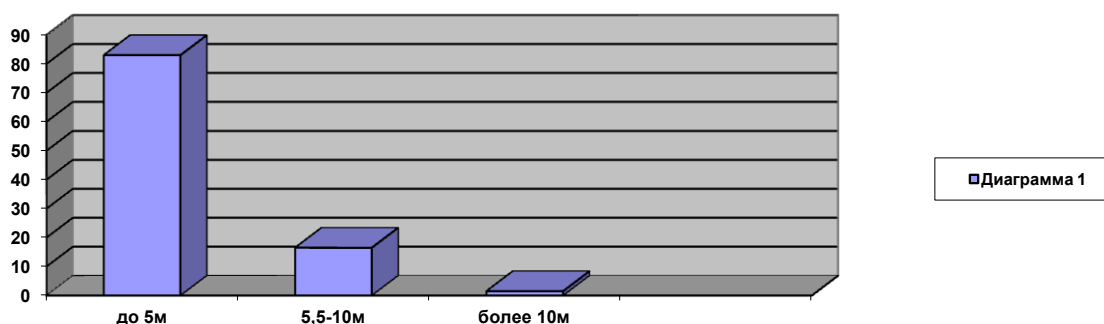


Диаграмма 1 – Длина отрезков, которые преодолевают теннисисты

Таблица 1 – Показатели длины отрезков

Д о 1м	Д о 2м	Д о 3м	Д о 4м	Д о 5м	Д о 6м	Д о 7м	Д о 8м	Д о 9м	До 10 м	До 11 м	До 12 м	До 13 м	До 14 м	До 15 м	До 16 м
59	95	90	72	52	32	16	11	7	4	2	1	1	1	-	1

3. Среднее значение пробегаемого расстояния в гейме составило - 74,4 м, а максимальное – 289,8 м. Теннисный матч в юношеском возрасте разыгрывается из трех партий. Максимальное количество геймов в матче - 39. Взяв за основу максимальное значение пробегаемого расстояния в гейме, мы подсчитали, какое расстояние теннисист может преодолеть в матче из трех сетов при максимально возможном счете в партии. Это расстояние составило - 11302,2 м

Выводы: При подготовке спортсменов целесообразно учитывать полученные нами расчетные величины, которые помогут тренерам точнее планировать тренировочный процесс, а также использовать их при выборе методов тренировки выносливости.

Научная новизна. Представленные данные показывают, какие требования предъявляет соревновательная деятельность к физической подготовленности юных теннисистов 14-15 лет на кортах с медленным покрытием.

Список литературы

1. Васина Е.В., Соревновательные нагрузки теннисистов 13-14 лет. диссертация на соискания ученой степени кандидата педагогических наук: РГУФК. – М., 2008
2. Верхошанская Н.Ю., Скоростно-силовая подготовка теннисистов применительно к игровым передвижениям. Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1986 . – 44с. – В подз.: РГАФК.
3. Губа В.П., Тарпищев Ш.А., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. -5, 27, 35с.
4. Скородумова А. П., Теннис как добиться успеха. – Москва – Про-Пресс – 1994. – 7-32с.

Стрекалова Екатерина Валерьевна к.п.н., г.Москва ведущий тренер Теннисеый клуб «Пироговский».katya.vasina@gmail.com
Кузнецова Олеся Валерьевнаг. Москва, сотрудник КНГ, ФТР. ov.kuznezova@list.ru

TENNIS PLAYERS UNDER 14-15 YEARS OLD MOVEMENT DURING COMPETITIVE MATCHES ON THE SLOW SURFACE

Strekalova Ekaterina Valeryevna Candidate of Pedagogical Sciences, Moscow Leading Coach Tennis Club Pirogovskiy .katya.vasina@gmail.com
Kuznetsova Olesya Valerievnaг. Moscow, employee of AMG, FTR. ov.kuznezova@list.ru

Abstract: When training young athletes, taking their first steps in professional tennis, achieve high results, not knowing the essence of competitive activity impossible. That is why, in order to clarify the methods of upbringing of stamina a tennis player, you should be aware of their work during the match.

Key words: competitive activities, movement of tennis players, slow surface, training young athletes.

Reference

- 1.Vasina E.V., Sorevnovatelnie nagryzky tennisistov 13-14 let_dissertaziya na soiskanie uchenoi stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk_RGUFKiT.- M_2008*
- 2.Verhoshanskaya N.U.,Skorostno-silovaya podgotovka tennisistov primimenitelno k igrovim peredvizheniyam_Avtoref. Dissertaziya na soiskanie uchenoi stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk_RGAFK- M_1986. – 44s.*
- 3.Guba V.P.,Tarpischeva Sh.A.,SamoilovA.B.Osobennosty podgotovky yunih tennisistov._ Sport.Akadem.Press._2003.- 5,27,35s.*
- 4.Skorodumova A.P._ Kakdubitza uspeha_Moskva_Pro.Press._1994. -7-32s.*

УДК: 796.342

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЫШЦ РУК У ТЕННИСИСТОВ 13-15 ЛЕТ

Чайковская О.О.

Аннотация. В статье представлена оценка показателей мышечной силы рук у теннисистов 13-15 лет: максимальной силы мышц ведущей и неведущей рук, разницы между мышечной силой рук, силового индекса мышц рук, уровней физической работоспособности силы мышц и ее снижение у ведущей руки теннисиста, дифференциации мышечных усилий кисти. Полученные данные позволят комплексно оценить силовые возможности рук у теннисистов 13-15 лет, определить средний

показатель, выявить более слабые стороны, на которые стоит обратить внимание в тренировочном процессе.

Ключевые слова: теннисисты 13-15 лет, динамометрия, сила мышц рук.

Введение

При ударах по мячу на руку теннисиста действуют многократные силовые напряжения, что предъявляет значительные требования не только к силовым и скоростно-силовым возможностям, но и к силовой выносливости рук. К тому же не обладая должной силой, сложно освоить технику основных ударов, а тем более выполнять их в быстром темпе и продолжительное время [1]. Таким образом, уровень развития мышечной силы рук, важный показатель в оценки физической подготовленности теннисистов.

Цель исследования: разработать оценочные шкалы по показателям мышечной силы рук у теннисистов 13-15 лет.

Задачи исследования:

1. Определить основные показатели мышечной силы рук у теннисистов 13-15 лет;
2. Оценить показатели силы мышц рук у теннисистов 13-15 лет.

Основная часть

Для исследования уровня развития мышечной силы рук у теннисистов 13-15 лет был выбран метод динамометрии, позволяющий определить следующие показатели: максимальную силу мышц ведущей и неведущей рук, разницу между мышечной силой рук, силовой индекс мышц рук, уровни физической работоспособности силы мышц и ее снижение у ведущей руки, дифференциацию мышечных кисти. В обследовании приняли участие 15 ведущих теннисистов от 13 до 15 лет, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. Полученные результаты были обработаны с использованием методов математической статистики.

Таблица 1 – Оценочная шкала силовых возможностей мышц рук у теннисистов 13-14 лет

Показатели	Оценка			
	2	3	4	5
Сила мышц ведущей руки, кг	< 24	25 - 29	30 - 34	35 <
Сила мышц неведущей руки, кг	< 20	21 - 25	26 - 29	30 <
Силовой индекс ведущей руки, %	< 49	50 - 57	58 - 64	65 <
Силовой индекс неведущей руки, %	< 42	43 - 48	49 - 54	55 <

Таблица 2 – Оценочная шкала силовых возможностей мышц рук у теннисистов 15 лет

Показатели	Оценка			
	2	3	4	5
Сила мышц ведущей руки, кг	< 33	34 - 41	42 - 49	50 <
Сила мышц неведущей руки, кг	< 26	27 – 32	33 - 39	40 <
Силовой индекс ведущей руки, %	< 56	57 – 64	65 – 71	72<
Силовой индекс неведущей руки, %	< 46	47 - 54	55 – 61	62 <

Данные, представленные в таблицах 1, 2 показывают абсолютную силу мышц ведущей и неведущей для теннисиста руки в килограммах, силовой индекс рук является показателем относительной силы мышц рук по отношению к весу спортсмена, так как у спортсменов с большим весом и одинаковыми абсолютными показателями, относительные показатели будут ниже. Определение средней оценки по абсолютным и относительным показателям позволит комплексно оценить силовые возможности рук теннисистов 13-15 лет.

Таблица 3 – Оценочная шкала отдельных показателей мышечной силы рук у теннисистов 13 - 15 лет

Показатели	Оценка			
	2	3	4	5
Разница между правой и левой руками, % от минимального показателя	> 26	19 - 25	11 – 18	10 >
Дифференциация мышечных усилий ведущей руки, % ошибки от макс.силы руки	> 30	22 – 29	14 – 21	13 >
Уровень работоспособности мышц ведущей руки, %	< 50	51 – 57	58 - 64	65 <
Снижение работоспособности мышц ведущей руки, %	> 18	12 - 17	6,6 – 11	6,5 >

В таблице 3 представлены данные показателей разницы между руками, подсчитанной относительно показателя слабой руки; процент ошибок у теннисистов от максимальной силы кисти при дифференциации мышечных усилий, а также уровень и снижение работоспособности мышц ведущей руки при повторных усилиях, подсчитанный также от максимальной силы кисти ведущей руки.

Выводы

В ходе исследования можно отметить, что у некоторых теннисистов силовые показатели ведущей руки значительно ниже показателей неведущей руки, данный факт нужно учитывать в начале занятий теннисом у детей при отборе, возможно, рекомендовать выбор более сильной руки при игре в теннис, конечно при учете и других показателей в работе рук.

Таким образом, оценочные шкалы позволят комплексно оценить силовые возможности рук у теннисистов 13-15 лет, определить средний показатель, выявить более слабые стороны в данных показателях, на которые стоит обратить внимание в тренировочном процессе.

Список литературы

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст]/М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336с. :ил.

Чайковская Ольга Олеговна, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, Россия, г. Москва, «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» ФГБУ ВНИИФК, olga221182@mail.ru

COMPLEX EVALUATION OF POWER POSSIBILITIES OF HAND MUSCLES IN TENNISISTS 13-15 YEARS

Chaikovskaya Olga Olegovna, candidate of pedagogical Sciences, senior researcher, Russia, Moscow, FSBI Federal Science Center for Physical Culture and Sport, olga221182@mail.ru

Abstract: The article presents an assessment of the indicators of muscle strength in tennis players aged 13-15 years: the maximum muscle strength of the leading and non-leading hands, the difference between the muscle strength of the arms, the force index of the arm muscles, physical performance levels of muscle strength and its decrease in the tennis player's leading hand, differentiation of muscular effort of the hand. The obtained data will allow a comprehensive assessment of the power capabilities of tennis players' hands at the age of 13-15 years, determine the average figure, identify weaknesses that should be paid attention to in the training process.

Key words: tennis players 13-15 years old, dynamometry, arm muscle strength.

References

1. Godik M.A., Skorodumova A.P. Kompleksnyj kontrol' v sportivnyx igrah (Comprehensive control in sports games), Moscow Sovetskij sport, 2010, 336p. : il.

УДК 796

БРЕЙК-ПОИНТ – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИГРОВОГО МОМЕНТА, ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫИГРАТЬ ГЕЙМ, СЕТ И МАТЧ

Читаева Ю.А.

***Аннотация.** В данной статье автор рассматривает вопросы: а) популяризация большого тенниса и развитие пляжного тенниса; б) правила счета игры в большой теннис и особенности счета пляжного тенниса; в) брейк-поинт как момент выигрыша победного очка в гейме, в сете и в матче; г) психологическая составляющая игрового момента; д) дается определение понятия «брейк-поинт».*

***Ключевые слова:** теннис; пляжный теннис; правила счета; брейк-поинт; психология брейк-поинта.*

***Введение.** Большой теннис - крайне распространенный вид спорта, пользующийся большой популярностью во всем мире и привлекающий на корты тысячи людей среди разных групп населения; ежегодно по теннису проводятся достаточно большое количество соревнований (турниров), приковывающих внимание множества поклонников данного вида спорта.*

Но, впервые десятилетия XXI века начал набирать свою популярность и развитие пляжный теннис; наибольшее распространение этот вид спорта получил в Италии, в США, в Австралии и во Франции. Родиной пляжного тенниса принято считать Италию, но существует утверждение, что пляжный теннис как настоящий спорт возник в 2003 году, после того, как некто Марк Альтхайм, уроженец Нью-Йорка, увидел, как на побережье в Арубе, юг Карибского моря, как местное население играет в игру, похожую на пляжный волейбол, но ракетками.

С 2008 года за развитие пляжного тенниса во всем мире стала отвечать Международная федерация тенниса (International Tennis Federation, ITF) - международный руководящий орган игры в теннис; в 2009 году под эгидой ITF в Риме (Италия) был проведен Чемпионат мира, ставший дебютным для сборной России по данному виду спорта [5].

17 июня 2010 года Приказом № 606 Министерство спорта, туризма и молодежной политики России официально признало новую спортивную дисциплину; а с мая 2018 года свое активное развитие пляжный теннис начал под эгидой Федерации тенниса России; в данный момент центрами развития пляжного тенниса являются: Москва, Московская область, Санкт-Петербург, Ленинградская область (Сосновый Бор, Гатчина), Сочи, Адлер,

Самара, Саратов, Тольятти, Нижний Новгород, Ярославская область (Рыбинск) [4].

Основная часть. Теннис – это игра на счет, имеющая свои правила проведения соревнований (турниров), матчей и подсчета очков в сетах и геймах.

Самым мелким счетом в большом теннисе являются очки (пойнтс), которые накапливаясь, превращаются в геймы, а геймы – в сет. Чтобы выиграть гейм, нужно выиграть четыре очка: «15», «30», «40» и гейм; счет «40:40», если до него доходит игра, называется «ровно»; следующий счет объявляется «больше» или «меньше» в зависимости от того, выиграл или проиграл следующее очко подающий; игра продолжается до выигрыша одной из сторон двух очков подряд, что и завершает гейм [7, с. 10].

Счет в гейме идет по отношению к подающему игроку; в одном гейме подачу выполняет один игрок, в следующем – другой; эта очередность сохраняется до конца матча; смена сторон в каждом сете проводится после каждого нечетного гейма (первого, третьего, пятого и так далее).

Чтобы выиграть сет, требуется выиграть 6 геймов, но при счете 5:5 – необходимо выиграть 7 геймов, если же счет стал 6:6, то разыгрывается решающий, удлиненный 13-й гейм, получивший название «тай-брейк». Чтобы выиграть «тай-брейк» нужно выиграть 7 очков (счет обычный – 1, 2, 3 и т.д.) и оторваться не менее, чем на два очка; при счете 6:6 игра идет до «8», при счете 7:7 – до «9» и так далее, до отрыва в два очка. На тай-брейке – подача переходит от одного игрока к другому после розыгрыша первого, третьего, пятого и так далее до окончания гейма; розыгрыш первого очка начинается с подачи в поле №1, независимо от того кто подает, очередность подач в поле №1 и №2 сохраняется; смена сторон проводится после каждых шести разыгрываемых очков, а также по окончании «тай-брейка» [7, с. 11].

Правила пляжного тенниса не очень сильно отличаются от правил большого тенниса: в отличие от большого тенниса в пляжном теннисе нет правила обязательного преимущества в два очка при счете «ровно», т. е. выигранное после счета «ровно» очко сразу же приносит победу в гейме; в пляжном теннисе при подаче игрокам предоставляется только одна попытка для подачи [3], а в большом - две.

В современном теннисе (в большом и пляжном) для победы в гейме, в сете и даже в матче крайне важным является взятие чужой подачи, такая ситуация называется брейк, а возможность сделать брейк – брейк-пойнт; зачастую, достаточно иметь в запасе 2-3 брейка, чтобы получить возможность выиграть сет [6]; геймы, выигранные на подаче соперника,

являются одним из решающих факторов в тактической и психологической борьбе соперников.

Брейк-пойнт (breakpoint - от английского глагола break - «ломать») - это ситуация в теннисе, при которой игрок, принимающий подачу, может одним очком выиграть гейм, и тем самым «сделать брейк»; брейк - поинт может быть как одинарным (при счете 30:40 или игре на больше-меньше), двойным (при счете 15:40), тройным (при 0:40) [1]; при подаче противника надо добиться счета в свою пользу со следующим раскладом: 40:30; 40:15 (двойной break point); 40:00 (тройной break point). При счете 30-30 или 40-40, от возможности повести в гейме и взять его отделяет лишь одно очко; выигрыш такого очка мысленно позволяет занять более сильную позицию, как у подающего, так и у принимающего игрока.

Многие склоны полагать, что все очки и геймы в матче имеют примерно одно и то же значение: второе очко в гейме – примерно то же самое, что и четвертое очко; счет 15-15 ничем не отличается от счета 30-30; между третьим геймом первого сета и геймом, играемым при счете 4-4 во втором сете, нет никакой разницы.

Разница состоит в том, что насколько каждое конкретное очко или гейм влияет на ход и результат матча; эта разница может быть весьма существенной; в матче могут быть моменты, которые способны привести к переменам в счете; они имеют как психологическое, так и стратегическое значение, могут помочь, а могут испортить дело [2, с. 154].

Брейк-пойнт – важный момент в гейме, игроку необходимо убедиться в том, что его мысли сосредоточены на игре, организм готов, план в действии, и тогда можно застать соперника врасплох. Большинство игроков при розыгрыше брейк-пойнта (даже самого первого) - «просыпаются», берут себя в руки; здесь важно «следить за моментом»: определять критические, переломные минуты матча и осознавать, какое значение они имеют для дальнейшего хода игры [2, с. 156].

Брейк-пойнт – это очки, требующие большего внимания, здесь нельзя быть легкомысленным и неосторожным, на приеме играть неаккуратным; здесь надо быть благоразумным: не пытаться оригинальничать, не изобретать из себя гения, не допускать глупых ошибок, не играть нерешительно; нужно контролировать удары, избегать ударов с низким процентом попадания. Любой игрок скован больше всего именно тогда, когда чем-нибудь рискует, необходимо освободиться от давления [2, с. 160], проявить силу воли и терпение.

Сделать брейк-пойнт (взять подачу) соперника не так просто; дойти до счета 0:40 и иметь тройной брейк-пойнт порою бывает легко, а вот взять гейм; никто не хочет уступать.

К одному из самых ярких матчей, прошедших за последнее время, с наибольшим количеством брейк-пойнтов, можно отнести полуфинал «Ролан Гаррос – 2019» женский одиночный разряд Аманда Анисимова (США) – Эшли Барти (Австралия).

Выводы. Материалы данной статьи могут быть использованы тренерами, инструкторами, специалистами, исследователями, психологами, студентами, аспирантами, любителями как ознакомительный материал. Тема «Брейк - поинт - психологическая составляющая игрового момента, возможность выиграть гейм, сет и матч» актуальна.

Литература

1. Брейк-пойнт - что это такое? Определение, значение, перевод / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://что-это-такое.ru/break-point> (дата обращения 13.06.2019).
2. Гилберт Бр. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастерства / Брэд Гилберт, Стив Джеймисон: под ред. С. Серебрякова: [перевод с английского] – М.: Издательство «Олимп-Бизнес», 2017. – С. 154, 156, 160.
3. Пляжный теннис / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-news-tennis.narod.ru/index/0-21> (дата обращения 17.06.2019).
4. Пляжный теннис - Википедия / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://wiki-org.ru/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81 (дата обращения 17.06.2019).
5. Теннисная энциклопедия от Игоря Ивицкого / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-plyazhnogo-tennisa.html> (дата обращения 20.06.2019).
6. Что такое брейк-пойнт в большом теннисе? / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tennisportal.ru/content/articles/44> (дата обращения 20.06.2019).
7. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. – М.: Терра-Спорт, 1999. – С. 10-11.

Читаева Юлия Александровна

кандидат педагогических наук, Российская Федерация, г. Москва

E-mail - jach26@mail.ru

*THE BREAK - THE POINT - THE PSYCHOLOGICAL COMPONENT OF THE PLAYING
MOMENT, THE OPPORTUNITY TO WIN THE GAME, THE SET AND THE MATCH
INFORMATION ON THE AUTHOR*

Chitaeva Yulia Alexandrovna

Candidate of Sciences (Pedagogics), Russian Federation, Moscow

E-mail - jach26@mail.ru

Summary. In this article the author considers the questions: a) the popularization of tennis and the development of beach tennis; b) rules of the account of the playing big tennis and feature of the account of beach tennis; c) break-point as the moment of the winning a victory point in a game, in a set or in a match; d) the psychological component of the game moment; e) given is definition of the concept «break point».

References

1. Brejk-pojnt - chto e`to takoe? Opredelenie, znachenie, perevod / [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: <https://ehto-eto-takoe.ru/break-point> (data obrashheniya 13.06.2019).
2. Gilbert Br. Pobeda lyuboj cenoj. Psixologicheskoe oruzhie v tennise: uroki masterstva / Bre`d Gilbert, Stiv Dzhejmison: pod red. S. Serebryakova: [perevod s anglijskogo] – M.: Izdatel`stvo «Olimp-Biznes», 2017. – S. 154, 156, 160.
3. Plyazhny`j tennis / [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: <http://sport-news-tennis.narod.ru/index/0-21> (data obrashheniya 17.06.2019).
4. Plyazhny`j tennis - Vikipediya / [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: http://wiki-org.ru/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81 (data obrashheniya 17.06.2019).
5. Tennisnaya e`nciklopediya ot Igorya Iviczko / [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-plyazhnogo-tennisa.html> (data obrashheniya 20.06.2019).
6. Chto takoe brejk-pojnt v bol`shom tennise? / [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: <http://tennisportal.ru/content/articles/44> (data obrashheniya 20.06.2019).
7. Yanchuk V.N. 12 urokov tennisa. – M.: Terra-Sport, 1999. – S. 10-11.

УДК 796.001

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА

Шорин Н.В

Аннотация. В 1978 году зарождение пляжного тенниса. В 2007 году официальное признание вида спорта и появление Международной федерации тенниса. С 2008 года ежегодно проводится Чемпионат Европы, а с 2009 – Чемпионат Мира. С 2012 года ежегодно проводится командный Чемпионат Мира в Москве. В 2015 году появляется юниорский Командный Чемпионат Мира.

Ключевые слова: пляжный теннис, история, развитие, Италия, Чемпионат Мира, Чемпионат Европы.

Введение. Пляжный теннис (англ. beach tennis) — вид спорта, сочетающий в себе черты пляжного волейбола и тенниса.

Пляжный теннис зародился в 1978 году в итальянской Равенне. Именно там, на местных пляжах появились люди с ракетками, причем не с обычными, а со специальными — без струн, и сделанными из цельного пластика (ныне используют графит и фиберглас).

В Италии создали Международную федерацию пляжного тенниса. Первым и до сих пор действующим её президентом стал Джандоменико Беллеттини. В 2007 году Международная федерация тенниса (ITF) официально признала новый вид тенниса и запустила программу соревнований мирового тура.

Основная часть.

С 2008 года ежегодно под эгидой ITF проводятся Чемпионаты Европы, с 2009 года Чемпионаты Мира, а с 2012 года командный Чемпионат Мира по пляжному теннису.

В 2011 году официальными мячами для игры в пляжный теннис признаны оранжевые мячи, которые заменили привычные зеленые.

2012 год в России проходит первый Мировой командный чемпионат по пляжному теннису.

В январе 2013 года меняется подсчет мирового рейтинга: теперь начисление идет из лучших 6 игр вместо лучших 4, а обновления на сайте ITF публикуются спустя 3 недели после проведения турнира. В июне проходит первый Панамериканский чемпионат по пляжному теннису,

который становится четвёртым крупнейшим чемпионатом ITF. 9 сентября согласно рейтингу ITF бразильская пара Саманта Барижан (Samantha Barijan) и Жоана Кортэз (Joana Cortez) становятся первыми не итальянскими топ-игроками.

16 июня 2014 года бразилец Вини Фонт (Vinicius Font) возглавил мировой рейтинг ITF в мужском разряде, став первым не итальянским топ-игроком. 24 страны приняли участие в Мировом командном чемпионате по пляжному теннису в Москве.

В 2015 году во время проведения командного чемпионата мира в Москве впервые проходят юниорские соревнования. Командный чемпионат мира в Москве принимает 28 стран-участниц. Марайке Биглмайер (Maraike Biglmaier) из Германии стала первой Европейской спортсменкой за пределами Италии, достигшей первой строчки в женском рейтинге ITF (14 сентября). Впервые титул Чемпионов Европы по пляжному теннису не принадлежит итальянцам полностью, россияне Никита Бурмакин и Дарья Чуракова одерживают победу в смешанной категории (mixed doubles).

В 2016 году турниры, которые учитываются для формирования рейтинга, увеличивают количество с 6 до 8 турниров (по состоянию рейтинга на 4 января). Представлена новая структура начисления рейтинга. В этом же году Россия становится чемпионом мира на командном чемпионате в Москве, одержав победу над итальянцами. Впервые спортсмены не итальянского происхождения одерживают победу в финале парной женской или мужской категорий: бразильянки Джоана Кортес (Joana Cortez) и Рафаэлла Адриана Миллер (Raffaella Adriana Miller) становятся чемпионками мира в женском парном разряде. Впервые в России проводится международный ITF турнир по пляжному теннису в крытом помещении на песке в Москве (La Plage Club).

В 2017 году впервые команды в основную сетку Командного Чемпионата мира отбираются через Квалификацию. Самое большое количество юниорских команд за все года проведения - 12. Наши юниорки на Личном Чемпионате мира становятся чемпионками практически по всем возрастам.

Выводы. Пляжный теннис как вид спорта развивается с огромной скоростью и получает распространение во многих странах. Доминирование Италии потихоньку затухает в связи с популяризацией данного вида спорта.

Список литературы

1. Давыдова, Е.Ю. Анализ критериев развития пляжного тенниса на примере международной Федерации тенниса и Федерации тенниса России = Analysis of criteria for the beach tennis development on the examples of the international and Russian tennis Federations [Электронный ресурс] // Олимп. спорт и спорт для всех : 20 Междунар. науч. конгр., 16-18 дек. 2016 г. / Междунар. ассоц. ун-тов физ. культуры и спорта [и др.]. - СПб., 2016. - Ч. 1. - С. 64-67.

2. Давыдова, Е.Ю. Анализ развития пляжного тенниса в России [Электронный ресурс] // Теннис - вчера, сегодня, завтра : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 13-14 окт. 2016 г. / под общ. ред. Т.С. Ивановой ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - С. 27-?

3. Давыдова, Е.Ю. Анализ развития пляжного тенниса в России за 10 лет [Электронный ресурс] // Науч.-метод. аспекты соврем. тенниса : сб. науч.-метод. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, Москва, 18 апр. 2018 г. / под ред. Ивановой Т.С. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Федерация Тенниса России. - М., 2018. - С. 30-34.

4. Давыдова, Е.Ю. Развитие массового пляжного тенниса в России [Электронный ресурс] // Актуал. проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта : материалы Всерос. заоч. науч. конф., 6 февр. - 10 апр. 2018 г. / под ред.: Г.В. Барчуковой, Е.Е. Жигун ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики индивидуал.-игровых и интеллектуал. видов спорта. - М., 2018. - С. 91-95.

Шорин Никита Владимирович студент кафедры ТуМ тенниса Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, г.Рыбинск

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE BEACH TENNIS.

Annotation: in 1978, the birth of beach tennis. In 2007, the official recognition of the sport and the appearance of the International Tennis Federation. Since 2008, the European Championship is held annually, and since 2009 - the World Championship. Since 2012, the World Team Championship is held annually in Moscow. In 2015, the Junior World Team Championship appears.

Keywords: beach tennis, history, development, Italy, World Championship, European Championship.

Shorin Nikita Vladimirovich student of the Tennis department Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Russia, Rybinsk shorin.nikita@mail.ru

References

1. Davy`dova, E.Yu. *Analiz kriteriev razvitiya plyazhnogo tennisa na primere mezhdunarodnoj Federacii tennisa i Federacii tennisa Rossii = Analysis of criteria for the beach tennis development on the examples of the international and Russian tennis Federations [E`lektronny`j resurs] // Olimp. sport i sport dlya vsekh : 20 Mezhdunar. nauch. kongr., 16-18 dek. 2016 g. / Mezhdunar. assocz. un-tov fiz. kul`tury` i sporta [i dr.]. - SPb., 2016. - Ch. 1. - S. 64-67.*

2. Davy`dova, E.Yu. *Analiz razvitiya plyazhnogo tennisa v Rossii [E`lektronny`j resurs] // Tennis - vchera, segodnya, zavtra : materialy` Vseros. nauch.-prakt. konf., 13-14 okt. 2016 g. / pod obshh. red. T.S. Ivanovoj ; M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)". - M., 2016. - S. 27-?*

3. Davy`dova, E.Yu. *Analiz razvitiya plyazhnogo tennisa v Rossii za 10 let [E`lektronny`j resurs] // Nauch.-metod. aspekty` sovrem. tennisa : sb. nauch.-metod. materialov Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunarod. uchastiem, Moskva, 18 apr. 2018 g. / pod red. Ivanovoj T.S. ; M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)", Federaciya Tennisa Rossii. - M., 2018. - S. 30-34.*

4. Davy`dova, E.Yu. *Razvitie massovogo plyazhnogo tennisa v Rossii [E`lektronny`j resurs] // Aktual. problemy` i perspektivy` razvitiya individual`no-igrovyy`x vidov sporta : materialy` Vseros. zaoch. nauch. konf., 6 febr. - 10 apr. 2018 g. / pod red.: G.V. Barchukovoj, E.E. Zhigun ; M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)", Kaf. teorii i metodiki individual.-igrovyy`x i intellektual. vidov sporta. - M., 2018. - S. 91-95.*

УДК 796

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ РАКЕТОК ДЛЯ ПЛЯЖНОГО ТЕННИСА

Шорин Н.В., Реутов В.Б.

***Аннотация.** На протяжении многих лет профессиональные игроки усовершенствовали ракетки для пляжного тенниса. Одна из задач обеспечить более стабильное сцепление ракетки с мячом. Эта задача была решена много лет назад в итальянском мастером Eugenio Cova.*

***Ключевые слова:** ракетки, пляжный теннис, нанесение, обмотка.*

Под торговой маркой GLIPPER Eugenio Cova стал наносить на бьющую часть ракетки специальное покрытие. В России этот процесс называется «нанесение», а за рубежом - «Treatment». Проблема заключается в том, чтобы в результате произведенного тюнинга не изменились основные характеристики ракетки.

В результате исследований и многолетней практики найдено оптимальное решение – нанесение производится не на всю, а на часть бьющей поверхности.

Ракетки с нанесением подходят для всех уровней игроков. И начинающие, и профессионалы почувствуют значительное преимущество при тех видах ударов, которые сопровождаются движением кисти и вращением. Это укороченные мячи, подрезка, вкрученный смеш, свеча, закрученная подача, толкающий удар при верхнем, нижнем или боковом вращении.

В зависимости от техники игры, интенсивность нанесения микрочастиц может быть более или менее концентрированной на заданную площадь.

Есть еще одно преимущество нанесения. Оно связано с разницей внешней температуры воздуха. Ведь иногда приходится играть на одном турнире днем в 30-ти градусную жару, а на следующий день в 12-15 градусов.

Все материалы, из которых создают ракетки претерпевают определенные изменения даже при небольших изменениях температуры окружающей среды. Но даже такие незначительные изменения могут существенно изменить чувствительность ракетки к мячу. Именно в этот момент вы почувствуете разницу между ракеткой с нанесением и без.

Для любителей агрессивной игры нанесение дает новое преимущество – ракетка обретает особую жесткость, что увеличивает силу удара.

Обмотка ракетки.

Первая – самая известная: тактильная мягкость и комфорт. Намотка позволяет удобно держать ракетку в руке и исключить скольжение или полное выскользывание во время активных игровых действий.

Вторая функция – способность впитывать влагу, когда спортсмен разгорячён. Это очень важно, так как отпадает необходимость после розыгрышей вытирать руку полотенцем. Поэтому увеличивается сила сцепления руки с ракеткой.

Третья, менее известная, но не менее значимая функция - это виброгашение. Профессионалы знают, что чем больше передается вибрация в руку через ракетку, тем быстрее развивается травма в запястьях, предплечьях, локтях и плечах. Именно поэтому сейчас производители ракеток стараются работать над изобретением различных конструктивных виброгасителей, встроенных в ракетку. Конечно, намотка не решит этой проблемы, но часть вибрации она все же поглощает.

Четвертая – гигиеническая. Не смотря на то, что мы играем на песке, ручка ракетки не должна быть источником антисанитарии, а по возможности, быть чистой и аккуратной.

Пятая – баланс. Даже намотка имеет какой-то небольшой вес. Поэтому этим инструментом можно незначительно регулировать баланс в сторону ручки.

Шестая - изменение размера ручки. Каждая ракетка имеет свой размер ручки. Но добиться тонкой настройки можно за счет комбинации овергрипа с базовой обмоткой или использования только овергрипа, и в качестве овергрипа, и в качестве базовой намотки.

Седьмая – увеличивается уровень контроля при движении ракетки за счет чувствительности граней на рукоятке, увеличивается точность и быстра управления ракеткой.

Выводы. В последнее время появилось много фирм – производителей пляжного инвентаря, например, такие как VISION, TK, TURGUOISE, N-SHOT, MBT, DROPSHOT.

Что указывает на огромный спрос, на инвентарь со стороны занимающихся, данным видом спорта. И способствует тому, что каждый игрок сможет, вне зависимости от уровня подготовки, подобрать для себя удобную ракетку и инвентарь.

Литература

1. Давыдова, Е.Ю. Развитие массового пляжного тенниса в России [Электронный ресурс] // Актуал. проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта : материалы Всерос. заоч. науч. конф., 6 февр. - 10 апр. 2018 г. / под ред.: Г.В. Барчуковой, Е.Е. Жигун ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики индивидуал.-игровых и интеллектуал. видов спорта. - М., 2018. - С. 91-95.

Шорин Никита Владимирович студент кафедры ТуМ тенниса Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, г.Рыбинск

Реутов Василий Борисович студент кафедры ТуМ тенниса Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, г. Москва.

RECOMMENDATIONS FOR THE CHOICE OF ROCKETS FOR THE BEACH

Annotation. Over the years, professional players have perfected racket for beach tennis. One of the objectives is to provide a more stable grip of the racket with the ball. This problem was solved many years ago by the Italian master Eugenio Cova.

Keywords: rackets, beach tennis, treatment, grip.

Reference

1. Davy`dova, E.Yu. Razvitie massovogo plyazhnogo tennisa v Rossii [E`lektronny`j resurs] // Aktual. problemy` i perspektivy` razvitiya individual`no-igrovyy`x vidov sporta : materialy` Vseros. zaoch. nauch. konf., 6 fevr. - 10 apr. 2018 g. / pod red.: G.V. Barchukovoj, E.E. Zhigun ; M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)", Kaf. teorii i metodiki individual.-igrovyy`x i intellektual. vidov sporta. - M., 2018. - S. 91-95.

Shorin Nikita Vladimirovich student of the Tennis department Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Russia, Rybinsk
shorin.nikita@mail.ru

Vasily Borisovich Reutov Student of the Tennis Department Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Russia, Moscow.
shorin.nikita@mail.ru

УДК 796.342

ПЕРСПЕКТИВЫ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Юшманов Е.А., Иванов Л.Ю., Иванова Т.С.

***Аннотация.** Проведен сравнительный анализ современных способов анализа соревновательной деятельности; определены проблемы, которые данные способы помогут эффективно решить; описаны примеры получаемой информации современными способами анализа соревновательной деятельности; разработаны практические рекомендации игрокам и тренерам по использованию получаемой информации.*

***Ключевые слова:** способы анализа соревновательной деятельности.*

Введение. В современном теннисе высокий уровень конкуренции, поскольку по результатам нашего исследования 100 матчей теннисистов-мужчин, входящих в топ-100 мирового рейтинга АТР, разница в количестве выигранных очков между игроками составляет в среднем 11,96% ($\pm 1,75\%$) ($p \leq 0,05$) [1]. В подобной ситуации тренеры заинтересованы в поиске различных средств, повышающих эффективность соревновательной деятельности (СД). Одними из этих средств являются способы анализа СД.

Основная часть. На настоящий момент всего есть 4 группы способов анализа СД, которые доступны для массового использования в тренировочном и соревновательном процессах:

- метод стенографической записи. Его суть заключается в записи вручную различных показателей СД (объем, эффективность, активность технических действий и т.д.) специальными символами. Для визуализации данных используют программу на компьютере. Метод был предложен Г.К. Жуковым в 1981 г. Позже использовался А.И. Наумко (1982 г.), Т.С. Ивановой (1984 г.), А.В. Пикаловой (1998 г.), А.П. Скородумовой (2010 г.).

- интегрированные устройства. Данное оборудование крепится на тело игрока (предплечье и т.д.) и/или на его инвентарь (ракетку и т.д.). Получаемая информация: скорость движения ракетки; область на струнной поверхности, которой выполняются удары и т.д. Для визуализации используют программу на смартфоне/планшете/компьютере. Всего есть 13 устройств с сертификатом International Tennis Federation (ITF): Kitris Kit, Babolat Play Pure Aero, Kitris Kit Via и т.д.

- устройства удаленного доступа. Это оборудование, устанавливаемое на теннисный корт. Получаемая информация: местоположение игрока на корте при выполнении ударов, место первого отскока, траектория полета мяча и т.д. На устройствах PlaySight, Zenniz и др. информация визуализируется на специальном планшете и компьютере, а на устройствах Hawk-Eye, Foxtenn в программе на компьютере.

- вспомогательные устройства. Это программы на смартфонах/планшетах/компьютерах (Dartfish, Tennis Math и т.д.), упрощающие сбор данных вручную о СД непосредственно на корте или по видео. В интерфейсе данных программ различные игровые события обозначаются различными символами, которые пользователь выбирает в процессе анализа.

На турнирах серии АТР с 2015 г. сбор данных о СД осуществляет Infosys, а на WTA SAP с 2011 г. [2,3]. Получаемая информация: местоположение игрока на корте при выполнении ударов, место первого отскока, траектория полета мяча и т.д.

В 2018 году Roland Garros прекратил сотрудничество с IBM, поскольку часто на сайте турнира была неверная статистика. Infosys разработала приложение RG Players, в котором отображается различная статистика о СД [4].

Степень влияния тренера на результат непосредственно во время матча становится все выше. На турнирах WTA тренер может выходить на корт для общения с игроком. АТР также пробует вводить данное правило на турнире Next Generation АТР Finals [5]. В Германии под эгидой Tennis Europe пройдет первый теннисный турнир среди юношей и девушек в возрасте от 19 до 21 года, на котором игрокам будет разрешено общаться со своими тренерами [6].

Мы считаем, что тренеру для повышения эффективности управления СД подопечного во время матча, а также при составлении тактического плана на игру следует использовать статистические данные.

В настоящее время тренер, используя информацию с официального сайта АТР, может проанализировать подачу на разном счете [7]. В профессиональном мужском теннисе тренеры и игроки используют данную информацию при подготовке к матчу.

Мы проанализировали направление подачи при разном счете у Даниила Медведева, Карена Хачанова, Андрея Рублева, Рафаэля Надаля. Результаты исследования представлены в таблице:

Таблица 1 – Результаты исследования направления первой подачи теннисистов на разных уровнях напряженности и при различном счете

Игрок	Уровни напряженности	Направления подач		
		Wide	Mid	T
К. Хачанов	1 уровень	49,2%	6,64%	45,28%
	2 уровень	48,11%	7,61%	44,27%
	3 уровень	34,9%	8,22%	56,9%
	Счет			
	30/40	23,1%	10,3%	69,2%
	40/AD	21,4%	14,3%	64,3%
	Д. Медведев	Уровни напряженности		
1 уровень		53,68%	9,54%	36,8%
2 уровень		51,01%	10,84%	38,14%
3 уровень		46,82%	10,42%	42,78%
Счет				
15/15		61,8%	10,30%	27,9%
0/30		80%	5%	15%
А. Рублев	Уровни напряженности			
	1 уровень	39,16%	9,98%	50,86%
	2 уровень	45,17%	12%	42,8%
	3 уровень	40,50%	8,14%	51,42%
	Счет			
	0/30	68,8%	6,2%	25%
Р. Надаль	Уровни напряженности			
	1 уровень	39,72%	17,78%	42,52%
	2 уровень	40,17%	17,24%	42,59%
	3 уровень	41,4%	18,9%	39,7%
	Счет			
	0/0	13,60%	16,8%	69,6%

Выводы. Массовое внедрение систем аналитики в тренировочный и соревновательный процессы позволит повысить эффективность подготовки и поможет в достижении высоких спортивных результатов. Результаты исследования доложены на совместном заседании кафедры ТИМ тенниса и руководства Федерации тенниса России (ФТР) и рекомендованы к внедрению в деятельность клубов являющихся базовыми организациями ФТР.

Литература

1. Юшманов, Е.А. Исследование технико-тактических действий теннисиста в процессе игры современными методами анализа СД / Юшманов Е.А., Иванов Л.Ю., Иванова Т.С. // Сборник материалов Межрегиональных итоговых научных конференций студентов “Студенческая наука” и “Молодые ученые ГЦОЛИФК”.-2013.- С. 243-246.
2. Press release, ATP And Infosys Renew Global Technology Partnership [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.atptour.com/en/news/atp-infosys-partnership-renewal-2018> - 27.06.2018.
3. WTA's New Global Sponsorship With SAP [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.wtatennis.com/news/wtas-new-global-sponsorship-sap> - 11.03.2019.
4. Хрипун Р., Ролан Гаррос стал лучше благодаря искусственному интеллекту. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.eurosport.ru/tennis/roland-garros/2019/story_sto7301158.shtml - 30.05.2019.
5. ATP Announces Trial Of Rule Changes & Innovation For Next Gen ATP Finals In Milan [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.atptour.com/en/news/rule-changes-innovation-for-next-gen-atp-finals-2017> - 16.05.2017.
6. Tennis Europe announces 21 & Under event in Hamburg [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.tenniseurope.org/news/129324/Tennis-Europe-announces-21-Under-event-in-Hamburg> - 04.06.2019.
7. Felix: “I don’t want to look back” [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.atptour.com/en/news/auger-aliassime-not-looking-back-miami-2019-qf-reaction> - 28.03.2019.

Юшманов Егор Алексеевич, студент 4 курса института спорта и физического воспитания Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК), e-mail: egor.yushmanov@tenniseducation.pro.

Иванов Леонид Юрьевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики тенниса Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК), e-mail: retaling-lebo@mail.ru, Россия, Москва, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК);

Иванова Татьяна Семеновна, к.п.н., профессор, ФТР e-mail: proffy22@yandex.ru, Россия, Москва,).

*FUTURES OF ANALYZING COMPETITION ACTIVITIES OF TENNIS PLAYERS WITH
USING OF MEDERN TECHNOLOGIES*

Yushmanov Egor Alekseevich, student of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Ivanov Leonid Yurievich, PhD, Associate Professor theory and methodology of tennis Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), e-mail: petaling-lebo@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE);

Ivanova Tatiana Semenovna, PhD, Professor, RTF, e-mail: proffy22@yandex.ru, Russia, Moscow,

Annotation: We have done comparative analysis of modern game tracking systems; we have found problems which these systems help to solve; we have found the best modern game tracking system; we have written different examples of using this information; we have developed practical recommendations for players and coaches which help them to understand how to use this information.

Keywords: ways of analyzing competition activity.

References

1. Yushmanov, E.A. Issledovanie tehniko-takticheskikh deistvii tennisista v processe igri sovremennimi metodami analiza SD / Yushmanov E.A., Ivanov L.Y., Ivanova T.S. // Sbornik materialov Mezhhregional'nih itogovih nauchnih konferencii studentov "Studencheskaya nauka" i "Molodie uchenie GCOLIFK". -2013.- S. 243-246.

2. Press release, ATP And Infosys Renew Global Technology Partnership [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupa: <https://www.atptour.com/en/news/atp-infosys-partnership-renewal-2018> - 27.06.2018.

3. WTA's New Global Sponsorship With SAP [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupa: <https://www.wtatennis.com/news/wtas-new-global-sponsorship-sap> - 11.03.2019.

4. Khripun R, Roland Garros stal lusche bladodarya iskusstvennomu intellektu. [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupa: https://www.eurosport.ru/tennis/roland-garros/2019/story_sto7301158.shtml - 30.05.2019.

5. ATP Announces Trial Of Rule Changes & Innovation For Next Gen ATP Finals In Milan [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupa: <https://www.atptour.com/en/news/rule-changes-innovation-for-next-gen-atp-finals-2017> - 16.05.2017.

6. Tennis Europe announces 21 & Under event in Hamburg [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupa: <https://www.tenniseurope.org/news/129324/Tennis-Europe-announces-21-Under-event-in-Hamburg> - 04.06.2019.

7. Felix: "I don't want to look back" [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupa: <https://www.atptour.com/en/news/auger-aliassime-not-looking-back-miami-2019-qf-reaction> - 28.03.2019.