

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКОРОЧЕНОГО УДАРУ В ТЕНІСІ

Петренко Г. В., Дятлова К. Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Аналіз останніх турнірів Великого шолому вказує на те, що збільшилась кількість спеціальних ударів, які застосовують топові гравці. Саме наявність таких ударів в арсеналі тенісиста забезпечує варіативність тактичних рішень, залежно від ситуацій, що виникають під час матчу. Одним із найефективніших спеціальних ударів є скорочений удар, який дає змогу імпровізувати в грі.

Вступ. Сучасний теніс це гра, яка відрізняється тим, що тенісист дуже часто здійснює прискорення, за яким майже негайно слід зупинитися. Фази тенісного удару повинні закінчуватися в моменти часу, які передують дуже тонкій координації «очі – рука». Потім повинно повторно відбутися миттєве прискорення й продовження всього циклу. При цьому всі фази тенісного удару повинні виконуватися з урахуванням характеру руху м'яча [5].

Всі тенісні удари по м'ячу є особливими, але є такі, що носять ще більш спеціальний характер. Кожний із них вимагає дотримання балансу, таймінгу належного управління орієнтацією ракетки в процесі її проходження через зону удару, а також ще більш швидкого прийняття рішення відносно характеру руху м'яча. Проте саме головне полягає в тому, що всі перераховані дії повинні бути підняті зовсім на інший рівень виконавчої майстерності. Сутність спеціальних ударів полягає в тому, що всі дії виконуються на межі можливостей тенісиста [5].

На думку фахівців, одним із найефективніших спеціальних ударів є скорочений удар. З тактичної точки зору скорочений удар, виконаний за рахунок маскування або обманного прийому, змушує суперника пересуватися на велику відстань вперед до сітки [1, 2, 3].

Мета дослідження: обґрунтувати застосування скороченого удару в грі, як одного із ефективних технічних прийомів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову та навчально-методичну літературу стосовно застосування скороченого удару в техніко-тактичній підготовці тенісистів.

2. Визначити особливості технічного виконання скороченого удару.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Безліч нових варіантів спортивної техніки, ефективних прийомів і дій стали наслідком спільної роботи тренерів і обдарованих спортсменів.

Практика спорту постійно привносить принципові нововведення в спортивну техніку, що дозволяють істотно підвищити рівень спортивних результатів, особливо в тих видах спорту, які пов'язані з використанням спеціального інвентарю і відрізняються всебічною науковою розробленістю.

Варіативність техніки має велике значення у видах спорту з ситуаціями, які постійно змінюються, гострою недостатністю часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників тощо. У зв'язку з цим найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні технічні прийоми у раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) в залежності від ситуації, характерної для конкретного моменту змагальної діяльності [4].

Скорочений удар, при технічно правильному виконанні, може бути ефективною тактичною зброєю. Зазвичай такий удар виконується в тих випадках, коли суперник знаходиться далеко від задньої лінії корту (особливо корисний скорочений удар у грі проти тенісистів, які не можуть швидко пересуватися до сітки, або гравців, які невпевнено грають біля сітки. Також скорочений удар застосовується для збивання ритму гри суперника (він дозволяє досить суттєво змінити ритмічний малюнок гри, який люблять підтримувати багато тенісистів).

Для вирішення тактичних завдань, застосовуючи скорочений удар, важливо:

- влучати в корт на стороні суперника як можна ближче до сітки (для виконання удару швидкість головки ракетки повинна бути невисокою);

- м'яч повинен летіти й приземлятися в сторону від суперника чи під такими кутами, при яких він буде не доступний для відбиття (удар треба виконувати з нижнім або боковим підкручуванням м'яча або комбінованим, поєднуючи ці два види підкручування).

Обертання м'яча мають відповідні характеристики, які залежать від: кута повороту струнної поверхні ракетки в момент її дотику до м'яча; кута траєкторії маху після зміни первісного напрямку руху ракетки; швидкості головки ракетки в момент контакту її струнної поверхні з м'ячем.

При виконанні скороченого удару елемент несподіваності, а не удар по м'ячу призводить до виграшу більшої частини очок. Тому скорочені удари найбільш ефективні при маскуванні, виконанні обманних прийомів. Такі удари досягають цілі в тих випадках, коли виконуються своєчасно та вносять у гру елемент несподіваності.

Аналогічно до удару з відскоку, скорочений удар з льоту повинен бути точним та гарно керованим, тому що в результаті цього удару м'яч пролітає дуже коротку відстань. Техніка виконання скороченого удару з льоту повинна відповідати тактичній потребі за рахунок використання безпосередньо в ударній дії всього декількох частин тіла тенісиста і повинна дозволяти переміщати головку ракетки на дуже малу відстань.

Висновки:

1. Скорочений удар, при технічно правильному виконанні, може бути ефективною тактичною зброєю, застосовується для збивання ритму гри суперника. Сутність таких ударів полягає в тому, що всі дії виконуються на межі можливостей тенісиста.

2. Скорочені удари досягають цілі в тих випадках, коли виконуються своєчасно та вносять в гру елемент несподіваності та найбільш ефективні при маскуванні, виконанні обманних прийомів. Особливо ефективний на кортах ґрунтових або трав'яних, поверхня яких має схильність поглинати енергію удару.

Список використаної літератури

1. Голенко ВА. Подготовка юных теннисистов к соревновательной деятельности и участие в ней. Москва: БуксМАрт; 2019. 144 с.

2. Креспо М, Рейд М. Обучение новичков и игроков среднего уровня. МФТ; 2013. 320с.

3. Меринов А, Подоляк С, Елисеев С. Современный теннис: анализ техники мировых звёзд и рекомендации по обучению детей. Санкт-Петербург: СИНЭЛ, 2014. 132 с.

4. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров в 2 кн., Кн. 1. Киев: Олимпийская лит.; 2015. 680 с., ил.

5. Міжнародна спілка тренерів з тенісу (Icoach) [Інтернет]. Доступно: <http://www.tenniscoach.com/>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ

Прокопенко А. О., Константиновська Н. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто питання застосування рухливих ігор в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки юних тенісистів. Проаналізовано сучасний стан питання використання рухливих ігор при первинному відборі дітей в тенісі. Окреслено значущість рухливих ігор у системі навчально-тренувального процесу як ефективного засобу розвитку фізичних якостей.

Вступ. Етап початкової підготовки в тенісі охоплює перші п'ять років занять у спортивній школі. Основною метою тренувань на даному етапі є зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, розвинення фізичних якостей та вивчення техніки й тактики [4]. У підготовці юних тенісистів використовуються різноманітні засоби, в тому числі, рухливі