

---

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

---

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

---

*Ольга Борисова*

**Резюме.** В системе профессионального тенниса подготовка элитных игроков осуществляется международными академиями, которые компенсируют своей деятельностью ограниченные возможности национальных федераций в развитии юношеского спорта, имеют свои преимущества как для спортсменов, так и для государства, что обусловлено высоким ценовым порогом спортивных услуг и сооружений, финансовой и организационной нестабильностью функционирования национальных систем в области резервного спорта, ростом популярности тенниса среди населения (особенно среди материально обеспеченных слоев).

**Ключевые слова:** профессиональный теннис, подготовка, тренировочный центр, академия, спортсмены высокого класса.

**Summary.** In the system of professional tennis, preparation of elite players is carried out by international academies which activity compensate for limited possibilities of national federations in development of youthful sports. This is advantageous both for athletes and the state because of high price threshold of sports services and facilities, financial and organizational instability of national systems' activity in the field of reserve sports, growth of tennis popularity among the population (especially among wealthy people).

**Keywords:** professional tennis, preparation, training centre, academy, elite athletes.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Трансформація суспільних відносин в Україні та формування економічної системи ринкового типу суттєво вплинули на національну систему спорту вищих досягнень, що призвело до руйнування ефективної системи радянського спорту. Зважаючи на те, що сьогодні першочерговими завданнями цієї галузі є забезпечення високих показників у спорті вищих досягнень, створення умов для наступності в роботі дитячо-юнацьких структур, удосконалення підготовки й збереження кадрового потенціалу [1–2], а процеси, що відбуваються у сучасному спорті, є загальними для всіх видів, об'єктом дослідження ми обрали теніс. Це — олімпійський вид спорту, що має колосальний досвід розвитку в олімпійському русі та професійному спорті, який сформував ефективну організаційно-управлінську систему, систему підготовки резерву в умовах глобалізації, систему регулювання відносин зі спортсменами й іншими суб'єктами спортивного ринку тощо.

Комплексний аналіз наукової літератури і світової практики показав, що корінна перебудова соціально-економічної політики в країні, зумовлена розпадом СРСР і переходом України до нових ринкових відносин, суттєво вплинула на національну систему спорту вищих досягнень. З од-

ного боку, представники видів спорту отримали можливість бути широко представленими на світовій спортивній арені, брати участь у найбільш престижних змаганнях. З іншого, — втративши потужну підтримку з боку держави, федерації з видів спорту виявилися не готовими до самостійного вирішення питань, пов'язаних з ресурсним забезпеченням навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Внаслідок цього знизилися спортивні показники українських спортсменів, а також відбулися серйозні кадрові втрати. Зміна ситуації до кращого вимагає невідкладного вирішення комплексу проблем, однією з яких є якісне вдосконалення організаційних основ розвитку спорту. Не маючи необхідного досвіду розвитку спорту вищих досягнень у ринковому середовищі, українським фахівцям варто звернутися до закордонної практики. Особливої уваги при цьому заслуговують ті види спорту, і, насамперед, теніс, які демонструють гнучкість до вимог сьогодення, а також ефективність організаційних структур.

**Мета дослідження** — аналіз організації підготовки тенісистів високого класу в сучасних умовах.

Методологічну основу дослідження становив діалектичний підхід, що заснований на усвідом-

ленні універсальності взаємозв'язків соціальних процесів і явищ, адекватному відображенні реальної дійсності.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез і узагальнення; порівняння, зіставлення й аналогія; абстрагування, індукція, дедукція.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теніс є одним з найбільш популярних і поширених у світі професійних видів спорту. Велика кількість професійних турнірів із високими призовими фондами, гонорарами найсильніших гравців від контрактів зі спонсорами, видовищність змагань і їхня привабливість для телебачення, можливість займатися тенісом практично в будь-якому віці обумовлюють постійний інтерес до цього виду спорту різних соціальних і вікових груп населення у багатьох країнах світу. Система змагань у тенісі становить єдину вертикально-інтегровану систему, що поєднує професійний і олімпійський напрями, має річний календар змагань, який визначає щотижневе проведення турнірів із січня по листопад. Усі турніри залежно від призового фонду, складу учасників, рейтингових очок, а також організації, під патронатом якої проводиться турнір, поділяються на категорії та серії (табл. 1–2). Функціонування олімпійського й професійного тенісу й послідовне їхнє з'єднання у межах єдиного напрямку спорту вищих досягнень (як на міжнародному, так і національному рівнях) обумовлено єдиною системою підготовки тенісистів. У результаті цього сучасний теніс становить змішану форму професійного й олімпійського спорту, цільовою спрямованістю якої є реалізація комерційних та спортивних завдань. Відбір та підготовка гравців у різних країнах мають свої особливості, але глобалізація тенісу на міжнародному рівні обумовлює орієнтацію національних систем на систему відбору та змагань, що формується Міжнародною федерацією тенісу (ITF), Асоціацією тенісистів-професіоналів (ATP) і Жіночою тенісною асоціацією (WTA).

Так, у системі організації тенісу США виділяють олімпійський, професійний та студентський/аматорський напрями, що обумовлено різними керівними організаціями, системами підготовки та змагань [1, 6–8]. Асоціація тенісу США (USTA) — це керівний орган олімпійського напрямку, що бере активну участь у підготовці спортсменів, формує національну систему змагань (місцеві, регіональні, національні турніри), представляє гравців на міжнародних змаганнях (турніри серії ITF, Ігри Олімпіад), поєднує аматорів і професіоналів. Основною метою функціонування організацій олімпійського напрямку є формування національної збірної, надання методичної та фінансової допомоги перспективним

спортсменам, а також централізація підготовки: національні (4–6) і регіональні (108) центри [1, 6]. Професійним тенісом керує Професійна асоціація тенісу США (USPTA), а його особливістю є неоднорідність системи змагань: національні та міжнародні (ATP Tour, WTA Tour) особисті професійні турніри, спрямовані на досягнення спортивних результатів, і командний теніс, що представляє собою бізнес і реалізує комерційні цілі. Студентський напрям, функціонування якого регламентується Національною асоціацією студентського спорту (NCAA), припускає навчання спортсменів в університетах і коледжах (більше 800 навчальних закладів), наявність аматорського статусу у тенісиста та участь у національних студентських змаганнях («Volvo college series»).

Для європейських країн характерна участь держави у розвитку тенісу, в тому числі й професійного, шляхом прийняття законодавчих актів,

**Таблиця 1** — Структура чоловічого тенісу на міжнародному рівні

Назва серій і турнірів	Право власності або керівництво
Турніри «Великого шолому» (Grand Slams): Australian Open, Roland Garros, Wimbledon, US Open	Санкціоновані ITF
Олімпійський турнір (Olympic Tennis Event)	Керівництво ITF від імені МОК (ІОС)
Командні змагання ITF (Team competitions ITF): Davis Cup by BNP Paribas Hyundai Hopman Cup (змішаний) Nations Senior Cup	Право власності ITF Право власності ITF Санкціонований ITF
ATP: ATP World Tour Finals ATP Masters -1000 Events ATP-500 Events ATP-250 Events Challengers	Право власності ATP
ITF Men's Circuit	Право власності ITF

**Таблиця 2** — Структура жіночого тенісу на міжнародному рівні

Назва серій і турнірів	Право власності або керівництво
Турніри «Великого шолому» (Grand Slams): Australian Open, Roland Garros, Wimbledon, US Open	Санкціоновані ITF
Олімпійський турнір (Olympic Tennis Event)	Керівництво ITF від імені МОК (ІОС)
Командні змагання ITF (Team competitions ITF): Fed Cup by BNP Paribas Hyundai Hopman Cup (змішаний)	Право власності ITF Право власності ITF
WTA: Premier, International	Право власності WTA
ITF Women's Circuit	Право власності ITF

розробки та впровадження програм, створення центрів підготовки й фінансування клубів, фінансовій підтримці молодих перспективних тенісистів, а також системи підготовки та атестації (один раз на п'ять років) тренерських кадрів, які за рівнем кваліфікації поділяються на групи, що визначають можливість роботи із гравцями різного рівня [1, 3–5]. Так, організаційно-управлінська система тенісу в Німеччині побудована за принципом безпосередньої участі держави, а за розвиток тенісу та підготовку гравців відповідає Тенісний союз (ДТВ), що поєднує аматорів і професіоналів. Система підготовки тенісистів у Німеччині базується на функціонуванні системи клубів, які відповідно до результатів командного чемпіонату поділяються на сім ліг, вищою з яких є професійна Федеральна Бундеслига [5]. У Швеції керівною організацією також є національна федерація, а підготовка спортивного резерву здійснюється в клубах (більше 500) за єдиною програмою висококваліфікованими тренерами [4]. У кожному з 24 льонів (округів) функціонують регіональні комісії у справах молоді, які відповідають за реалізацію національної програми розвитку тенісу. У льонах щорічно під керівництвом тренерів регіональних федерацій проводяться двох–чотирихтижневі тренувальні збори для кращих тенісистів віком 13–14, 14–18 років (25–30 осіб), програма яких включає фізичну, техніко-тактичну підготовку та участь у змаганнях (не більше 2–3 тиж. на рік), у тому числі й у загальнонаціональному турнірі. Національна федерація відбирає кращих гравців для участі у міжнародних турнірах. Держава приділяє велику увагу розвитку тенісу шляхом розробки й впровадження програм, а також введення в загальноосвітніх школах обов'язкових занять з міні-тенісу на уроках фізкультури для учнів усіх класів. Велике значення для розвитку тенісу в країні відіграють спонсори, що фінансують розвиток дитячо-юнацького спорту.

Аналогічна система підготовки тенісистів представлена у Франції. До Федерації тенісу Франції входять 31 регіональна ліга, 6 іноземних і 86 комітетів французьких департаментів. У країні функціонує близько 10 200 тенісних клубів, у яких займаються понад 1 млн гравців [3]. У кожному регіоні функціонують приватні клуби й обов'язково один клуб, що належить Федерації. До усіх без винятку клубів Федерацією висуваються вимоги з матеріально-технічного забезпечення: обов'язкова наявність ґрунтових кортів і, за бажанням, кортів з альтернативним покриттям. Підготовка спортсменів починається із занять міні-тенісом (у віці 5–7 років), потім початкова підготовка в тенісних школах, далі — тренування у спеціальних центрах регіональних ліг. Обдаровані

діти різних вікових груп переходять до регіонального клубу, в якому Федерацією оплачується підготовка і призначається тренер. Дітей безкоштовно тренують, а найбільш перспективні з них одержують регіональні стипендії. У лізі проводиться індивідуальне навчання. Юні тенісисти укладають контракти та їх забезпечують ракетками. Для підвищення майстерності спортсмени беруть участь у внутрішніх змаганнях, календар яких є досить насиченим — 2–3 матчі на тиждень [3]. Однак для того щоб не порушувати процес планомірної підготовки й знизити психологічне навантаження, турніри проводяться протягом місяця, тобто тренери домовляються про матч і запрошують суддю. Батьки не втручаються у хід змагань. Крім того, тенісисти займаються зі шкільними вчителями (прихожими) для освоєння загальноосвітньої програми. Після цього підготовка здійснюється на національному рівні в міжрегіональному та національному тенісному класах, у національному центрі.

Отже, загальним для всіх національних організаційних систем тенісу незалежно від моделі функціонування спорту в країні є функціонування професійного й олімпійського напрямів, а також єдина система підготовки гравців. Аналізуючи теніс як вид спорту, констатуємо, що однією з найважливіших складових у підготовці спортсменів високого класу є функціонування тренувальних центрів або приватних академій. Слід зазначити, що ідея створення центрів покладена на основу історичного досвіду країн Східної Європи, насамперед НДР [2]. З огляду на особливості тенісу, а саме розвиток його поза законами олімпійського спорту, формування власної структури, насамперед професійного напрямку, комерційна спрямованість виду, поява перших тренувальних центрів відзначалися уже у 1970–1980-ті роки. Сьогодні це не тільки спортивне, а й рекреаційне утворення. Функціонування подібного центру в країні, з одного боку, сприяє економічній і політичній вигоді, тобто наявності школи спорту, знаменитих спортсменів і досвідчених педагогів дає можливість використання досвіду різних провідних шкіл у становленні й удосконаленні майстерності спортсмена. З іншого — навіть за відсутності центру в країні, відповідних організаційних і економічних умов, спортивних традицій з'являється можливість підготовки видатного спортсмена. Адже, якщо спортсмен самостійно проходить підготовку в центрі або країна оплачує його навчання, то після досягнення високих результатів (перемога на великих турнірах, чемпіонатах континентів і світу, Олімпійських іграх) спортивна слава та зміцнення авторитету на міжнародній арені дістається не тільки спортсменові, а і його державі. Значна кількість академій знаходиться у США та країнах Європи, що обумов-

лено популярністю виду, домінуванням країн на спортивній арені та географією проведення турнірів. Слід зазначити, що академії сьогодні активно співпрацюють із відомими менеджерськими агентствами, які розвивають різні види спорту.

Так, спортивні Академії IMG навчають дорослих і дітей популярним і престижним видам спорту: тенісу, гольфу, баскетболу, футболу, бейсболу, плаванню, пропонуючи як річні програми навчання з повним пансіоном для дітей, так і короткотермінові програми від одного до декількох тижнів для дорослих і дітей, для професіоналів і аматорів. В Академіях щорічно проходять підготовку близько 13 тис. осіб більш ніж з 75 країн світу [6]. На території Академії знаходиться філія Майамського університету, що пропонує спеціальні програми для дітей «англійська мова + спорт», призначені для розвитку навичок розмовної мови, а також інтенсивної підготовки до одержання шкільної освіти у США. Найбільш відомою є Тенісна академія Ніка Боллетьєрі (IMG), де тренувалися та продовжують навчання такі відомі тенісисти, як Андре Агассі, Бйорн Борг, Піт Сампрас, Джим Курьє, Борис Беккер, Сирена й Венус Уїльямс, Мері Пірс, Марія Шарапова, Олена Янкович та ін. Академія Боллетьєрі, який є основоположником концепції підготовки спортсменів у тенісних академіях, багато з яких функціонують і сьогодні, створена у 1978 р. створена у

1978 р. Завдяки цьому проекту вперше було реалізовано ідею об'єднання підготовки спортсменів і виконання навчального плану. Робота з гравцями базується на створенні особистості спортсмена, здатного реалізуватися технічно, тактично, фізично та психологічно. У 1987 р. Нік розширює своє бачення: поєднує Академію з IMG, що сприяє її розвитку як центру мультиспорту. Її випускники продовжують навчання у престижних навчальних закладах США [6, 8]. За 30 років роботи Академії тут сформувався унікальний тренерський колектив, очолюваний Н. Боллетьєрі, розроблені ефективні методики підготовки тенісистів екстракласу, в основі яких лежить принцип циклічності: послідовне чергування періодів тренувань, підготовки до змагань, участі у змаганнях і відпочинку, на підставі якого побудовані тренувальні програми будь-якої тривалості — від тижневих до річних. Цей принцип у навчанні тенісу вперше був впроваджений і активно використовується в Академії, передбачає коротко- та довготермінове планування, участь у змаганнях, оптимізацію змісту, обсягу, інтенсивності та частоти навантажень для досягнення максимальних результатів, етапи роботи у циклах, а також пропорційність циклів (табл. 3) [7]. Застосування такого підходу має наступні переваги: спортсмен досягає піку спортивної форми відповідно до календаря змагань, що складається індивідуально; організація

Таблиця 3 — Етапи річного циклу підготовки у тенісі

Етап	Мета	Зміст
Технічний	Удосконалення біомеханіки ударів	Вправи виконуються повільно (низька інтенсивність); тривалі заняття (великий обсяг), велика кількість повторень; акцент на розвиток серцево-судинної й м'язової систем; відеоаналіз ударів спортсмена; спортсменам не рекомендовано брати участь у турнірах і матчах; тенісист відчуває важкість й повільність, але усвідомлює, що це необхідно для досягнення поставленої мети; вдосконалення основних прийомів; стратегія сесій в оглядовій кімнаті: аналіз ударів, виконуваних із високою швидкістю та підготовка основного руху
Перед-змагальний	Налаштування спортсмена на змагання	Акцент на тактику й стратегію; спортсмени вчаться ідентифікувати та розуміти свій стиль гри; підбір ударів, їхня комбінація і розіграш очка; матч використовується для оцінювання сильних і слабких сторін гри; вправи мають конкретний характер і відповідають стилю гри; виконання завдань в умовах, наближених до матчу; стратегія сесій в оглядовій кімнаті: моделювання ігрових ситуацій і підготовка основного удару; приклади матчевих ситуацій: початок матчу з рахунком 3:3; початок матчу з рахунком 0:15; 3 з 5 сетів (тільки «тай-брейк»); використання іншого стилю гри; зупинка гри на 15—30 хв для імітації затримки через дощ; вправи з обтяженнями в грі на рахунок для провокації вимушених/невимушених помилок і перемоги; розіграш сету тільки з однією подачею; удосконалення вибухової сили й швидкісних здатностей
Змагальний	Досягнення максимально високого рівня гри	80—85 % підготовки — змагальна діяльність і участь у змаганнях; теоретична підготовка; підвищення значущості психологічного аспекту в досягненні результату при зниженні фізичної й технічної складової; матчі та турніри граються з акцентом на стратегію, тактику й психологічні навички; огляд і аналіз кожного змагання із тренером для вдосконалення гри й зміни довго- і короткострокових цілей; стратегія сесій в оглядовій кімнаті: відеоаналіз матчу, стратегії й тактики
Відпочинок	Фізичне та психологічне відновлення	Необхідний час для відпочинку від фізичного й психічного напруження змагань і тренувань; гравець має знати, що не може виконувати фізичні навантаження на пікових рівнях, коли перебуває у постійному стомленні, у результаті чого при відсутності достатнього часу для відновлення, результатом стануть часті травми; активний відпочинок: робота низької інтенсивності 30—90 хв. фізична підготовка, використовуючи інші види спорту, спрямована на вдосконалення координаційних здатностей і змагальна діяльність у невимушеній обстановці; відсутність тренувань протягом тижня (загальний відпочинок) і участь у тренувальному таборі з інших видів спорту

тренувального процесу на досягнення одночасного піку в технічній, тактичній, фізичній, психічній підготовленості та раціонального харчування, підвищення ефективності підготовки шляхом постановки завдань, планування роботи й відпочинку, застосування різноманітних засобів і методів із метою запобігання монотонії, профілактика травм і «вигорання», застосування групової підготовки з урахуванням віку та рівня кваліфікації. Програми передбачають різнобічний підхід, поєднуючи технічну, тактичну, спеціальну фізичну й психічну підготовку, що дозволяє реалізуватися спортсмену не тільки в тенісі, а й в іншому виді спорту. Для реалізації тренувальних програм у Академії працюють висококваліфіковані тренери (близько 70 осіб), що мають вузьку спеціалізацію та постійно підвищують кваліфікацію на різних семінарах. Усі фахівці мають досягнення у юнацькому, коледжному або професійному спорті, були членами національних збірних команд, вихованцями Академії або інших структур, мають досвід роботи із провідними гравцями різного віку, акредитацію та наукові розробки і публікації. Висока кваліфікація тренерського складу забезпечується не тільки видатними спортивними досягненнями у минулому, використанням сучасних науково-методичних розробок, а й великим досвідом роботи з талановитими гравцями, які входять до світової еліти тенісу.

Для досягнення мети в структурі академії ефективно діють навчальні й тренувальні центри, що оснащені сучасним науково-технічним обладнанням, а також літні табори. Функціонування подібних академії у США здійснюється на основі сформованої системи американського спорту, що базується на таких принципах:

- багатоетапна підготовка в ігрових видах: професійні ліги — кожна команда, представлена у вищих дивізіонах, має дочірні команди, укомплектовані гравцями різного віку й кваліфікації;
- ефективна багаторічна підготовка перспективних дітей і підлітків: діяльність шкільної сис-

теми виховання і масового шкільного спорту, що має виражену спортивну спрямованість із широкою мережею шкільних змагань; найбільш популярні ігрові види професійного спорту;

- діяльність публічних парків і рекреаційних зон, які поряд зі шкільним спортом є підставою американської інфраструктури спорту;
- поглиблене удосконалення в університетських командах США.

Застосування такої форми підготовки елітних тенісистів обумовлено наступними факторами: високим ціновим порогом спортивних послуг і споруд, фінансовою й організаційною нестабільністю функціонування національних систем резервного спорту, зростанням популярності тенісу серед населення (особливо серед матеріально забезпечених верств).

### Висновки

Основними особливостями функціонування національних структур професійного тенісу, що визначають ефективність і збалансованість їхньої діяльності, є: різні схеми формування інфраструктури спорту, рівень спортивних досягнень лідерів і збірних команд, якість організації внутрішніх і міжнародних змагань, умови для підготовки спортсменів і роботи тренерів, а також стан внутрішнього ринку й зміни, що відбуваються в суспільстві (соціальні, економічні, політичні тощо). Загальним для всіх суб'єктів є залежність розвитку національної організаційно-управлінської структури від тенденцій, що проявляються у світовій системі професійного тенісу.

У системі професійного тенісу основні функції підготовки елітних гравців виконуються приватними організаціями, серед яких чільне місце посідають міжнародні спеціалізовані академії. Компенсуючи своєю діяльністю обмежені можливості національних федерацій у розвитку юнацького спорту, вони комплексно вирішують завдання підготовки тенісистів екстракласу шляхом надання унікальної можливості перспективним гравцям працювати із кращими тренерами й тренуватися один із одним.

### Література

1. *Борисова О. В.* Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса): монография / О. В. Борисова. — К.: Центр учеб. лит., 2011. — 312 с.
2. *Олимпийский спорт*: в 2 т. / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп. лит., 2009. — Т. 2. — 696 с.
3. *Организация французского спорта: организация и управление спортом в зарубежных странах // Зарубежный спорт: менеджмент и маркетинг: темат. подборка.* — М., 1992. — Вып. 1–2. — С. 3–5.
4. *Профессиональный спорт в Швеции // Управление физкультурным движением.* — М., 1986. — Вып. 2. — С. 30–31.
5. *Хохлов Ю.* Германский феномен / Ю. Хохлов // Теннис +. — 1997. — № 8. — С. 37–43.
6. *Bolletieri Sports Academy [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.sportline.bolletieri.com>.*

7. *Periodization Approach. Periodization Overview* [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.imgacademies.com/nick-bollettieri-tennis-academy/coaches/chip-brooks>.
8. *University Sports* [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.universitiesports.com>.

### References

---

1. *Borisova O. V. Modern professional sports and ways of its development in Ukraine (as exemplified by tennis): monography* / O. V. Borisova. — Kiev: Center of the educational literature, 2011. — 312 p.
2. *Olympic sport: in 2 vol.* / V. N. Platonov, S. N. Bubka, M. M. Bulatova [etc.]; ed. by V. N. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 2009. — Vol. 2. — 696 p.
3. *Organization of the French sports: Organization and management of sports in foreign countries // Foreign sports: Management and marketing: tem. selection.* — Moscow, 1992. — Issue 1–2. — P. 3–5.
4. *Professional sport in Sweden // Management of sports movement.* — Moscow, 1986. — Issue 2. — P. 30–31.
5. *Khokhlov Yu. Germany phenomenon / Yu. Khokhlov // Tennis +.* — 1997. — N 8. — P. 37–43.
6. *Bolletieri Sports Academy* [Electronic resource] // Access mode: <http://www.sportline.bolletieri.com>.
7. *Periodization Approach. Periodization Overview* [Electronic resource] // Access mode: <http://www.imgacademies.com/nick-bollettieri-tennis-academy/coaches/chip-brooks>.
8. *University Sports Program* [Electronic resource] // Access mode: <http://www.universitiesports.com>.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
borisova-nupesu@rambler.ru

Надійшла 9.04.2013