**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО СИСТЕМЕ «TENNIS 10S»**

**С.А. Побединская**

**Н.И. Годунова**

*Воронежский государственный институт физической культуры*

**Ключевые слова:** *обучение, дети, теннис, уровень, мяч, ITF, tennis*

**Аннотация.** Спорт не стоит на месте, постепенно появляются новые методики и программы обучения техники и тактики, а также и новые технологии способствующие улучшению качества обучения и дальнейшего совершенствования спортсмена в зависимости от его возможностей, возрастных особенностей и тд.

**Введение.** Методическая программа «Tennis 10s», направлена на обучение детей в возрасте 10 лет и младше. Направление «Tennis 10s» было создано ITF (International Tennis Federation) в рамках программы «Play+Stay», данное направление программы ориентировано на увеличение количества игроков, обеспечения их гармоничного развития и участия в соревновательной деятельности с раннего возраста [3].

Основные принципы данного направления заключаются в:

1. Создать комфортные условия для занятий
2. Проводить соревнования, соответствующие возрасту

Данная программа состоит из трёх уровней обучения: «красного», «оранжевого» и «зеленого» мяча.

Каждому уровню соответствуют определенный вид мячей, размер корта, ракетка, а также правила проведения соревнований по каждому уровню.

**Цель исследования:** рассмотреть все уровни направления «Tennis 10s», изучить методику обучения по «Tennis 10s», провести опрос теннисных тренеров и специалистов.

**Методы исследования:**

1. Описание методики обучения «Tennis 10s»
2. Опрос тренеров, специалистов в области тенниса

**Результаты исследования.** Для начала рассмотрим все 3 уровня данного направления.

Первым уровнем «Tennis 10s» является «красный» уровень. Этот уровень позволяет детям научится базовым техническим движениям: удар справа и слева, подача, а также играть розыгрыши и на счёт.

«Красный» уровень подходит для детей до 8 лет, которые начинают делать первые шаги в теннисе. [3]

Размер корта 11-12 м в длину и 5-6 м в ширину, сетка натянула на высоте 80 см.

Максимальная длина ракетки для данного уровня составляется 23 дюйма (56,43 см), она подходит детям 5-7 лет. Также на данном уровне используют ракетки 19 (48,26 см) и 21 (53,34 см) размеров.

Система счета начинается с тай-брейков либо до 7, либо до 10, также можно использовать для счёта более короткие тай-брейки. Соревнования на данном уровне проводятся не более 3 часов.

На втором уровне «оранжевом» дети применяют свои навыки уже на корте большего размера и с мячом, приближенном к стандартному. Уровень подходит для детей 8-9 лет, а также для тех детей кто начал заниматься позже 10-11 лет [3].

«Оранжевый» мяч подходит для изучения ударов слету, а также отработки различных игровых комбинаций для развития тактического мышления.

Корт приобретает больший размер - 18 м в длину и 6,5 м в ширину, высота сетки 80 см.

Длина ракетки на корте такого размера составляет либо 23 (56,42 см) дюйма, либо 25 (63,5 см).

Счёт в соревнованиях происходит либо до 3-х тай-брейков, либо один сет до 4-х геймов. Продолжительность соревнований от 2 до 4 часов [3,5].

«Зелёный» уровень - это финальный этап в подготовке игрока к переходу к «желтому» (стандартному) мячу. Плюс данного уровня заключается в том, чтобы проверить приобретённые теннисные навыки на полноценном корте, отыгрывать мячи разной длины и высоты.

Возраст игры «зеленым» мячом – 9-10 лет.

Как выше было сказано корт имеет стандартные размеры для игры «зеленым» мячом – 23,77 м в длину и в ширину 8,23 м (для одиночной игры), 10,97 м (для парной).

Игроки должны использовать на этом уровне ракетки длиной 25 дюймов (63,5см) и 26 дюймов (66,04 см), лучше с нейтральным балансом (баланс должен быть распределен равномерно, он не должен уходить ни в головку ракетки, ни в ручку).

Счет ведется до 1 короткого сета до 4 геймов или полноценный матч из 3-х коротких сетов – оптимальный формат для ведения счета на данном этапе.

Время проведения соревнований от 3 часов и до 2 дней.

В таблице 1 приведена характеристика мячей разного уровня.

*Табл.1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рисунок | Характеристика | Описание |
| Набор мячей для большого тенниса Babolat Red Foam X3 | **Красный поролоновый** | Идеально подходят для новичков, так как имеют невысокий отскок. Подходят для игры в помещении. |
| Набор мячей для большого тенниса Babolat Red Felt X3 | **Красный войлочный**(на 75% медленнее, чем желтый мяч) | Данные мячи предназначены для игры на открытом воздухе. Они немного быстрее, чем поролоновые мячи из-за размера и конструкции. Больше по размеру, чем оранжевые и зеленые. |
| Babolat Stage 2 Orange Junior Tennis Balls (12 Balls Included):  Amazon.co.uk: Sports & Outdoors | **Оранжевые**(на 50% медленнее, чем желтый мяч) | Сделаны из войлока, по строению и размеру схожи со стандартными мячами, но медленнее. Имеют более высокий отскок, чем красные. |
| Babolat Green Junior Tennis Balls x 72 | **Зеленые**(на 25% медленнее, чем желтый мяч) | Также сделаны из войлока, размер и строение такое же, как и у желтого мяча. Зеленые мячи быстрее и имеют отскок намного выше, чем оранжевые мячи. |

Обучение детей на корте начинается с исходного положение, дальше подход к мячу, правильная постановка ног во время удара, возвращение в исходное положение. Данный принцип получил название – круговой, так как действия повторяются по кругу.

*Схема* *1*

Исходное положение

 Выход из удара Подход к мячу

Постановка ног

В программу обучение «Tennis 10s» в основном входит соревновательный принцип, который звучит так: «дети должны подавать, «держать» мяч и играть на счет с самого начала занятий».

Детей нужно правилам игры во время тренировок и занятий. Если они понимают правила игры, то они будут чувствовать себя увереннее на соревнованиях.

Тренировка системы счета и правил игры необходимы так же, как и обучение ударов и тактики.

Система счета в данной системе упрощена по сравнению с полноценными правилами игры. Полные правила изучаются постепенно в процессе тренировок и соревнований. Для лучшего понимания и изучения счета и правил игры каждому ребенку необходимо дать возможность побыть в роли судьи.

На каждом уровне должна присутствовать компетентная помощь со стороны взрослых:

* На **красном** уровне взрослые и ассистенты ведут счет, однако дети, уверенно ведущие счет, могут считать самостоятельно, используя визуальные счетчики (конусы, табло)
* На **оранжевом** уровне счет ведется детьми самостоятельно под наблюдением взрослых
* На **зеленом** уровне счет ведется самостоятельно

Ведение счета на каждом уровне обучения различна. Выше, при характеристике уровней, указаны особенности счета.

Был проведен опрос теннисных специалистов насчет направления «Tennis 10s» от ITF.

Многие специалисты и тренеры считают, что «Tennis 10S» больше подходит для массового обучения детей игры в теннис, а талантливых детей необходимо приобщать к стандартному («желтому») мячу как можно быстрее.

В России данная система распространяется в основном в академиях и в коммерческих клубах, где набор ведется от 4-х лет.

Выступать на соревнованиях возможно уже с 5-6 лет, в России существует Единая Российская теннисная лига 10s «Minitennis», основная задача которой является развитие 10s «Minitennis» по всей России [3,5].

Из результатов исследования отмечаем, что данное направление от Международной федерации тенниса набирает популярность в настоящее время по всему миру. Методика тренировок по системе «Tennis 10s» позволяет привлечь большее количество детей для занятий теннисом, так как это более щадящая система тренировочного процесса и позволяет многим детям показать себя в этом замечательном виде спорта.

**Список литературы**

1. Теннис в спортивных школах/ Кондратьева Г.А., Шокиян А. И. – М., «Физкультура и спорт», 160 с. с ил., 1975

2. Теннис для всех. Национальная теннисная рейтинговая программа (НТРП)/ Бретт К. Шварц, Крис А. Дазет; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: Астрель: АСТ, 2016

3. «Tennis 10s»: Пособие International Tennis Federation. – International Tennis Federation Bank Lane, Roehampton London, 97 c., ил., 2018

4. https://www.itftennis.com/en/ (Дата обращения: 18.09.2020)

5. http://www.schooltennis.ru/10s/ (Дата обращения: 20.09.2020)