



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 7 / 2025, Iss. 7 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.011.3

## Контроль скоростно-силовых способностей теннисистов тренировочного этапа

<sup>1</sup> Степанова М.Е.,

<sup>1</sup> Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

**Аннотация:** данная работа отражает специфику организации контроля таких показателей теннисистов как скоростно-силовых способностей. Данные критерии важны в течение всей подготовки, но особое внимание им уделяется на тренировочном этапе, который выявляет и активизирует потенциал спортсмена.

Скоростно-силовые способности имеют характеристики, которые важны для организации дальнейших тренировок и понимания потенциала спортсмена в дальнейшем развитии. При этом важно понимать, что развитие и совершенствование подобных навыков не проходит спонтанно и организованный процесс включает осознанный подбор методов и технологий обучения, а также контроля за динамикой уровня. Автор исследует не только содержание скоростно-силовых способностей, но и пути их совершенствования в контексте организации эффективного контроля. Контроль рассматривается не только как инструмент выявления уровня и качества знаний, но и как способ локализации рисков и проблем.

Целью исследования является выявление особенностей контроля скоростно-силовых способностей теннисистов тренировочного этапа. Объектом при этом конкретизированы особенности способностей теннисистов на тренировочном этапе, предметом контроль динамики развития скоростно-силовых способностей.

**Ключевые слова:** теннис, тренировочный этап, скоростно-силовые способности, образовательный процесс, профессиональная подготовка, психологический фактор, тренировка, спортивная подготовка

**Для цитирования:** Степанова М.Е. Контроль скоростно-силовых способностей теннисистов тренировочного этапа // Modern Humanities Success. 2025. № 7. С. 212 – 217.

Поступила в редакцию: 10 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 13 мая 2025 г.; Принята к публикации: 3 июля 2025 г.

\*\*\*

## Control of speed and strength abilities of tennis players of the training stage

<sup>1</sup> Stepanova M.E.,

<sup>1</sup> Russian University of Sports "GTSOLIFK"

**Abstract:** this work reflects the specifics of the organization of monitoring of such indicators of tennis players as speed and strength abilities. These criteria are important throughout the training, but special attention is paid to them at the training stage, which identifies and activates the potential of the athlete.

Speed and strength abilities have characteristics that are important for organizing further training and understanding the athlete's potential for further development. At the same time, it is important to understand that the development and improvement of such skills does not take place spontaneously and the organized process includes a conscious selection of teaching methods and technologies, as well as monitoring the dynamics of the level. The author explores not only the content of speed and strength abilities, but also ways to improve them in the context of effective control organization. Monitoring is considered not only as a tool for identifying the level and quality of knowledge, but also as a way to localize risks and problems.

The purpose of the study is to identify the features of controlling the speed and strength abilities of tennis players during the training stage. The object of this article is to specify the features of tennis players' abilities at the training stage, the subject is to control the dynamics of the development of speed and strength abilities.

**Keywords:** tennis, training stage, speed and strength abilities, educational process, professional training, psychological factor, training, sports training

**For citation:** Stepanova M.E. Control of speed and strength abilities of tennis players of the training stage. Modern Humanities Success. 2025. 7. P. 212 – 217.

The article was submitted: March 10, 2025; Approved after reviewing: May 13, 2025; Accepted for publication: July 3, 2025.

## Введение

Актуальность контроля скоростно-силовых способностей теннисистов обусловлена особенностями тренировочного процесса, в котором реализуется комплексная подготовка будущих спортсменов.

Подготовка теннисистов включает в себя не только овладение специальными приемами и методами игры в теннис, но и развитие общих способностей, физических характеристик, которые являются неотъемлемыми компонентами профессиональной компетентности теннисиста. Именно поэтому максимальное значение необходимо уделять структуре и содержанию образовательного процесса, но главное – тем результатам, которые достигаются в ходе тренировок. Вопрос определения качества тренировок и их результатов актуализируется не только в научных работах, а прежде всего имеет практическую направленность в контексте прикладного характера спорта и физической культуры. Причем для будущих спортсменов важны и скоростные, и силовые показатели. Диагностика скоростно-силовых способностей теннисистов в процессе тренировок очень важна, т.к. позволяет проследить динамику их развития и обратить внимание на проблемы. Именно поэтому нами был определен понятийный аппарат, который позволяет конкретизировать основные категории исследования.

Целью работы является выявление особенностей контроля скоростно-силовых способностей теннисистов тренировочного этапа. Объектом при этом конкретизированы особенности способностей теннисистов на тренировочном этапе, предметом контроль динамики развития скоростно-силовых способностей.

Задачи, которые мы ставим на начальном этапе, также помогут нам достичь цели:

1. Определение содержания подготовки теннисистов в ходе тренировок в соответствии с современными требованиями;
2. Выделить значение скоростно-силовых способностей для игры в теннис;
3. Дифференцировать методы контроля динамики скоростно-силовых способностей теннисистов.

## Материалы и методы исследований

В работе нами использовался сравнительный анализ различных точек зрения на проблему раз-

вития скоростно-силовых способностей при подготовке теннисистов. Особое внимание уделялось публикациям, посвященным роли общей физической подготовки в тренировках теннисистов (А.Е. Данилочкин, В.Т. Никулин, И.А. Лобынцев, Ш.А. Пулатов, Ф.А. Пулатов), выявлению специфики формирования скоростно-силовых способностей (С.И. Вовк, М.П. Коломоец и пр.).

Также мы проанализировали исследования Муханеда Аль Халили, А.К. Белякова, М.Е. Степановой, отражающих вопросы контроля скоростно-силовых способностей спортсменов и их значимость для подготовки в целом.

## Результаты и обсуждения

### Содержание подготовки теннисистов в ходе тренировок

Теннис является видом спорта, который сочетает в себе различные характеристики, ориентируя спортсменов и тренеров на многокомпонентные, разнонаправленные тренировки. Современный теннис характеризуется наличием особенностей, которые актуализируют новый подход к подготовке спортсменов: увеличивается сила удача по мячу и при этом сокращается интервал между подачами, интенсивность игровых действий повысилась, при этом игровое пространство расширилось до максимума.

Теннис, по мнению многих авторов, является собой уникальный вид спорта, который обуславливает не только определенный уровень физической нагрузки, но и психологическую готовность, мотивацию восприятия соперника, равного или более сильного и понимание того, какие способности необходимо развивать.

А.П. Скородумова, И.С. Баранов, О.В. Кузнецова [7] в исследовании отмечают важность сочетания методов общей физической и специальной, для теннисистов, подготовки, говоря о том, что в различных видах двигательной активности этого вида спорта учитываются и сила, и скорость. Подача мяча, передвижение по корту, прием и отбивание активизируют различные способности и их сочетание важно не только для победы как разового результата, но и для становления компетентности теннисиста, поддержания физической формы и тонуса.

Подготовка теннисистов занимает достаточно много сил и методических ресурсов, если мы говорим о полноценных, объемных тренировках.

Она включает два компонента: общая физическая и специальная подготовка. Их компоненты сочетаются на тренировках и включают в себя:

- общие (кардионагрузки, растяжка, работа на координацию и баланс, выносливость);

- специфические (скоростная выносливость, распределение силы, быстрота одиночных движений и пр.).

От того, какие компоненты развиваются на тренировках, зависит и выбор упражнений, методов оценки и контроля тренировочных результатов. Максимально часто на тренировках используются имитация ударов, работа с набивным мячом, метание теннисного мяча. Подобные упражнения не только развиваются, но и диагностируют уровень сформированности общих и скоростно-силовых способностей.

#### *Значение скоростно-силовых способностей для игры в теннис*

Как мы уже говорили ранее, профессиональная компетентность теннисиста включает различные аспекты и в плане физической подготовки важны как общий уровень, так и наличие специальных, к примеру, скоростно-силовых способностей, спортсменов.

А.П. Скородумова, И. С. Баранов, О.В. Кузнецова, С.Д. Тошович, А.А. Трухачёв подчеркивают, что соревновательная деятельность теннисистов специфична. Она не имеет аналогов в иных видах игр и спорта и поэтому их подготовка и оценка качества тренировок также должны быть особенными. Специфика скоростно- силовых способностей заключается в том, что они едины в своей реализации и в своем развитии. Там, где требуется сила, обычно необходима и скорость, и, наоборот. Таким образом, логично говорить о комплексной организации тренировочного процесса и развитии данных способностей в общей структуре физической подготовки.

Скоростно- силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление силы и тяжести массы тела, что также считается необходимым в подготовке теннисистов, отражающей специфику их спортивной деятельности.

С.И. Вовк и М.П. Коломоец [1] в своем эксперименте выявляют взаимосвязь между уровнем

развития силовых и скоростных способностей теннисиста и его победами, и промежуточными результатами. К примеру, как только скорость подачи мяча снижается, у противника появляется шанс нанести удар с большей силой, а также проявить инициативу и сделать подачу менее приемлемой для спортсмена. Конечно, это необходимо учитывать при отработке специальных навыков, рассматривая силу и скорость не как разнородные параметры, а как компоненты компетентности спортсмена.

На тренировках, как подчеркивают авторы, важно не только диагностировать уровень развития указанных параметров, но и конкретизировать факторы, которые влияют на их изменение. Данные факторы можно дифференцировать на две группы:

- субъективные (физическое состояние спортсмена, уровень подготовленности, мотивация и настой);

- объективные (частота и интенсивность тренировок, индивидуальный объем нагрузок и пр.).

Это позволяет корректировать тренировочный процесс и учитывать влияние факторов обеих групп на развитие различных групп мышц, видов двигательной активности (прыжки, боковое передвижение, удар по мячу). Безусловно, при организации тренировок педагогу необходимо знать законы развития скорости, изменения силы, закономерности кинетики, а также общие анатомо- физиологические и индивидуальный особенности каждого теннисиста.

Отдельно некоторые авторы [5] выделяют гемомицированные и интерактивные методы развития скоростно- силовых способностей. Безусловно, в контексте спортивной подготовки мы говорим о том, что все методы предполагают активность спортсменов, однако, указанный аспект отражает включение в тренировки различные приспособления, инструменты, виртуальные активности, что делает процесс подготовки еще более увлекательным.

Б.П. Сокур [9] отмечает, что при контроле за скоростно- силовыми показателями необходимо обращать внимание и на сопутствующие компоненты: координацию, экономичность движений, скорость и целенаправленность подачи мяча и пр. Это позволяет оценить значимость исследуемых качеств для общей физической подготовки теннисистов, а также для специфических элементов (скорость перемещения по площадке, сила удара по мячу и пр.). Кроме того, детальная диагностика позволит определять проблемные зоны в компетентности теннисистов и «делать на них упор». К примеру если скорость восприятия и вынослив-

вость недостаточно высоки, то спортсмен будет быстро утомляться и сильный быстрый соперник имеет все шансы на победу.

#### *Методы контроля динамики скоростно-силовых способностей теннисистов*

Исследуемые нами способности необходимо рассматривать не только как образовательный результат деятельности тренера, но и как характеристики, важные для формирования общей компетентности и спортивной подготовленности теннисиста.

Методам контроля становления и совершенствования данных качеств нужно уделять большое внимание, т.к. от их эффективности, собственно, и зависит степень их развития.

Различные авторы [3, 6] отмечают, что подобный контроль обязательно должен сочетать в себе те методики (тесты, упражнения), которые позволяют оценивать уровень физической подготовки, психологическую готовность, а также наличие специальных (скоростно-силовых) качеств.

Это необходимо для того, чтобы оценить не только текущий уровень подготовки теннисиста, но и выявить основные проблемы, скорректировать процесс тренировок.

А.Е. Данилочкин, В.Т. Никулин, И.А. Лобынцев [2] дифференцируют методы контроля на несколько групп:

1. Тестовые, с использованием специальных упражнений, отражающих специфику тенниса (оценка взрывной силы, скорости движений, силы подачи мяча и пр.). В качестве основных А.П. Скородумова, И.С. Баранов [8] называют прыжок вверх с места толчком двух ног (для измерения высоты выпрыгивания), прыжок в длину с места, фиксирующий длину прыжка, метание набивного мяча весом не более 1 кг. (оценка скоростно-силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса, бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке (фиксируют время, за которое спортсмен пробежит полный круг вокруг стола, не уронив мяч);

2. Контрольные методы с использованием технических средств. Чтобы зарегистрировать время выполнения упражнений, анализировать технику движений, зачастую применяют электронные секундомеры, силомеры и иные устройства;

3. Методы, включающие компоненты игровых ситуаций. В них учитывается как скоростно-силовые способности могут проявляться в специфических для тенниса движениях (перемещение, выполнение ударов, прием мяча) и какое имеют значение для их правильности.

Данную классификацию возможно дополнить группами методов, которые предлагают Ш. А. Пу-

латов и Ф. А. Пулатов [6]. Они делят методы по деятельности признаку, включая:

-оперативные (экспресс-оценка, ситуативный анализ силы и скорости спортсмена на конкретный момент времени);

-инструментальные включают в себя использование специальных методик, школ, приборов иных способов измерения указанных показателей;

-визуальные (в основном, это наблюдение, оценка выполнения теннисистом конкретных заданных тренером упражнений). Наиболее используемые методы – это прыжок вверх с места толчком двух ног, четырехкратный прыжок толчком двух ног, прыжок в длину с места;

-регулярные отражают динамику развития силы и скорости на определенном промежутке времени (подготовка к соревнованиям, учебный год и пр.)

Безусловно, каждая из этих групп имеет свой эффект и поэтому необходимо их сочетать для организации всестороннего полноценного контроля. Невозможно учитывать лишь отдельные компоненты для оценки сформированности скоростно-силовых упражнений, т.к. это не позволит учитывать все факторы, которые на них влияют (личностный потенциал спортсмена, мотивацию, частоту и интенсивность тренировок).

Обязательно внимание при организации контроля необходимо уделять психолого-педагогическому фактору, который обуславливает скорость развития, участие в активностям и мотивацию к соревновательной деятельности. Физическое и психическое самочувствие, настрой спортсмена помогают мобилизовать способности, развивать силу, скорость и выносливость.

Именно поэтому А.А. Джумок, А.В. Пикалова [3] говорят о том, что подобный контроль должен обладать рядом обязательных характеристик, в частности:

1. Регулярность и многоэтапность. Контроль данных способностей у теннисистов необходимо проводить на различных этапах тренировочного процесса: непосредственно перед началом занятий, после изменений в программе подготовки или перед соревнованиями;

2. Учет психологического настроя теннисиста, который позволяет определить мотивацию, степень готовности к тренировке и от этого, конечно зависит результативность взаимодействия спортсмена и тренера. Работа с мотивационным компонентом, контроль за настроем спортсмена очень важны в контексте общего мониторинга и выявления индивидуального психологического и физического потенциала теннисиста;

3. Использование полученных результатов для корректировки содержания и интенсивности

тренировок. В зависимость от уровня, скорости динамики показателей, с учетом индивидуальных особенностей тренер определяет программу тренировок, т.к. упражнения, подходящие одному спортсмену, могут не подойти другому. По мнению вышеуказанных авторов, общая физическая подготовка занимает системообразующее место в развитии скоростно- силовых качеств теннисистов и поэтому ее элементы должны также отслеживаться при контроле скоростно- силовых способностей.

Такие авторы как Ш.А. Пулатов и Ф.А. Пулатов говорят о необходимости контроля не только скоростно- силовых качеств в совокупности, но и о значимости диагностики симметричности этих параметров для правой и левой сторон спортсменов. Поэтому при проведении тестов важно обращать внимание, чтобы методики были равномерно распределены и отражали все критерии. К примеру, сила мышц при сгибании кистей рук, степень симметричности её проявления, имеют исключительно важное значение при занятиях теннисом и конечно же, важны при диагностике. Степень разброса между показателями активности левых рук и ног не должна быть слишком велика, иначе это отразится на эффективности игровой деятельности, силовой и скоростной активности, что недопустимо, особенно при подготовке к соревнованиям.

Опираясь на работы различных авторов, мы хотим отметить, что контроль за развитием скоростно-силовых способностей должен выражаться в единой комплексной системе мониторинга, который позволяет выявить взаимосвязь указанных параметров с иными специфическими и общими характеристиками теннисистов. Тренеру в контексте подготовки важен не только уровень развития данных параметров, но и их динамика, скорость изменения, а также «шаговая» величина (насколько изменились параметры по сравнению с предыдущими показателями). Именно это важно для оценивания качества тренировок и определения индивидуальной нагрузки.

Также, как подчеркивают в своей работе А.А. Джумок, А.В. Пикалова, необходимо соотносить контроль скоростно- силовых способностей с физиологическими (пульс, давление, частота дыхания. Это позволяет избежать перегрузок, определить оптимальный темп и объем тренировок, что также влияет на качество подготовки и на состояние здоровья спортсмена. Именно поэтому оптимально действовать в контрольных мероприятиях не только тренера, но и психолога, и медика

Как мы уже отметили, контроль – это не просто наблюдение и надзор за скоростно-силовыми способностями спортсменов, а систематизированная технология мониторинга динамики индивидуального физического развития теннисиста в процессе тренировок.

### Выводы

В качестве основного вывода необходимо говорить о том, что развитие скоростно-силовых способностей теннисистов может осуществляться как в процессе общей физической подготовки, так и в процессе специальных тренировок.

Актуализируя вопросы контроля динамики развития таких способностей, максимальное внимание нужно уделять тем методикам, которые позволяют выявить как отдельный статус сформированности силы и скорости, так и общую их интегрированность в понятие «подготовленности» теннисиста.

Контроль, по нашему мнению, должен не только способствовать диагностике динамики силы и скорости, но и определять факторы, оказывающие влияние на общее состояние спортсмена и уровень развития отдельных параметров. Скоростно- силовые способности, как мы определили из использованных нами источников, являются ведущими в спортивной деятельности теннисистов и поэтому контроль за их развитием должен быть качественным.

Сочетание различных методов, объективность и регулярность – вот те принципы, которые обеспечивают эффективность контроля и позволяют корректировать процесс тренировок с учетом индивидуальных особенностей теннисиста.

### Список источников

1. Вовк С.И., Коломоец М.П. Анализ факторов подготовки скоростно-силовой подготовки квалифицированных теннисистов в аспекте повышения скорости полета мяча при подаче // Ученые записки университета Лесгахта. 2018. № 5 (159). С. 40 – 44.
2. Данилочкин А.Е., Никулин В.Т., Лобынцев И.А. Особенности общей физической подготовки для развития скоростно-силовой выносливости волейболистов и теннисистов массовых разрядов // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 173 – 177.
3. Джумок А.А., Пикалова А.В. Динамика показателей физической подготовленности теннисистов группы начальной подготовки // Ученые записки университета Лесгахта. 2021. № 12 (202). С. 131 – 133.

4. Ежова А.В., Щетинин Н.В., Нефедова Е.В. Взаимосвязь быстрой и силовой выносливости в подготовке квалифицированных бегунов на 400 м // Проектирование. Опыт. Результат. 2025. № 3. С. 133 – 137.
5. Моханед Аль Халили, Беляков А.К., Степанова М.Е. Сравнительная оценка уровня скоростно-силовой подготовки студентов спортивного вуза разного профиля обучения // ТиПФК. 2023. № 1. С. 76 – 77.
6. Пулатов Ш.А., Пулатов Ф.А. Роль учета уровней и динамики развития скоростно-силовых показателей при занятиях теннисом // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 109 – 114.
7. Скородумова А.П., Баранов И.С., Кузнецова О.В., Тошович С.Д., Трухачёв А.А. Показатели скоростных способностей и их взаимосвязь у теннисистов 6-14 лет на этапе начальной подготовки и организационного этапа // Вестник спортивной науки. 2016. № 4. С. 28 – 32.
8. Скородумова А.П., Баранов И.С. Еще раз к вопросу о скоростных способах выживания // Вестник спортивной науки. 2016. № 6. С. 12 – 14.
9. Сокур Б.П. Скоростно-силовая подготовка теннисистов 14-15 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 343 – 347.
10. Сулейманова С.Ф. Совершенствование скоростно-силовых качеств юных теннисистов при подаче техники // Фан-Спортга. 2023. № 1. С. 31 – 33.

### References

1. Vovk S.I., Kolomoets M.P. Analysis of the factors of speed-strength training of qualified tennis players in terms of increasing the speed of the ball when serving. Scientific Notes of Lesgaft University. 2018. No. 5 (159). P. 40 – 44.
2. Danilochkin A.E., Nikulin V.T., Lobyntsev I.A. Features of general physical training for the development of speed-strength endurance of volleyball and tennis players of mass categories. Science-2020. 2018. No. 1-1 (17). P. 173 – 177.
3. Dzhumok A.A., Pikalova A.V. Dynamics of physical fitness indicators of tennis players of the initial training group. Scientific Notes of Lesgaft University. 2021. No. 12 (202). P. 131 – 133.
4. Ezhova A.V., Shchetinin N.V., Nefedova E.V. The relationship between speed and strength endurance in the training of qualified 400 m runners. Design. Experience. Result. 2025. No. 3. P. 133 – 137.
5. Mohaned Al Khalili, Belyakov A.K., Stepanova M.E. Comparative assessment of the level of speed-strength training of students of a sports university of different profiles of study. TiPKF. 2023. No. 1. P. 76 – 77.
6. Pulatov Sh.A., Pulatov F.A. The role of taking into account the levels and dynamics of development of speed-strength indicators when playing tennis. Izvestiya Tula State University. Physical Education. Sport. 2014. No. 4. P. 109 – 114.
7. Skorodumova A.P., Baranov I.S., Kuznetsova O.V., Toshovich S.D., Trukhachev A.A. Speed ability indicators and their relationship in 6-14 year old tennis players at the initial training and organizational stages. Bulletin of sport science. 2016. No. 4. P. 28 – 32.
8. Skorodumova A.P., Baranov I.S. Once again on the issue of high-speed survival methods. Bulletin of sport science. 2016. No. 6. P. 12 – 14.
9. Sokur B.P. Speed-strength training of 14-15 year old tennis players. Scientific notes of Lesgaft University. 2020. No. 10 (188). P. 343 – 347.
10. Suleimanova S.F. Improving the speed-strength qualities of young tennis players when serving technique. Fan-Sportga. 2023. No. 1. P. 31 – 33.

### Информация об авторе

Степанова М.Е., кандидат педагогических наук, доцент, SPIN-код 8830-7481, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», [stepanovam@mail.ru](mailto:stepanovam@mail.ru)

© Степанова М.Е., 2025