

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

**А.П. СКОРОДУМОВА,
А.Р. ТАРПИЩЕВА, Д.Г. АБДРАХМАНОВА,
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва**

Аннотация

В данной статье рассматриваются результаты соревновательной деятельности в годичном цикле 2023 года теннисистов высокой квалификации – сербского теннисиста Новака Джоковича, который в течение долгого времени являлся первой ракеткой мира, и лучшего российского теннисиста Даниила Медведева, начавшего год 7-м в мировом рейтинге. Выявлена динамика их результатов в годичном макроцикле; определено, сколько раз в году спортсмены демонстрировали лучший результат, а также интервал времени между ними.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, годичный макроцикл, теннисисты высокой квалификации, спортивная форма.

THE RESULTS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED TENNIS PLAYERS IN THE ANNUAL CYCLE

**A.P. SKORODUMOVA,
A.R. TARPISHCHEVA, D.G. ABDRAKHMANOVA,
VNIIFK, Moscow city**

Abstract

The article examines the competitive performance within the annual cycle of elite tennis players in 2023, focusing on Serbian tennis player Novak Djokovic, a long-standing world number one in tennis, and the top Russian player Daniil Medvedev, who began the year ranked 7th globally. The article also analyzes the dynamics of their performance within the annual macrocycle, including the frequency of their performance with best results throughout the year and the intervals between them.

Keywords: competitive performance, annual macrocycle, elite tennis players, physical form.

Введение

Достичь высоких результатов в теннисе – выиграть престижные турниры – могут только хорошо подготовленные игроки. Наиболее престижными являются турниры Большого Шлема – Открытый чемпионат Австралии, Открытый чемпионат Франции, Открытый чемпионат Англии, Открытый чемпионат США.

В каждом турнире Большого Шлема (Б.Ш.) участие принимают 128 игроков, 16 из которых проходят предварительный отбор, в котором соревнуются 128 теннисистов. Добиться высокого результата на таком турнире может только спортсмен, хорошо подготовленный технически, тактически, физически и психологически. То есть теннисист должен быть в оптимальном состоянии – в состоянии спортивной формы, под которым «подразумевается состояние оптимальной подготовленности и готовности спортсмена к спортивному достижению, формируемое, сохраняемое лимитированное время и закономерно изменяющееся в рамках периодов большого тренировочного цикла (макроцикла)» [1, 2].

Таким образом, спортивная форма выражает гармоничное единство всех сторон оптимальной готовности

спортсмена: физической, технической, тактической и психологической. Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер: 1-я фаза – приобретения, 2-я – сохранения (относительной стабилизации), 3-я – временной утраты [1].

В результате исследований, проведенных Л.П. Матвеевым с сотрудниками, были выделены две группы критериев спортивной формы: прогрессирующая и стабильности. Предложена расчетная зона спортивной формы, нижняя граница которой не должна значительно отличаться от лучшего результата. В циклических видах спорта, исключая стайерские дистанции, условной нижней границей зоны спортивной формы предложено считать не ниже 98–98,5% от лучшего результата, в скоростно-силовых видах спорта – 95–97%. Условно предположили, что спортсмен, в течение месяца не показывающий результат, входящий в зону спортивной формы, но принимавший участие в соревнованиях, вышел из спортивной формы [3].

Теннисисты в течение года участвуют в большом количестве четко ранжированных соревнований, длящихся



от 7 дней (в которых 5 игровых при условии выигрыша) до 14 (с 7 игровыми днями с условием победы в каждом матче). Вопрос количества выигранных ими матчей, турниров вызывает большой интерес. Для теннисистов предложена условная зона спортивной формы, нижняя граница которой на 20% ниже лучшего результата [4]. Под «результатом» понимается количество очков, набранных на турнире. Очки, начисляемые за результат в турнире, специалисты ITF рассчитывают с учетом ранга турнира, занятого места и др.

Практически каждые 10 лет, начиная с 1970-х годов до начала этого столетия, были просчитаны результаты ведущих игроков мира [4, 5]. Выявленные динамики спортивных результатов говорят о том, что теннисисты могли демонстрировать в годичном цикле лучший результат от одного до трех раз, что полностью согласуется с представлениями, существующими в теории спортивной тренировки относительно изменений результатов у представителей других видов спорта. Интервал времени между лучшими результатами составлял от 1,5 до 6 месяцев. Эти выводы сделаны на основе исследований, проведенных более 20 лет назад. За эти годы в теннисе произошли большие изменения, касающиеся инвентаря, покрытия площадок, правил соревнований,

тактики ведения борьбы, которые не могли не повлиять на подготовленность спортсменов и динамику их результатов.

Цель исследования: выявить современную динамику результатов теннисистов высокой квалификации в годичном цикле.

Методы исследования

1. Анализ литературных источников.
2. Анализ показателей соревновательной деятельности двух ведущих теннисистов мира на турнирах годичного цикла, а именно количество:
 - сыгранных турниров на кортах с разным покрытием с учетом их категорий;
 - сыгранных сетов на турнирах разной категории;
 - сыгранных геймов на турнирах разной категории;
 - очков, заработанных на турнирах разной категории;
 - дней между турнирами, на которых показаны лучшие результаты.

Результаты исследования и их обсуждение

Количество турниров разной категории, сыгранных сербским теннисистом Новаком Джоковичем и российским теннисистом Даниилом Медведевым представлено в табл. 1.

Таблица 1

Количество турниров разной категории, сыгранных в 2023 г. Новаком Джоковичем и Даниилом Медведевым

Категория турнира	Д. Медведев				Н. Джокович			
	Хард	Грунт	Трава	Σ	Хард	Грунт	Трава	Σ
250	2	–	1	3	1	1	–	2
500	4	–	1	5	1	–	–	1
Мастерс	7	3	–	10	3	2	–	5
Большой Шлем	2	1	1	4	2	1	1	4
Σ	15	4	3	22	7	4	1	12

В течение года российский теннисист участвовал в большем количестве турниров, сыграл большее количество матчей, сетов и геймов, чем сербский. Сделал он это за счет участия в большем количестве турниров серии 250, 500 и «Мастерс», одержав победы в нескольких из

них. Что же касается турниров Б.Ш., которые в теннисе рассматриваются как чемпионаты мира, проводимые на кортах с разным покрытием, то здесь картина меняется. Н. Джокович играет значительно большее количество матчей, сетов и геймов (табл. 2).

Таблица 2

Количество матчей, сетов и геймов, сыгранных на турнирах разной категории в течение года

Категория турнира	Д. Медведев			Н. Джокович		
	Σ			Σ		
	матчей	сетов	геймов	матчей	сетов	геймов
250	9	19	237	7	16	170
500	20	46	536	4	9	89
Мастерс	39	87	871	21	51	530
Большой Шлем	17	58	517	28	91	884
Σ	85	210	2161	60	167	1673

Объяснить это можно значительно большим количеством матчей на турнирах Большого Шлема, сыгранных Н. Джоковичем, поскольку он играл в финалах каждого турнира, три из которых выиграл. Это значит, что в каждом турнире Новак играл по 7 матчей. Кроме того, сам

матч состоит из 5 сетов, три из которых надо выиграть. Д. Медведев играл в одном финале турнира Б.Ш. В других турнирах проигрывал значительно раньше. Например, на Открытом чемпионате Франции он проиграл уже в 1-м круге.



Представляют несомненный интерес сроки турниров, в которых принимали участие теннисисты. Турниры разной категории, в которых принимали участие Н. Джокович и Д. Медведев в течение года (соответственно) и продемонстрированные ими результаты представлены на рис. 1 и 2.

Н. Джокович начал 2023 г. участием в турнире серии 250, проведенном в начале января незадолго до турнира Б.Ш. – Открытого чемпионата Австралии. В этом турнире он сыграл 5 матчей, выиграв в финале. Через 9 дней начал борьбу на турнире Б.Ш. и выиграл его, заработав 2000 очков. До следующего турнира Б.Ш. – «Ролан Гарр

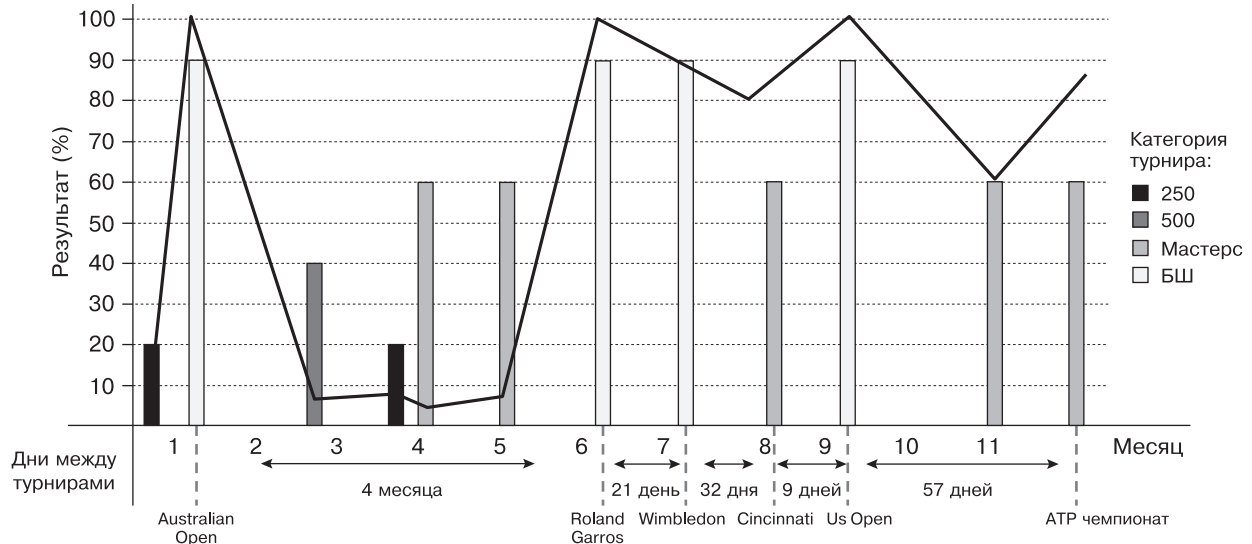


Рис. 1. Результаты турниров Новака Джоковича в 2023 г.

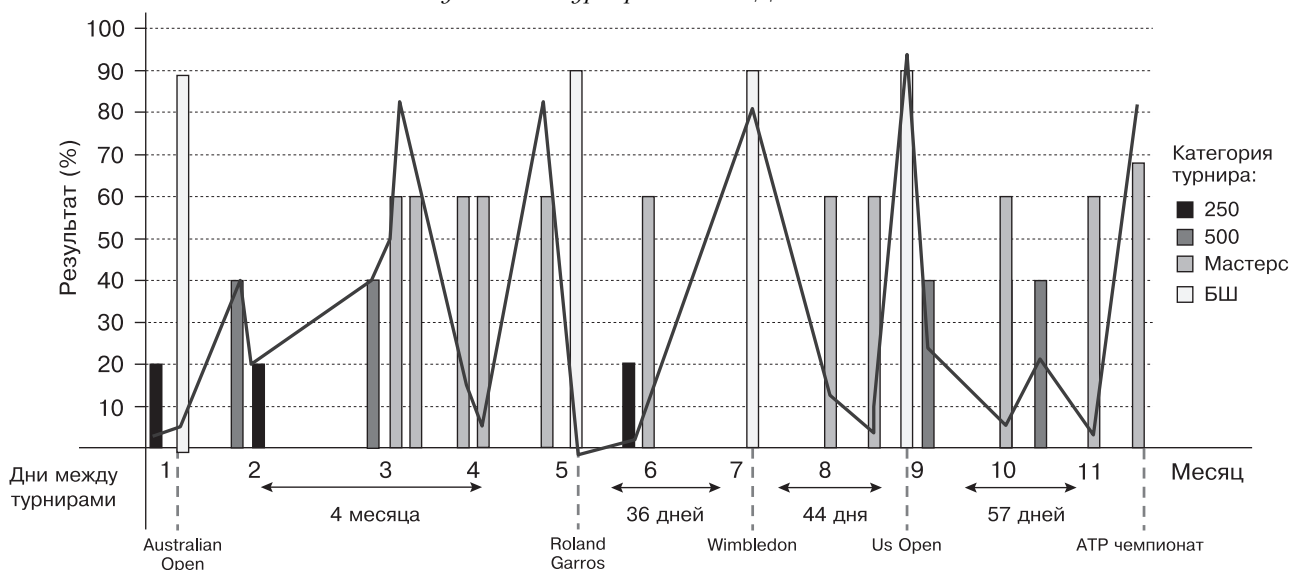


Рис. 2. Результаты турниров Даниила Медведева в течение 2023 г.

рос» – было 4 месяца. За это время Н. Джокович сыграл 4 турнира: один из серии 250, один – 500 и два – «Мастерс». В этих турнирах он проигрывал либо в полуфинале, либо в четвертьфинале. За 12 дней до начала Открытого чемпионата Франции Новак проигрывает в 1/4 финала на турнире в Риме. Наблюдения за результатами последних шести лет показывают, что выигравший в Риме, никогда не выигрывает «Ролан Гаррос». Н. Джокович выигрывает «Ролан Гаррос». До третьего турнира Б.Ш. остается 21 день, в течение которых Новак не участвует ни в одном соревновании. К сожалению, выиграть «Уимблдон» ему не удается. Он проигрывает в финале в 5-й партии, уступив только одну свою подачу. С точки зрения начисленных очков и денежных премий разница

между победителем и финалистом ощутимая. Но если смотреть с точки зрения подготовленности финалиста, его состояния, можно сказать, что оно было оптимальным. Одержав шесть побед подряд и дав бой в финале, играя его практически на равных с соперником, может только очень хорошо подготовленный спортсмен. По сути, в течение года Н. Джокович уже три раза входит в состояние оптимальной готовности, т.е. в состояние спортивной формы. Через 32 дня сербский теннисист принимает участие в турнире «Мастерс» в Цинциннате и выигрывает его. Через 7 дней начинает играть четвертый турнир Большого Шлема – Открытый чемпионат Америки (US Open), который вновь выигрывает. Возможно, к турниру в Цинциннате Н. Джоковичу вновь удалось войти



в состоянии спортивной формы, которое он сохранил вплоть до окончания четвертого турнира Большого Шлема, т.е. 24 дня. Через 50 дней Н. Джокович играет турнир из серии «Мастерс» в Париже, в котором участвуют 56 теннисистов, и выигрывает его. Через неделю играет последний турнир года – Итоговый чемпионат АТР, в который допускают участвовать 8 лучших теннисистов года. Сначала они играют в двух группах по круговой системе, а затем 2 лучших игрока из каждой группы разыгрывают полуфинал и финал. Таким образом, финалисты играют по 6 матчей. Н. Джокович выигрывает и этот турнир. Скорее всего, Новак оба последних турнира играл в состоянии готовности к высшим достижениям, т.е. в состоянии спортивной формы. Н. Джокович закончил год первым в мировом рейтинге.

Анализ результатов Н. Джоковича в течение года даёт возможность говорить о том, что в настоящее время спортсмен «высокой подготовленности к соревнованиям» может 5 раз демонстрировать «готовность к высоким достижениям», т.е. спортивную форму [6], и удерживать ее (сохранять) от 14 до 18–24 дней. Длительность фаз становления спортивной формы длилась у Н. Джоковича от 32 дней до 4 месяцев.

Даниил Медведев в течение 2023 г. сыграл 22 турнира. Для него как теннисиста первой десятки мира, как и для Н. Джоковича, можно полагать, основными соревнованиями являются турниры Большого Шлема. Готовясь к первому из них, Даниил играл турнир из серии 250 и прошел до полуфинала. На Открытом чемпионате Австралии он проиграл в 3-м круге, что для него не является показателем состояния оптимальной готовности.

До следующего турнира Б.Ш. – «Ролан Гаррос» – 4 месяца. Д. Медведев провел их иначе, чем Н. Джокович. Он играл в 2 раза большее количество турниров – 8. Через 29 дней выиграл турнир серии 500, через 8 дней – турнир серии 250 и еще через 6 дней – турнир серии 500. Через 11 дней он играл турнир «Мастерс», в котором участвуют 96 теннисистов, выиграл 5 матчей подряд и уступил лишь в финальном, шестом матче. Затем, через 15 дней, вновь играл турнир «Мастерс» и выиграл его, набирая наибольшее количество очков (1000) по сравнению с другими турнирами. Через 17 дней Даниил вновь играл турнир серии «Мастерс», но проиграл его уже в $\frac{1}{4}$ финала. Через 5 дней он должен был начать очередной турнир, но официально отказался от участия в нем. Можно полагать, что Д. Медведеву необходим был отдых после той работы, которую он выполнил за прошедшее время. Девятый по счету в году турнир – 4-й из серии «Мастерс» – Даниил начал играть через 17 дней и проиграл в 4-м круге. А через 15 дней стартовал на престижном турнире серии «Мастерс» в Риме и выиграл его. Однако через 9 дней проиграл первый же матч на турнире Б.Ш. «Ролан Гаррос» игроку, занимающему в мировой классификации 231 место. Своим проигрышем он только подтвердил установленную зависимость – выигравший в Риме не побеждает на «Ролан Гаррос». Видимо, 9 дней недостаточно, чтобы восстановиться и вновь начать играть на высоком уровне. Перед третьим турниром Б.Ш. – «Уимблдон» – у Д. Медведева 36 дней. В эти дни он играл 2 турнира на траве серии 250 и 500. Последний он закончил играть за 12 дней до Уимблдонского турнира. В этом турнире Б.Ш. он дошел

до полуфинала. До следующего турнира Б.Ш. – «US Open» – 55 дней. За это время с интервалом между собой в 5 дней Даниил играл 2 турнира «Мастерс». В первом проиграл в $\frac{1}{4}$ финала, во втором – в 3-м круге. Через 13 дней начал играть 4-й турнир Б.Ш. – «US Open». Проиграл только в финале, предварительно выиграв 6 матчей и заработав для себя максимальное количество очков – 1200. До Итогового чемпионата АТР оставалось 1,5 мес. За это время Д. Медведев сыграл в Китае турнир серии 500, на котором проиграл в финале, а через 3 дня – турнир «Мастерс», проиграв в 3-м круге. Затем он перелетел в Европу и через 18 дней участвовал в турнире серии 500, на котором проиграл в финале, через 2 дня стартовал в турнире «Мастерс», на котором проиграл в 1-м же круге. Через 12 дней подготовки он начал играть Итоговый чемпионат АТР, обыграл игроков, занимающих в мировой классификации 5, 7 и 2 места, вышел в полуфинал, в котором уступил в решающем сете. Д. Медведев закончил год 3-м игроком планеты.

Анализируя результаты Даниила в годичном цикле, можно сказать, что так же, как Джокович, он показал лучший для себя результат 5 раз: 1-й – в матчах на двух турнирах серии «Мастерс» в Индиане-Уэллс и Майями, 2-й – через месяц выиграл турнир серии «Мастерс» в Риме, 3-й – через 50 дней на «Уимблдоне», 4-й – через 42 дня на «US – Open» и 5-й раз – через 2 месяца в Турине на Итоговом чемпионате АТР. В оптимальном для себя состоянии он смог выступить только на двух турнирах Большого Шлема из четырех. Однако уровень лучшего результата Даниила был ниже аналогичного результата Новака.

Заключение

Анализируя и сравнивая результаты годичного цикла двух ведущих игроков мира, можно сказать, что Н. Джокович, ставший номером один в мире, собственно тренировочной работе уделяет больше времени, чем Д. Медведев, поскольку играет значительно меньшее количество турниров.

Полагаем, что турниры низкой категории Н. Джокович рассматривает как тренировочные или контрольно-подготовительные, тем самым повышая свою «готовность к высшим достижениям» [6]. Подтверждением этому считаются его проигрыши на турнирах серии 250 и 500, из которых он выиграл только один (250) в начале года. В то же время Д. Медведев на всех турнирах старается реализовать свой потенциал. На это указывают результаты турниров серии 250 и 500, которых он в сумме сыграл 8, в пяти из них дойдя до финала, из которых выиграл 3. Получается, что он настолько «тратит себя», что ему приходится отказываться от участия в некоторых турнирах, на которые заранее им была подана заявка.

Спортсмены высокого уровня мастерства и подготовленности в настоящее время в состоянии 5 раз в течение года демонстрировать лучшие для себя результаты, в то время как 15 лет назад ведущие теннисисты мира могли это делать от одного до трех раз. Следовательно, к настоящему времени улучшились все виды подготовленности – техническая, тактическая, физическая и психологическая, дающие возможность большее количество раз показывать лучшие результаты.

Опираясь на положение о фазовом развитии спортивной формы, можно полагать, что высококвалифици-



рованным теннисистам для приобретения спортивной формы в разные сроки годичного цикла необходимо от 1 до 4 месяцев. Фаза сохранения оптимального состояния может длиться 21–23 дня. Промежутки времени между турниром, в котором показан лучший результат, и турниром, сыгранным перед ним, равный 9–15 дням, можно считать оптимальным. Турнир, сыгранный накануне, как правило, либо более низкой серии, либо высокой, но тогда результат в нем не должен быть успешным. Примером к сказанному могут быть результаты Н. Джоковича и Д. Медведева, продемонстрированные на турнирах в Риме и «Ролан Гаррос».

Перед теннисистами остро встает необходимость решения вопроса, который в теории спортивной тренировки определен давно – необходимость выделения:

- основных или главных соревнований. Основная цель, которую надо решить в этих соревнованиях – победа или завоевание высокого для себя результата. Как показывают результаты Н. Джоковича и Д. Медведева, таких соревнований может быть 5;

- контрольно-подготовительных соревнований, в которых проверяются все виды подготовленности – техническая, тактическая, физическая и психологическая. По результатам оценки ставятся задачи усиления сильных сторон и подтягивания слабых. Таких соревнований может быть 5–10;

- подготовительных или тренировочных соревнований, основной задачей которых является повышение уровня подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности, совершенствование стабильности и активности разыгрываемых комбинаций. Соревнования этого типа могут быть подводящими к главным, основным. Их может быть 4 и более.

Можно полагать, что Н. Джокович, планируя турниры 2023 года, эти проблемы для себя решил. Основными для него были турниры «Большого Шлема». Видимо, у Д. Медведева при планировании календаря соревнований были иные задачи. (Например, набор большего количества очков для поднятия позиции в рейтинге.)

Надо отдать должное результатам, продемонстрированным обоими игроками. 2023 год Н. Джокович закончил первым в мировом рейтинге, Д. Медведев – третьим. Однако разница между их результатами оче-

видна. Н. Джокович – был в 4 финалах турниров Большого Шлема, 3 из которых выиграл; Д. Медведев – в одном финале и проиграл его. Первый – выиграл Итоговый чемпионат АТР, второй – проиграл его в полуфинале. Н. Джокович добился этих результатов, сыграв 12 турниров, Д. Медведев – 22.

Представленные результаты и выводы целесообразно учесть спортсменам при планировании годичных макроциклов.

Открытым остается вопрос, как рассматривать результаты матчей на «Ролан Гаррос» и «Уимблдон». Оба турнира входят в состав Большого Шлема. Между финалом на «Ролан Гаррос» и первым днем на «Уимблдон» – 21 день. Финалисты «Ролан Гаррос» играют по 7 матчей на грунте. Длительность розыгрыша очка на данном покрытии больше, чем на любом другом, а это значит, что в обеспечении розыгрыша очков начинает принимать участие анаэробная лактатная производительность. Восстановление после матчей затягивается, а в целом после турнира тем более. «Уимблдон» играется на траве. Отскок мяча значительно быстрее, что предъявляет повышенные требования к различным проявлениям скоростных способностей. Значит, финалисты «Ролан Гаррос» за 21 день должны успеть восстановиться, провести необходимую подготовку, а также выполнить соответствующую подводящую работу к следующему турниру. Вопрос: теннисист выходит из спортивной формы или пытается ее сохранить? Можно предположить, что трех недель может не хватить для того, чтобы выйти из спортивной формы и вновь ее обрести. С другой стороны, сохранять спортивную форму нужно в течение 14 дней на «Ролан Гаррос», затем 21 день между турнирами и вновь 14 дней, чтобы выиграть «Уимблдон». Итого 49 дней. Это слишком большая длительность для сохранения оптимальной готовности.

Теннисисты пытаются решить эту проблему по-разному. Одни во время перерыва между указанными турнирами Большого Шлема играют соревнования категории 250 и 500, проводимые на траве. Другие, например, Н. Джокович, в это время предпочитает не играть турниры вовсе. Именно из-за сложности данной проблемы, как правило, указанные турниры выигрывают разные теннисисты. Видимо, ее решению должно быть посвящено специальное исследование.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Спорт, 2022. – 342 с.
3. Матвеев, Л.П., Калинин, В.К., Озолин, Н.Н. О характеристиках спортивной формы и некоторых путях рационализации структуры соревновательного периода // Совершенствование системы подготовки спортсменов. – М.: ГЦОЛИФК, 1974. – С. 4–22.
4. Скородумова, А.П. Теннис: как добиться успеха. – М., 1994. – 176 с.
5. Голенко, В.А., Скородумова, А.П., Тарпищев, Ш.А. Академия тенниса. – М.: Изд. «Дедалус», 2002. – 215 с.
6. Платонов, В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 18–34.

References

1. Matveev, L.P. (1977), *Fundamentals of sports training*, Moscow: *Fizkul'tura i Sport*, 271 p.
2. Matveev, L.P. (2022), *General theory of sport and its practical aspects*, Moscow: Sport, 342 p.
3. Matveev, L.P., Kalinin, V.K. and Ozolin, N.N. (1974), On the characteristics of physical form and some ways to rationalize the structure of the competition period, *Improvement of athlete training systems*, Moscow: SCOLIPE, pp. 4–22.
4. Skorodumova, A.P. (1994), *Tennis: How to achieve success*, Moscow, 176 p.
5. Golenko, V.A., Skorodumova, A.P. and Tarpishchev, Sh.A. (2002), *Tennis Academy*, Moscow: Dedalus Publishers, 215 p.
6. Platonov, V.N. (2006), Theory of periodization of sports training throughout the year: history of the issue, current state, discussions, ways of modernization, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 9, pp. 18–34.

