



Общероссийская общественная организация «Федерация тенниса  
России» 119991, г. Москва, Лужнецкая наб., д. 8, каб. 376  
тел.: 8 (495) 725-45-22, e-mail: avor@russport.ru

Исх. №\_\_\_\_\_  
«13» октября 2025 г.

### Для предъявления по месту требования

Меня зовут Алия Тарпищева, я являюсь руководителем научной группы Федерации тенниса России. На протяжении более 8 лет я занимаюсь научно-методическим обеспечением подготовки спортсменов высокого класса, включая национальные сборные России. Моя деятельность охватывает исследования в области спортивной физиологии, биомеханики движений, восстановления после нагрузок и долгосрочного планирования тренировочных циклов. Я опубликовала ряд научных трудов, выступала на профильных конференциях по спортивной науке и входила в экспертные комиссии, отвечающие за внедрение инновационных методик в подготовку теннисистов и представителей других видов спорта.

В этой роли я имела возможность наблюдать и анализировать работу Артема Строканя, и могу с уверенностью отметить, что его вклад является оригинальным, научно обоснованным и практически значимым. Его разработки оказали влияние не только на подготовку отдельных спортсменов, но и на систему тренировочного процесса в отечественном теннисе в целом.

Артем Строкань разработал теннис-специфическую систему физической подготовки, основанную на принципах биомеханики и спортивной физиологии. В отличие от стандартных программ общей физической подготовки, его подход:

- интегрирует физические упражнения непосредственно в игровой процесс, что обеспечивает перенос развиваемых качеств в соревновательную практику;
- моделирует реальные игровые отрезки — 20–40 секунд высокой интенсивности с короткими паузами восстановления;
- включает плиометрические упражнения, специально адаптированные под теннисные движения;
- использует протоколы восстановления с мониторингом пульса и вариабельности сердечного ритма, что позволяет точно дозировать нагрузки и поддерживать оптимальное состояние спортсмена в течение турнирных серий.

Оригинальность методики Артема заключается в том, что он впервые системно объединил физическую подготовку с техническими и тактическими элементами игры, создав комплексную модель подготовки теннисиста высокого уровня.

Эффективность подхода подтверждается конкретными результатами спортсменов, с которыми Артем работал:

- Наталья Вихлянцева достигла рейтинга WTA №54 и выступала на всех четырёх турнирах «Большого шлема»;
- Екатерина Макарова (1996 г.р.) продемонстрировала высокий уровень физической готовности,

позволивший ей стабильно выступать на крупнейших международных соревнованиях;  
– Иван Гахов и Евгений Тюрнев одержали победы на турнирах ITF и ATP Challenger;  
– Александр Журбин при подготовке с Артемом существенно улучшил физическую форму, движение и выносливость, поднялся с ~#646 до #331 ATP и вышел на уровень турниров ATP Tour.

Эти достижения стали прямым следствием внедрения его системного подхода к физической подготовке и восстановлению.

Методика Артема получила признание и внутри Федерации.

Элементы его системы внедрены в работу юниорских сборных России под руководством тренеров Натальи Альбицкой и Юрия Ващенко. Подход обсуждался на методических семинарах Федерации и используется в качестве примера эффективной интеграции научных принципов в практику подготовки спортсменов. Наша научная группа проводила экспертную оценку разработанной методики и подтвердила её эффективность и превосходство по сравнению с традиционными схемами подготовки.

Я убеждена, что вклад Артема Строконя в развитие отечественной спортивной науки и тенниса является оригинальным, значительным и признанным в профессиональном сообществе. Его методика помогла ведущим российским спортсменам достигать международных результатов, задала новые стандарты подготовки в Федерации и оказала влияние на формирование следующего поколения игроков.

Я полностью поддерживаю признание Артема Строконя как специалиста с исключительными способностями (Extraordinary Ability, категория EB-1). Его достижения имеют долгосрочное и международное значение.

С уважением,  
**Алия Тарпищева**  
Руководитель научной группы  
Федерация тенниса России

