



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. №
« 10» ноября 2025 г.

Для предъявления по месту требования

Меня зовут Юрий Ващенко, и в настоящее время я занимаю должность тренера юношеской сборной России по теннису при Российской теннисной федерации. Я работаю на этой позиции с 2019 года, отвечаю за подготовку ведущих юниоров страны к международным соревнованиям. Я — мастер спорта России, в прошлом профессиональный теннисист, выступавший на турнирах ATP Tour. С 2017 по 2019 год я также входил в состав женской сборной России в качестве тренера и спарринг-партнёра команды Кубка Федерации (Fed Cup), где работал с ведущими профессиональными спортсменками национальной программы.

Я пишу это письмо, чтобы выразить сильную профессиональную поддержку Артёму Строканю, которого считаю специалистом высочайшего международного уровня в области физической и тактической подготовки теннисистов. Я знаю Артёма как высококвалифицированного эксперта, чья работа оказала заметное и измеримое влияние на процесс подготовки спортсменов в нашей системе.

В ходе нашего профессионального знакомства, которое началось в 2010 году, когда, будучи игроком ATP Tour, он проводил тренировку мне и другим игрокам ATP Tour в качестве тренера в клубе ЦСКА.

Его ученики достигли значительных результатов, включая Ивана Гахова и Евгения Тюрнева, которые 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, что подтверждает практическую эффективность его подхода.

Основное новаторство Артёма заключается в создании структурированной системы теннис-специфической физической подготовки — специфической системы функциональной подготовки теннисистов.

Эта система создана с учётом современных требований профессионального тенниса и объединяет в единую структуру развитие теннис-специфической выносливости, тренировку взрывной скорости и быстроты первого шага, целенаправленное улучшение функциональной силы и устойчивости, при этом все элементы тесно связаны с тактическими и техническими задачами на корте.

Методика Артёма основана на современных принципах спортивной науки и включает такие элементы, как индивидуальный контроль нагрузки, модели периодизации, биомеханический анализ движений и функциональное тестирование производительности.

До внедрения этой системы физическая подготовка теннисистов — как юниоров, так и профессионалов — в России во многом опиралась на универсальные программы общей физической подготовки, заимствованные из лёгкой атлетики и других видов спорта, с ограниченной связью с реальными игровыми ситуациями и требованиями тенниса. Традиционно «физика» и «техника» существовали отдельно, что снижало эффективность подготовки.

В отличие от этого, методика Артёма оригинальна в нескольких ключевых аспектах:

- Каждый элемент тренировки привязан к реальным игровым ситуациям — защите, атаке, переходам и восстановлению, что обеспечивает прямой перенос навыков в матч.
- Акцент делается на теннис-специфическую выносливость высокой интенсивности, включающую повторные взрывные усилия и быстрые смены направлений, а не общую аэробную нагрузку.
- Используются собственные тесты и протоколы, включая интервальные схемы на корте и цифровую оценку нагрузки, что позволяет индивидуально корректировать программу для каждого спортсмена.
- Система универсальна и адаптируема, поэтому может применяться как в сборной, так и в академиях и профессиональных командах, при сохранении индивидуального подхода.

Насколько мне известно, до Артёма никто в российской системе подготовки не объединял эти компоненты в единую научно обоснованную методику, ориентированную исключительно на теннис.

Поэтому я считаю, что его работа представляет собой оригинальный вклад в развитие физической подготовки теннисистов.

Начиная с 2020 года, я лично внедрил элементы методики Артёма Строкана в подготовку юношеской сборной России, включая официальные тренировочные сборы, организованные Российской теннисной федерацией, и индивидуальные планы подготовки спортсменов в возрасте 14–18 лет.

На практике это означало использование его упражнений, прогрессий и моделей нагрузки при подготовке ведущих юниоров к ключевым соревнованиям — таким, как Чемпионаты Европы, турниры ITF Junior Circuit и национальные первенства.

Результаты оказались конкретными и измеримыми:

- Улучшение динамики передвижения — игроки стали быстрее и эффективнее занимать позиции на корте, сохраняя интенсивность до конца матчей.
- Повышение толерантности к нагрузкам — спортсмены выдерживали интенсивные графики турниров с меньшими потерями скорости и концентрации.
- Рост стабильности в решающих моментах, особенно в затяжных розыгрышах и на поздних стадиях соревнований.

Эти результаты доказывают, что методика Артёма — это не теоретическая концепция, а практически применимая система, повышающая реальные спортивные показатели. Сам факт, что я интегрировал её в официальные программы подготовки национальной команды, уже говорит о её высокой значимости.

Кроме того, мне известно, что и другие тренеры Российской теннисной федерации и региональных центров также внедряли элементы его системы.

Так же я знаю, что методику Артёма использовала Наталья Альбицкая — тренер юношеской сборной команды России девушек.

Такое широкое применение подтверждает, что его система стала практическим эталоном в области физической подготовки теннисистов.

Экспертность Артёма также получила признание на профессиональном уровне — он приглашался для выступлений на семинарах, конференциях и методических совещаниях Федерации, а его подход включён в учебно-методические материалы и публикации, распространённые среди тренеров.

Любая методика, используемая в национальной команде, проходит строгую научную и практическую оценку, и система Артёма успешно прошла эту проверку.

На основании моего опыта и экспертного мнения, я считаю, что Артем Строкань внёс оригинальный и значительный вклад в развитие методик подготовки теннисистов. Его научно обоснованная, теннис-специфическая система физической подготовки улучшила результаты национальных спортсменов, повлияла на тренерские практики в Федерации и стала примером инновационного подхода, соответствующего международному уровню.

С уважением,
Юрий Ващенко



Тренер юношеской сборной России по теннису