

УДК 796.011.3:796.015.4.063

Лапицький В.О., Міщенко О.В., Скрипка І.М.

## ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ

*Матеріали дослідження спрямовані на вирішення проблеми спортивної підготовки тенісистів на початковому етапі тренувального процесу та визначено, що на перших роках навчання доцільно вирішувати питання якісного освоєння технічних прийомів та розвитку належних фізичних якостей. Підтверджено, що тенісистам у віці 8-9 років необхідно володіти певним арсеналом ударів, щоб у майбутньому успішно вдосконалювати їх виконання для досягнення високих результатів у професійному спорті. Розроблена методика для тенісистів 8-9 років передбачала створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння початковими вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки, посилення фізичної підготовленості. Результати педагогічного дослідження вказують на ефективність її застосування в тренувальному процесі юних тенісистів.*

**Ключові слова.** Технічна підготовка, фізична підготовка, юні тенісисти.

**Постановка проблеми дослідження.** Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій як біля сітки, так і на задній лінії. Гра є значно динамічнішою й агресивнішою. Удари стали більш швидкими, потужними, з інтенсивним обертанням м'яча. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилася їх стабільність і точність [3]. У зв'язку з цим дітям 8-10 років необхідно володіти певним арсеналом ударів, щоб у майбутньому успішно вдосконалювати їх виконання для досягнення високих результатів у професійному спорті. Саме тому вже на першому році навчання вирішення проблеми швидкого та якісного освоєння технічних прийомів, розвиток відповідної фізичної підготовленості у юних тенісистів є актуальним питанням.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Поступовий розвиток спорту вищих досягнень у світі характеризується безперервним ростом спортивних результатів, які вимагають все більшої концентрації спортсменів і тренерів на даній діяльності. Питанню спортивного тренування спортсменів на різних етапах підготовки приділяли увагу такі вчені, як Л. Волков, Л. Матвєєв, В. Платонов, А. Тер-Ованєсян тощо. Проблемою удосконалення спортивної підготовки тенісистів на різних етапах підготовки займалися С. Белиц-Гейман, М. Ібрагімова, О. Лазарчук, С. Сав, С. Трачук та ін.

Сучасний теніс відрізняється від інших видів спорту складно координаційною діяльністю спортсменів, потужністю, варіативністю ударів та їх переміщень по корту, різноманітністю дій на майданчику в залежності від ігрової ситуації [1; 2; 4; 5].

Технічні прийоми в сучасному тенісі різноманітні, обсяг їх постійно збагачується, що не може не впливати на хід підготовки юних тенісистів на початковому етапі, оскільки зростають вимоги до технічної підготовленості юних спортсменів. Тому питання розробки методики навчання техніці ударів у тенісі на етапі початкової підготовки потребує термінового вирішення.

**Мета дослідження:** розробити методику спортивної підготовки тенісистів 8-9 років протягом річного тренувального циклу.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати літературні джерела щодо спортивної підготовки юних тенісистів. 2. Розробити методику тренувального процесу тенісистів 8-9 років. 3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики на прикладі технічної підготовленості юних тенісистів.

Для реалізації поставлених завдань використано наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: спостереження, тестування, експеримент; методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Педагогічний експеримент здійснювався протягом 2016-2017 р.р. на базі КП "МСК" "Тенісна академія" м. Суми, до якої входило 12 тенісистів віком 8-9 років. Оскільки теніс відноситься до одних із складно координаційних видів спорту, то рухова діяльність базувалась на ударних діях і переміщеннях гравців по майданчику. Розроблена методика передбачала планування окремо технічної і тактичної підготовки, їхнього співвідношення в часі й обсязі з використанням блочної системи (коли кожний блок вправ відповідає вирішенню певних завдань). Розподіл тренувальних засобів (блоків вправ) дозволив досягти конкретних запланованих результатів, де їх використання носило підтримувальний характер, що надавало змогу не втратити досягнутий рівень отриманої підготовленості.

Програма тренувальних занять на вересень-жовтень передбачала проведення занять 3 рази на тиждень по 90 хв. На початку кожного заняття обов'язковим було виконання бігу та комплексів загальнорозвиваючих вправ на місці або в русі. Для розвитку техніки володіння м'ячем і відчуття м'яча на ракетці на кожному занятті виконувалися набивання об землю та підбивання м'яча ракеткою вгору

провідною та непровідною рукою, що сприяло різнобічному розвитку учнів. Ознайомлення з технікою ударів по м'ячу з відскоку відбувалося через виконання імітаційних рухів ударів справа та зліва: спочатку з місця, а через декілька занять – з пересуванням по корту.

Протягом наступних трьох місяців (листопад, грудень, січень) планувалося освоєння великої кількості нових технічних прийомів, у тому числі й ударів по м'ячу з переміщенням по корту. Заняття проводилися 3 рази на тиждень, де на технічну підготовку відводилося 60 хв. та 30 хв. – на фізичну підготовку, яка спрямовувалась на розвиток загальних та спеціальних здібностей юних тенісистів. Планувалися імітаційні удари справа та зліва з переміщенням по корту, а також удари по м'ячу з відскоку справа та зліва з пересуванням по майданчику. Крім того, почалося освоєння подачі, яка виконувалася з лінії подачі. В усіх вправах зверталась увага на техніку виконання вищевказаних прийомів.

У грудні продовжувалося удосконалення техніки подачі, виконувався повний рух подачі, а також засвоювалися удари справа та зліва на задній лінії. У вправах на задній лінії додавалися завдання не лише на технічне виконання ударів, але й з спрямуванням м'яча по лінії та по діагоналі.

Почалося ознайомлення та освоєння імітаційних вправ щодо ударів з льоту справа та зліва, а також удару над головою – смешу. Ускладнювалися як імітаційні вправи, так і вправи на задній лінії. Використовувалися імітаційні вправи з переміщенням по задній лінії з поверненням у вихідне положення та виходом до сітки. Особлива увага зверталася на роботу ніг і технічне виконання ударів. Планувалося закріплення удару над головою. Крім того, відбувалося ознайомлення та освоєння ударів з льоту із замахом справа та зліва. Для початку використовувалися імітаційні вправи, а згодом і вправи з ударами по м'ячу.

У лютому-березні планувалося 3 тренувальні дні протягом тижня по 90 хв., плюс 30 хв. відводилося на фізичну підготовку. Продовжувалося удосконалення ударів на задній лінії з відскоку справа та зліва з переміщенням по майданчику та із зміною напрямку польоту м'яча, а також ударів з льоту в русі та над головою й удару з льоту із замахом в русі. Вправи ускладнювались переміщенням від задньої лінії до удару і проходом вперед до сітки після нього та завершенням комбінації грою з льоту та ударом над головою. У квітні та травні тренувальні навантаження збільшилися і заняття відбувалися таким чином: 4 рази на тиждень по 90 хв. плюс 1 раз на тиждень 30 хв. заняття з фізичної підготовки.

Ускладнилися вправи з м'ячем та імітаційні вправи. Відбувалося освоєння комбінаційної гри з вибором способу удару та правильним підходом до м'яча, де всі вправи виконувалися в русі. Відбувалася підготовка до самостійної гри на корті. Для закріплення подачі та розвитку точності попадання використовувалися фішки, які ставили в квадраті подачі та розвитку точності попадання використовувалися фішки, які ставили в квадраті подачі на протилежній стороні корту.

Тренувальні навантаження зростали і заняття планувалися таким чином: 4 рази на тиждень по 90 хв. та 1 раз на тиждень 30 хв. заняття з фізичної підготовки плюс 30 хв. подачі з кошика та 1 раз на тиждень навчальна гра протягом 60 хв. На тренуваннях використовувалися імітаційні вправи на розвиток швидкості роботи ніг та виконання ударів справа та зліва. Продовжувалося відпрацювання комбінаційної гри з вибором способу удару на задній лінії, біля сітки та виходом до сітки.

Також розпочалося виконання вправ у парах. Враховуючи те, що на другому році навчання юні тенісисти повинні брати участь у змаганнях, велика увага приділялась удосконаленню подачі та розіграшу м'яча. Планувалося окреме тренування для розвитку фізичних здібностей, подачі та гри в парах з партнером на рахунок та без нього. Необхідно відзначити, що при виконанні блоків тренування з технічної підготовки враховувалась інтенсивність навантаження за показниками ЧСС, яке при виконанні вправ збільшувалося від 100 уд/хв. на початку тренувань до 170 уд/хв. наприкінці року занять.

Для дослідження результатів впровадження експериментальної методики було використано ряд тестів, які допомогли визначити рівень технічної підготовленості юних тенісистів (табл. 1). Так, у тесті "Удар з відскоку справа-направо в заданий квадрат (10 спроб)" середній показник до проведеного нами експерименту становив  $5,0 \pm 1,53$  влучань, а після експерименту піднявся до  $6,8 \pm 1,22$ , тобто виріс на 36 %. Показник в групі в тесті "Удар з відскоку зліва-наліво в заданий квадрат (10 спроб)" покращився на 31 %, бо до експерименту кількість влучань становила  $5,3 \pm 1,22$  одиниці, а після експерименту –  $7,0 \pm 1,22$ .

Таблиця 1

**Результати зміни показників технічної підготовленості юних спортсменів  
на початку та наприкінці дослідження (n=12)**

№	Тести	До експерименту, $\bar{x} \pm S_n$	Після експерименту, $\bar{x} \pm S_k$	p	Δ, %
1	Удар з відскоку справа-направо в заданий квадрат (10 спроб), к-ть влучань	$5,0 \pm 1,53$	$6,8 \pm 1,22$	$>0,05$	36
2	Удар з відскоку зліва-наліво в заданий квадрат (10 спроб), к-ть влучань	$5,3 \pm 1,22$	$7,0 \pm 1,22$	$>0,05$	31
3	Подача в заданий квадрат (10 спроб), к-ть влучань	$7,8 \pm 0,61$	$8,6 \pm 0,92$	$>0,05$	10,2
4	Набивання ракеткою м'яча об землю провідною рукою, к-ть разів	$20,0 \pm 1,22$	$35,5 \pm 1,53$	$<0,05$	78,0

На 10,2 % покращився показник тесту "Подача в заданий квадрат (10 спроб)", де результати змінилися від  $7,83 \pm 0,61$  влучань до  $8,6 \pm 0,92$ . Найбільше протягом експерименту змінилися результати тесту у набиванні ракеткою м'яча об землю провідною рукою, де вони покращилися на 78,0 %.

**Висновки.** Розроблена методика передбачала як оволодіння необхідними вміннями та навичками початкової спортивної техніки юних тенісистів, так і її удосконалення за рахунок засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності тенісної техніки, своєчасне виправлення помилок. Доречним є поступове нарощування фізичного навантаження на дитячий організм.

Результати дослідження вказують на достовірність зрушень тільки у набиванні ракеткою м'яча об землю провідною рукою (табл. 1), що свідчить про поступовий підхід до навчання руховим діям юних тенісистів з унеможливленням форсованого тренувального процесу. Це дає підставу для майбутніх спортивних досягнень, де і будуть застосовані великі тренувальні навантаження.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробка методики загальної фізичної підготовки для тенісистів 10-12 років та обґрунтування ефективності її використання на практиці.

### Використані джерела

1. Городинський В. Аналіз індивідуальних стилей ведення гри у тенісі / В. Городинський // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: Збірка наукових праць за матеріалами X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (24-25 березня 2016 року). – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. – С. 23-26.
2. Городинський В. Особливості використання міні-тенісного обладнання на початковому етапі підготовки тенісистів. / В. Городинський // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: Збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (16 грудня 2016 року). – Херсон, 2016. – С. 137-139.
3. Ібраїмова М.В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / М.В. Ібраїмова, О.В. Ханюкова, Л.В. Поліщук. – К: Експрес, 2013. – 204 с.
4. Лазарчук О.В. Особливості структури тренувальних навантажень юних тенісистів [Електронний ресурс]: Молода спортивна наука України: [зб. наук. пр.] / О. В. Лазарчук. – 80 Min / 700 MB. – Львів : ЛДІФК, 2006. – 1 електр.-опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги: Pentium; 32 Mb RAM; Windows 95, 98, 2000, XP ; Adobe Reader, 6,0. – Т. 4. – С. 310-313.
5. Програма секції з міні-тенісу для дітей молодшого шкільного віку: [для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, керівників гуртків, секцій, факультативів] / уклад.: М.В. Ібраїмова, С.В. Трачук, Л.В. Поліщук. – К.: Наук.світ, 2014. – 57 с.

*Lapitsky V., Mischenko O., Skripka I.*

### THE RATIONALE OF THE EFFICIENCY OF THE METHOD OF THE TRAINING PROCESS OF JUNIOR TENNISERS

*Materials of the research are aimed at solving the problem of sports training of tennis players at the initial stage of the training process and it is determined that in the first years of training it is expedient to solve the issues of qualitative development of technical techniques and the development of proper physical qualities. It is confirmed that tennis players aged 8-9 years need to have a certain shotgun strike in order to successfully improve their performance in the future in order to achieve high results in professional sports. The developed technique for Tennis players 8-9 years provided for the creation of the necessary ideas about sports technique, mastering of initial skills and abilities, improvement of sports equipment, and increased physical fitness. The results of pedagogical research indicate the effectiveness of its use in the training process of young tennis players.*

*The developed methodology envisaged the planning of separate technical and tactical training, their relation in time and volume using the block system (when each block of exercises meets the decision of certain tasks). As a result of the research, it was found that familiarization with the technique of ball bumps on rehearsals in training with young tennis players was carried out through the implementation of simulation moves on the right and left: first from place, and after several classes – with movement on the court. The developed technique for tennis players of 8-9 years envisaged the creation of the necessary ideas about sports techniques, the acquisition of the necessary skills and abilities, the improvement of sports equipment through the strengthening of its dynamic and kinematic parameters, as well as the assimilation of new techniques and elements, ensuring the variation of tennis equipment, its adequacy to conditions competitive activity and functional capabilities of the athlete, ensuring the stability of the main characteristics of the equipment to the action of its interfering factors. The results of pedagogical research indicate the effectiveness of its use in the training process of young tennis players.*

**Key words:** technical training, physical training, young tennis players.

*Стаття надійшла до редакції 24.08.2017*