

**Формування рухових якостей дітей старшого дошкільного віку
під впливом занять міні-тенісом**

Гращенко Ж. В., Градусов В. О., Камбур Н.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Актуальність статті обумовлена сучасними тенденціями розвитку міні-тенісу в Україні та недостатньою науково-методичною базою з організації та проведення навчально-тренувальних занять з дітьми старшого дошкільного віку. Вітчизняними дослідниками приділяється увага підготовці кваліфікованих тенісистів, існують роботи з оптимізації навчально-тренувального процесу, проте питання присвячені методиці побудови занять для дітей з міні-тенісу на етапі початкової підготовки залишаються не достатньо висвітлені. **Мета дослідження:** перевірка впливу та ефективності методу розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку у процесі занять міні-тенісом. **Матеріал і методи дослідження:** під час організації дослідження проводився аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування, педагогічне спостереження, тестування фізичних якостей, використовувалися методи математичної статистики. Дослідження проводилось протягом 2017-2019 рр., яке передбачало ряд послідовних етапів. У дослідженні брали участь 16 дітей старшого дошкільного віку, які займалися тенісом у групі початкової підготовки першого року навчання на базі тенісного клубу «Унікорт» м. Харкова три рази на тиждень по 60 хвилин. **Результати дослідження:** для визначення ефективності запропонованої методики нами було визначено рівень фізичної підготовленості та технічного засвоєння рухів «школи м'яча», підбір тестів здійснювався з урахування специфіки виду спорту. Отриманні результати свідчать про позитивний вплив занять тенісом на розвиток фізичних якостей, а особливо швидкісних, координаційних та швидкісно-силових якостей дітей старшого дошкільного віку. Результати свідчать про однаковий рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку на початку занять тенісом і достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групою відсутні. Необхідно зазначити відсутність однорідності результатів, оскільки коефіцієнт варіації складає від 26,4% до 35,2%, за винятком експериментальної групи у тесті – «біг на 5 м з високого старту» ($V = 12,2\%$). Аналіз отриманих результатів свідчить про підвищення рівня фізичної підготовленості як у контрольній так і в експериментальній групах наприкінці першого року тренування. Відповідно до коефіцієнта варіації можна говорити про те, що результати у внутрішньо груповій вибірці стали більш однорідними і вказують на більш однаковий рівень підготовленості дітей порівняно з результатами до початку занять тенісом. **Висновки.** Аналіз зарубіжної наукової, навчальної і методичної літератури свідчить, про те, що міні-теніс в системі організації та проведення навчально-тренувального процесу є ефективним засобом в формуванні інтересу до занять та позитивно впливає на розвиток фізичних якостей у дітей віком до 8 років. Ефективність розробленої методики підтверджується достовірними приростом показників рівня розвитку фізичних якостей дітей відповідного віку у тестах – біг на 5 м з високого старту, стрибок в довжину з місця, кидок м'яча на дальність, човниковий біг «віяло», хват падаючої палки, метання м'ячів у квадрати та десять вісімок при $p < 0,01-0,01$.

Ключові слова: міні-теніс; фізичні якості; старший дошкільний вік; методика.

Вступ. Етап початкової підготовки у тенісі є фундаментальним для розвитку багатьох фізичних здібностей –

швидкісних, координаційних, гнучкості (Аль Халик Махмуд, 1997; Ібраїмова, 2000; Лобода, 2013). Основною метою даного етапу є створення дружньої атмосфери на заняттях шляхом використання різноманітних рухливих ігор

©Гращенко Ж. В., Градусов В. О., Камбур Н.О.

(Вільчковський, 1989), варіювання різних за складністю та інтенсивністю вправ (Лях, 2006), підтримання високої моторної щільності заняття (Латишкевич, 2000).

У тенісі фізична підготовка має вагомим значенням на початковому етапі та є не менш значущою протягом наступних етапів підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, як на задній лінії, так і біля сітки, що без певного рівня фізичної підготовленості здійснити на високому рівні не можливо (Бондаревський, 1983; Вільчковський, 1989).

Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилась їх стабільність і точність. З кожним роком значно підвищується значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі (Боллітері, 2003; Гороховський, 2004; Губа, 2003; Ібраїмова, 2009).

Федерацією тенісу України з 2012 року ухвалено використання основних положень програми «Play&Stay» МФТ «Tennis10S» (теніс для дітей до 10 років) на початковому етапі занять тенісом, який апробований та використовується у більшості країн світу (Ібраїмова, 2012; Barrell, 2013; Farrel, 2015).

Аналіз науково-методичної літератури показав, що авторами приділяється увага підготовці висококваліфікованих тенісистів, фізичній підготовці, проблемам психологічної та тактичної підготовки. Проте, роботи присвячені впровадженню міні-тенісу у дітей на етапі початкової підготовки, зокрема і програма ДЮСШ, не висвітлюють достатньо питання щодо організації та проведення занять з міні-тенісу з дітьми старшого дошкільного віку.

Мета дослідження. Метою статті є перевірка впливу і ефективності методики розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку у процесі занять міні-тенісом.

Матеріал і методи дослідження. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилась їх стабільність і точність. Провідні спеціалісти з тенісу вважають, що на початковому етапі підготовки головними задачами є розвиток ентузіазму та розвиток загальних фізичних здібностей таких, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість, рівновага, координація рухів, швидкість при переміщеннях та основні навички бігу.

В. П. Філін рекомендує поряд із використанням засобів загальної фізичної підготовки вже в перші роки заняття спортом в програму тренування включати комплекси спеціальних вправ, направлених на розвиток фізичних якостей, що мають важливе значення в обраному виді спорту.

Рівень фізичної підготовленості у початківців досягається завдяки не тільки виконанням фізичних вправ на розвиток фізичних здібностей, а й в процесі вивчення техніки й тактики гри. Оскільки, з одного боку певний рівень фізичної підготовленості сприяє кращому освоєнню техніки, з другого – не достатній його рівень сповільнює процес навчання (Козак, 2012; Лобода 2013).

З урахуванням вищезазначених теоретико-методичних основ побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки ми розробили методику розвитку фізичних якостей для дітей відповідного віку, що займаються міні-тенісом перший рік.

Для перевірки ефективності методики ми застосувались тести, що рекомендовані фахівцями (Ібраїмова 2012, Козак 2015).

Були використані тести для оцінки: рівня розвитку швидкісних здібностей – біг на 5 м з високого старту (с); рівня розвитку швидкісно-силових здібностей – стрибок в довжину з місця (см), кидок м'яча на дальність (м).

Враховуючи те, що теніс є складно-координаційним та швидкісним видом спорту нами був визначений рівень

координаційних та швидкісних здібностей: «човникового бігу» 3х6 м з ракеткою та м'ячем (с); човниковий біг «віяло» 3 точки (с); хват падаючої палиці (см); метання 24 м'ячів в квадрати (кількість разів попадання); метання провідною та непровідною рукою по 12 м'ячів з них по 3 м'яча у кожний квадрат 2х2 м (кількість попадань); десять вісімок ((тест Копилова), с); підбивання м'яча вверх провідною рукою підбивання м'яча вверх непровідною рукою та набивання м'яча об землю провідною та непровідною рукою; гра з партнером, виконуючи удари з відскоку справа та зліва (кількість ударів).

Для визначення проблеми впровадження у навчально-тренувальний процес міні-тенісу нами було проведено анкетування серед тренерів з тенісу спортивного клубу «Унікорт» м. Харкова.

Нами була використана методика розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку, яка вже апробована тренерами СК «ДСС» м. Маріуполя, і має достовірну позитивну динаміку. Внесенні нами відповідні доповнення ґрунтувалися на:

- змісті навчальної програми ДЮСШ;
- умовах проведення занять, а саме матеріально-технічного забезпечення та часу щодо проведення занять (2 рази на тиждень по 60 хв.);
- основах теорії та методики спортивного тренування дітей старшого дошкільного віку;
- морфофункціональному та психічному розвитку дітей старшого дошкільного віку, та їх індивідуальних особливостях;
- загальній структурі та тривалості навчально-тренувального заняття (підготовча частина складає 10-15 хв., основна частина – 30-35 хв., заключна частина – 15-20 хв.);
- основному методі організації і проведення навчально-тренувального процесу (ігровому).

Відповідно до вищезазначених особливостей доповнено основні блоки вправ, що забезпечували паралельно виховання зацікавленості до занять тенісом, розвиток концентрації уваги до власних дій та фізичних здібностей,

становлення техніки виконання й тактики гри (табл. 1).

Дані блоки вправ використовувалися з урахуванням загальних дидактичних принципів навчання та спортивного, а також в залежності від поставлених завдань на навчально-тренувальний процес.

Для визначення ефективності запропонованої методики визначався рівень фізичної підготовленості та технічного засвоєння рухів «школи м'яча». Підбір тестів здійснювався з урахування специфіки виду спорту, частина з яких була розроблена Козак А. М. (2015), як тести для визначення рівня прояву координаційних здібностей тенісистів 5–6 років.

У дослідженні взяли участь 16 юних тенісистів, які склали КГ (n=8) і ЕГ (n=8).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати анкетування встановили, що середній вік тренерів, які працюють з дітьми першого року навчання відповідає 36,5 років. Педагогічний стаж даної категорії тренерів складає 14,4 років. Необхідно зазначити, що всі тренери з тенісу пройшли семінар і здали позитивно іспит щодо отримання сертифікату Level-1, яких дає дозвіл роботи з дітьми до 10 років. Отже увесь тренерський склад СК «Унікорт» знайомий з особливостями організації та проведення занять з міні-тенісу.

Більшість респондентів (68%), незважаючи на отримання сертифікату та формування знань з методики організації та проведення міні-тенісу, використовують самостійно розроблену методику. Також зазначають, що в програмі ДЮСШ міні-теніс не розкритий.

Групами початкової підготовки з міні-тенісу в СК «Унікорт» плануються заняття по 2 або 3 рази на тиждень, тривалість яких складає 60 хв. Тренери (61%), які приймали участь в анкетуванні зазначають, що роблять акцент на технічну підготовку дітей, на другий план відводять фізичну, третій – тактичну, четвертий – теоретичні і п'ятий – ігрову. Однак, 22% респондентів вказують на необхідність об'єднати всі сторони підготовки.

Характеристика блоків вправ для занять міні-тенісом для дітей старшого дошкільного віку

№ блоку	Назва блоку	Завдання, що вирішуються при виконанні даного блоку вправ
Блок 1.	Маніпуляції з ракеткою	1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (верхніх кінцівок) .
Блок 2.	Маніпуляції з м'ячем	1.Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2.Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі). 3.Розвиток простою та складної рухової реакції. 4.Розвиток швидкісних здібностей та спритності.
Блок 3.	Маніпуляції з ракеткою та м'ячем	1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі). 3. Розвиток простої та складної рухової реакції. 4. Розвиток швидкісних здібностей та спритності. 5. Формування навиків техніки утримання тенісної ракетки. 6. Формування навиків «школи рухів з тенісу».
Блок 4.	Ігри та вправи зі штовханням м'яча	1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2.Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі). 3.Розвиток складної рухової реакції. 4.Розвиток спритності. 5.Формування навиків техніки утримання тенісної ракетки. 6.Формування навиків з тактичного виконання вправи для досягнення результату.
Блок 5.	Вправи з набиванням та підбиванням м'яча	1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі та ритму руху). 3. Розвиток складної рухової реакції. 4. Формування навиків техніки утримання тенісної ракетки. 5. Формування навиків «школи володіння м'ячем». 6. Формування навиків з тактичного виконання вправи для досягнення результату.
Блок 6.	Вправи на техніку ударів	1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі, вміння об'єднувати окремі рухи в єдине ціле). 3. Розвиток простої та складної рухової реакції. 4. Формування навиків «школи володіння м'ячем». 5. Формування техніки виконання ударів з відскоку та з льоту. 6. Формування навиків з тактичного виконання вправи для досягнення результату.
Блок 7	Вправи з фізичної підготовки	1. Розвиток координаційних здібностей. 2. Розвиток простої та складної рухової реакції. 3. Розвиток силових, швидкісних та швидкісно-силових здібностей. 4. Розвиток витривалості та гнучкості.

Результати анкетування свідчать про відсутність єдиного підходу організації навчально-тренувальних занять з міні-тенісу.

Отриманні результати фізичної підготовленості юних тенісистів

підтверджують позитивний вплив використаної методики занять міні-тенісом на розвиток фізичних якостей, а особливо швидкісних, координаційних та швидкісно-силових (табл. 2, 3, 4).

Таблиця 2

Статистичні показники рівня фізичної підготовленості дітей на початку занять тенісом

№	Контрольні тести	Група	Статистичні показники		
			\bar{x}	$\pm S$	V %
1	біг на 5 м з високого старту (с)	КГ(n=8)	2,12	0,56	26,4
		ЕГ(n=8)	2,20	0,26	12,2
	t між контр. та експерим.	0,138			
2	стрибок в довжину з місця (см)	КГ(n=8)	0,88	0,32	35,2
		ЕГ(n=8)	0,89	0,25	28,1
	t між контр. та експерим.	0,131			
3	кидок м'яча на дальність (м)	КГ(n=8)	3,58	1,03	28,8
		ЕГ(n=8)	3,56	1,12	31,5
	t між контр. та експерим.	0,558			

Результати, що представлені у таблиці 2 свідчать про однаковий рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку на початку занять тенісом і достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групою відсутні. Необхідно зазначити відсутність однорідності результатів, оскільки коефіцієнт варіації складає від 26,4% до 35,2%, за винятком експериментальної групи у тесті – «біг на 5 м з високого старту» ($V=12,2\%$).

Аналіз результатів показав динаміку підвищення рівня фізичної підготовленості як у контрольній так і в експериментальній групах наприкінці першого року тренування (табл. 3). Відповідно до коефіцієнта варіації можна говорити про те, що результати у внутрішньогруповій вибірці стали більш однорідними і вказують на більш однаковий рівень підготовленості дітей порівняно з результатами до початку занять тенісом.

Таблиця 3

Статистичні показники рівня фізичної підготовленості дітей наприкінці першого року тренування

№	Контрольні тести	Група	Статистичні показники		
			\bar{x}	$\pm S$	V %
1	біг на 5 м з високого старту (с)	КГ (n=8)	1,98	0,45	22,8
		ЕГ (n=8)	1,86	0,22	11,8
2	стрибок в довжину з місця (см)	КГ (n=8)	1,12	0,23	20,6
		ЕГ (n=8)	1,22	0,96	19,7
3	кидок м'яча на дальність (м).	КГ (n=8)	4,56	1,03	28,7
		ЕГ (n=8)	6,58	0,89	13,5

Однак, в експериментальній групі наприкінці першого року тренувань достовірні відмінності за t -критерієм Стьюдента визначились, а у контрольній незалежно від росту результатів достовірні відмінності не визначились.

Відміною рисою результатів у тестах зі спеціальних фізичних якостей є достовірність відмінностей показників між початком занять тенісом та після першого року тренування контрольної та експериментальної груп у тестах (табл. 4):

човниковий біг «віяло», «хват падаючої палки», «метання м'ячів у квадрати» та десять вісімок при $p < 0,001$ ($t = 4,837-13,859$). У контрольній групі не визначився

приріст у тесті «човниковий біг» 3x4 м з ракеткою та м'ячем, а в експериментальній даний приріст за t -критерієм Стьюдента склав при $p < 0,001$.

Таблиця 4.

Статистичні показники розвитку спеціальних фізичних якостей дітей на початку та наприкінці першого року тренувань

№	Контрольні тести	Група	Статистичні показники						
			\bar{x}		$\pm S$		V %		t між до і після
		етап дослідження	до	після	до	після	до	після	
1	«човникового бігу» 3x4 м з ракеткою та м'ячем (с)	КГ (n=8)	13,81	13,67	2,12	2,15	15,4	15,8	2,286
		ЕГ (n=8)	13,78	12,98	2,05	0,94	14,9	7,4	13,061
	t між контр. та експерим.	до 0,320				після 1,789			
2	човниковий біг «віяло» 3 точки (с)	КГ(n=8)	11,65	10,98	1,12	1,25	9,6	11,4	5,256
		ЕГ (n=8)	11,74	10,78	1,15	0,98	9,7	9,1	6,586
	t між контр. та експерим.	до 1,469				після 1,088			
3	хват падаючої палиці, см	КГ (n=8)	38,72	37,01	5,52	6,52	14,3	17,6	4,837
		ЕГ (n=8)	38,18	34,56	5,86	3,70	15,4	10,7	6,969
	t між контр. та експерим.	до 2,619				після 4,126			
4.	метання 24 м'ячів в квадрати, (кіл-сть влучань)	КГ(n=8)	2,12	4,23	0,98	1,23	46,2	29,7	11,936
		ЕГ(n=8)	1,90	4,25	1,02	1,25	56,7	29,4	13,859
	t між контр. та експерим.	до 3,111				після 0,400			
5.	десять вісімок, с	КГ(n=8)	20,08	18,58	1,60	2,12	7,9	11,4	5,883
		Е(n=8)Г	20,15	16,21	1,85	0,98	9,2	6,0	11,947
	t між контр. та експерим.	до 0,396				після 6,278			

Аналіз матеріалів дослідження свідчать, що між контрольною та експериментальною групою після першого року тренувань, також визначились достовірні відмінності у тестах: «хват падаючої палки» та «десять вісімок» при $p < 0,001$ ($t = 4,126$ та $t = 6,278$ – відповідно).

Аналіз результатів володіння технікою м'яча свідчать, що в експериментальній групі показники контрольних тестів значно вищі ніж в контрольній. Так, наприклад: при виконанні «набивання ракеткою м'яча об землю провідною рукою» у контрольній групі показник в середньому склав 4,82 удари, а в експериментальній – 7,11 ударів; при «набиванні ракеткою м'яча об землю непровідною рукою» – 2,13 та 3,82 ударів (відповідно); при «підбиванні м'яча в верх ракеткою провідною рукою» – 391 та 5,18 ударів (відповідно); при «підбиванні м'яча в верх ракеткою непровідною рукою» –

1,30 та 3,02 ударів (відповідно).

Визначений коефіцієнт варіації в контрольній групі, що склав від 11,2% до 22,5%, свідчить про середню розбіжність отриманих результаті в контрольних тестах «набивання ракеткою м'яча об землю провідною та непровідною рукою» й «підбивання м'яча в верх ракеткою непровідною рукою». У контрольному тесті «підбивання м'яча в верх ракеткою провідною рукою» результати однорідні, оскільки коефіцієнт варіації склав 8,2%. Дані результати інформують про різний рівень володіння м'ячем дітей контрольної групи, що не можливо говорити про експериментальну, оскільки коефіцієнт варіації склав від 3,9% до 2,3%.

Показовою рисою результатів є достовірні відмінності за t -критерієм Стьюдента між виконанням вправ провідною та непровідною рукою при $p < 0,001$, оскільки $t_{\text{розрахункове}} > t_{\text{критичного}}$.

Таким чином, отримані результати досліджень свідчать про ефективність розробленої методики для дітей старшого дошкільного віку першого року навчання в системі навчально-тренувальних занять, оскільки визначені достовірні відмінності приросту показників фізичної підготовленості, техніки володіння м'ячем та техніки школи ударів. Педагогічне спостереження свідчить про ефективність ігрового методу в організації занять та формуванні тактичного мислення.

Висновки. Аналіз наукової, навчальної і методичної літератури показав, що міні-теніс в системі організації та проведення навчально-тренувального процесу є ефективним засобом в формуванні інтересу до занять та позитивно впливає на розвиток фізичної

підготовленості дітей віком до 8 років. Результати анкетування тренерів, які працюють з дітьми на початковому етапі дозволило узагальнити та розробити методику з міні-тенісу. Ефективність розробленої методики підтверджується достовірними приростами ($p < 0,01 - 0,01$).

Подальше перспективне дослідження полягає в розробці та впровадженні методики навчання міні-тенісу протягом другого року навчання на етапі попередньої базової підготовки.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Аль Халик, Махмуд (1997). *Направленность и содержание физической подготовки теннисистов в группах начального обучения ДЮСШ*: (Doctoral dissertation). Киев, Украина.
- Боллетьери, Н. (2003). *Теннисная академия* : пер. с англ. Москва : Эксмо.
- Бондаревский, Е. Я. (1983). Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека. *Теория и практика физ. культуры*. 1, 23-25.
- Вильчковский, Э. С. (1989b). *Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3–7 лет*. (Doctoral dissertation). Львов, Украина.
- Вільчковський, Е. С. (1989a). *Рухливі ігри у дитячому садку*. Київ : Рад. Школа.
- Гороховский, В. & Романовский В. (2004). *Большой теннис: для всех и для каждого*. Ростов-на-Дону : Феникс.
- Губа, В. П. (2003). *Особенности подготовки юных теннисистов*. Москва : СпортАкадем Пресс.
- Ибраимова, М. В. (2000). Критерии оценки физической подготовленности теннисистов детского возраста. *Тезисы IX междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех»*. 192.
- Ібраїмова, М. В. (2012). *Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. К. : РНМК.
- Козак, А. (2015). Система контролю й оцінювання координаційних здібностей тенісистів 5–6 років. *Спортивна наука України*. 4(68), 56-62.
- Козак, А. М. (2012). Оптимізація процесу підготовки юних тенісистів на початковому етапі шляхом застосування програми міні-теніс. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє»*, 297-302.
- Латышкевич, Л. А. (2000). Проблема повышения эффективности начального этапа подготовки в спортивных играх. *Наука в олимпийском спорте*. 1, 22-25.
- Лобода, В. С. (2013). *Комплексне формування елементів техніки і рухових якостей у юних тенісистів на етапі початкової підготовки*. (Doctoral dissertation). Харків, Україна.
- Лях, В. И. (2006). *Координационные способности: диагностика и развитие*. М. : ТВТ Дивизион.

- Филин, В. П. & Фомин, Н. А. (1980). Основы юношеского спорта. Москва : Физкультура и спорт.
- Barrell, M. (2013). Do you get me? Strategies to create learning in tennis 10S. *Coaching & sport science review. ITF*, Issue 60. 17-18.
- Farrel P. & Merlin van de Braam (2015). Developing co-ordination for under 10 players. *Coaching & sport science review. ITF*. Issue 65, 24-25.

Стаття поступила до редакції: 8.05.2019.

Опублікована: 1.06.2019.

Аннотация. Градусов В. А., Гращенкова Ж. В., Камбур Н. А. **Формирование физических качеств детей старшего дошкольного возраста под воздействием занятий мини-теннисом.** Актуальность статьи обусловлена современными тенденциями развития мини-тенниса в Украине и недостаточной научно-методической базой по организации и проведению учебно-тренировочных занятий с детьми старшего дошкольного возраста. Отечественными исследователями уделяется внимание подготовке квалифицированных теннисистов, существуют работы по оптимизации учебно-тренировочного процесса, однако вопросы посвященные методике построения занятий для детей по мини-теннису на этапе начальной подготовки остаются недостаточно представлены. Цель исследования: проверка воздействия и эффективности методики развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий мини-теннисом. **Материал и методы исследования:** при организации исследования проводился анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование физических качеств, использовались методы математической статистики. Исследование проводилось в течение 2017-2019 гг., которое предусматривало ряд последовательных этапов. В исследовании принимали участие 16 детей старшего дошкольного возраста, которые занимались теннисом в группе начальной подготовки первого года обучения на базе теннисного клуба «Уникорт» г. Харькова три раза в неделю по 60 минут. **Результаты исследования.** Для определения эффективности предложенной методики нами был определен уровень физической подготовленности и технического освоения движений «школа мяча», подбор тестов осуществлялся с учетом специфики вида спорта. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии занятий теннисом на развитие физических качеств, особенно скоростных, координационных и скоростно-силовых качеств детей старшего дошкольного возраста. Результаты свидетельствуют об однородном исходном уровне физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста и достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой отсутствуют. Необходимо отметить отсутствие однородности результатов, поскольку коэффициент вариации составляет от 26,4% до 35,2%, за исключением экспериментальной группы в тесте - «бег на 5 м с высокого старта» ($V = 12,2\%$). Анализ полученных результатов свидетельствуют о повышении уровня физической подготовленности, как в контрольной, так и в экспериментальной группах в конце первого года тренировки. Относительно коэффициента вариации можно говорить о том, что результаты во внутригрупповой выборке стали более однородными и указывают на одинаковый уровень подготовленности детей по сравнению с результатами до начала занятий теннисом. **Выводы.** Анализ зарубежной научной, учебной и методической литературы свидетельствует о том, что мини-теннис в системе организации и проведения учебно-тренировочного процесса является эффективным средством в формировании интереса к занятиям и положительно влияет на развитие физических качеств у детей до 8 лет. Эффективность разработанной методики подтверждается достоверными приростом показателей уровня развития физических качеств детей соответствующего возраста в тестах - бег на 5 м с высокого старта, прыжок в длину с места, бросок мяча на дальность, челночный бег «веер», хват падающей

палки, метание мячей в квадраты и десять восьмерок ($p < 0,01-0,01$).

Ключевые слова: мини-теннис; физические качества; старший дошкольный возраст; методика.

Abstract. *Gradusov V. A., Grashchenkova Zh. V., Kambur N.A. Formation of physical qualities of late preschool age children under the influence of mini-tennis classes. The relevance of the article is caused by the current trends of mini-tennis development in Ukraine and the insufficient scientific and methodical base on the organization and holding educational-training classes with children of late preschool age. Domestic researchers pay attention to training of the qualified tennis players, there are works on optimization of the educational-training process, however the questions devoted to a technique of creation mini-tennis classes for children at the stage of initial preparation remain insufficiently presented. Purpose of the research: check of influence and efficiency of a development technique of physical qualities of late preschool age children in the course of mini-tennis classes. Material and methods of the research: analysis and generalization of scientifically-methodical literature were carried out; questioning, pedagogical observation, testing of physical qualities, methods of mathematical statistics were used at the organization of the research. The research was conducted during 2017-2019 which provided a number of consecutive stages. 16 children of late preschool age which were engaged in tennis three times a week 60 minutes in the group of initial preparation of the first year of training at the base of Kharkov tennis club "Unikort", participated in the research. Results of the research. The level of physical fitness and technical development of movements "school of the ball" we determined for the determination of efficiency of the offered technique, selection of tests was carried out taking into account specifics of sport. The received results demonstrate positive influence of tennis classes on the development of physical qualities, especially high-speed, coordination and high-speed and power qualities of children of late preschool age. The results testify to the uniform initial level of physical fitness of late preschool age children and the reliable differences between control and experimental groups are absent. It should be noted the lack of result uniformity as the coefficient of variation makes from 26.4% to 35.2%, except for the experimental group in the test - "run on 5 m from high start" ($V = 12.2\%$). The analysis of the received results confirms increase in the level of physical fitness, both in control, and in experimental groups at the end of the first year of training. Concerning the variation coefficient it is possible to say that results in the intra group selection became more uniform and point to the identical level of preparedness of children in comparison with results before tennis classes. Conclusions. The analysis of foreign scientific, educational and methodical literature demonstrates that mini-tennis in the system of the organization and carrying out the educational-training process is an effective remedy in formation of interest in classes and positively influences the development of physical qualities at children up to the age of 8 years. The efficiency of the developed technique is confirmed the reliable gain of indicators of the development level of physical qualities of children of the corresponding age in tests - run on 5 m from high start, a long jump from the place, a ball throw on the range, shuttle run "fan", hold of the falling stick, throwing of balls in squares and ten eights ($p < 0.01-0.01$).*

Keywords: mini-tennis; physical qualities; late preschool age; technique.

Reference

- Al' Halik, Mahmud (1997). *Napravlenost' i sodержanie fizicheskoy podgotovki tennisistov v gruppah nachal'nogo obuchenija DJuSSH* : (Doctoral dissertation). Kii'v, Ukraïna.
- Bondarevskij, E. Ja. (1983). *Informativnost' testov, ispol'zuemyh dlja harakteristiki fizicheskoy podgotovlennosti cheloveka. Teorija i praktika fiz. kul'tury*. 1, 23-25.
- Bollet'eri, N. (2003). *Tennisnaja akademija : per. s angl.* Moskva : Jeksmo.
- Vil'chkovs'kyj, E. S. (1989a). *Ruhlyvi igry u dytjachomu sadku*. Kyi'v : Rad. Shkola.
- Vil'chkovskij, Je. S. (1989b). *Pedagogicheskie osnovy processa formirovanija dvigatel'noj podgotovlennosti detej 3-7 let.* (Doctoral dissertation). L'viv, Ukraïna.
- Gorohovskij, V. & Romanovskij V. (2004). *Bol'shoj tennis: dlja vseh i dlja kazhdogo*. Rostov-na-Donu : Feniks.
- Guba ,V. P. (2003). *Osobennosti podgotovki junyh tennisistov*. Moskva : SportAkadem Press.

- Ibraimova, M. V. (2000). Kriterii ocenki fizicheskoy podgotovlennosti tennisistov detskogo vozrasta. *Tezisy IXmezhdunar. nauch. kongressa «Olimpijskij sport i sport dlja v*
- Ibraimova, M. V. (2012). *Tenis: Navchal'na programa dlja dytjacho-junac'kyh sportyvnyh shkil, specializovanyh dytjacho-junac'kyh shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vyshhoi'sportyvnoi' majsternosti ta specializovanyh navchal'nyh zakladiv sportyvnoho profilju*. K. : RNMK.
- Latyshkevich, L. A. (2000). Problema povyshenija jeffektivnosti nachal'nogo jetapa podgotovki v sportivnyh igrah. *Nauka v olimpijskom sporte*. 1, 22-25.
- Loboda, V. S. (2013). *Kompleksne formuvannja elementiv tehniki i ruhovih jakostej u junih tenisistiv na etapi pochatkovoї pidgotovki*. (Doctoral dissertation). Harkiv, Ukraїna.
- Ljah, V. I. (2006). *Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie*. M. : TVT Divizion.
- Kozak, A. M. (2012). Optyimizacija procesu pidgotovky junyh tenisystiv na pochatkovomu etapi shljahom zastosuvannja programy mini-tenis. *Materialy mizhnarodnoi' naukovopraktychnoi' konferencii' «Fizychna kul'tura i zdorov'ja ljudyny: istorija, s'ogodennja, majbutnje»*, 297-302.
- Kozak, A. (2015). Systema kontrolju j ocinjuvannja koordynacijnyh zdibnostej tenisystiv 5–6 rokov. *Sportyvna nauka Ukrai'ny*. 4(68), 56-62.
- Filin, V. P. & Fomin, N. A. (1980). *Osnovy junosheskogo sporta*. Moskva : Fizkul'tura i sport.
- Barrell, M. (2013). Do you get me? Strategies to create learning in tennis 10S. *Coaching & sport science review. ITF*, Issue 60. 17-18.
- Farrel P. & Merlin van de Braam (2015). Developing co-ordination for under 10 players. *Coaching & sport science review. ITF*. Issue 65, 24-25.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Гращенко Жанна Вікторівна: *к.пед.н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.*

Гращенко Жанна Вікторівна: *к. пед.н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, 61058, Украина.*

Grashchenkova Zhanna Viktorivna: PhD (pedagogical); *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

orsid.org/0000-0002-9372-9890

E-mail: zhannet444margo@gmail.com

Градусов Володимир Олексійович: *к.пед.н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.*

Градусов Владимир Алексеевич: *к.пед.н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, 61058, Украина.*

Gradusov Volodymir Oleksijovich: PhD (pedagogical); *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

orsid.org/0000-0001-8892-0896

E-mail: zhannet444margo@gmail.com

Камбур Надія Олександрівна: *Харківська державна академія фізичної культури: Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.*

Камбур Надежда Александровна: *Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, 61058, Украина.*

Kambur Hope: *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

orsid.org/0000-0002-4144-7584

E-mail: n.kambur@ukr.net