

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТЕНІСІСТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ В УМОВАХ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ

Ольга Лазарчук

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Аннотація

В статті представлена методика построения тренировочного процесса теннисистов первого года обучения, которая разработана с учетом принципов спортивной тренировки, современных тенденций развития тенниса и особенностей организации занятий в спортивных клубах, что способствовало быстрому и эффективному овладению техническими навыками юными спортсменами.

Annotation

The methodic of building the training process of the first year tennis players with taking into account the modern tendencies of tennis development, peculiarities of organizing training lessons in the sport club and principle of training is presented in the article.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

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 динамічніша й агресивніша. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилась їхня стабільність і точність [1, 5, 10]. З кожним роком підвищується значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі [8, 9].

Зазначені вище зміни не можуть не впливати на побудову тренувального процесу юних тенісистів, оскільки зростають вимоги до їхньої фізичної, технічної, функціональної підготовленості. У зв'язку з цим важливим фактором є чітка послідовність постановки завдань, вибір засобів і методів тренування, величини та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості юних тенісистів [2, 5, 9].

Аналіз науково-методичної літератури довів, що автори приділяють увагу підготовці висококваліфікованих тенісистів [4, 5], фізичній підготовці [8], проблемам психологічної підготовки [1, 4], тактичної підготовки [3, 6]. Проте треба відзначити недостатню

кількість публікацій, присвячених нормуванню навантажень на заняттях з юними тенісистами на етапі початкової підготовки.

На сучасному етапі розвитку тенісу існує об'єктивна тенденція для зниження вікових кордонів для початку занять тенісом. Рекомендований вік закордонними авторами – є 4-6 років. Тому діти, що починають займатися тенісом у 7-8 років (відповідно до програми ДЮСШ) є менш підготовленими. У зв'язку з цим назріває необхідність перегляду змісту та спрямованості підготовки тенісистів першого року навчання, що можливо зробити в умовах спортивних клубів, оскільки матеріально-технічне забезпечення (наявність достатньої кількості відкритих та закритих кортів, засобів та інвентарю, згідно антропометричним даним дітей 7-8 років) відповідає сучасним тенденціям розвитку тенісу.

На підставі вищезазначеного і виникає актуальна проблема розробки методики побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

Мета дослідження. Теоретично й експериментально обґрунтувати методику побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

Методи й організація дослідження. Для вирішення поставленої мети нами були використані



такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; аналіз документальних матеріалів; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування фізичних здібностей; педагогічне тестування технічної підготовленості; визначення реакції серцево-судинної системи організму на дозоване навантаження (третіміль-тестування); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічне дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Восход» м. Дніпропетровська. Під час експерименту контрольна група працювала за програмою ДЮСШ, а експериментальна – за розробленою методикою для юних тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. У кожній групі займалося по 15 дівчат віком 7-8 років.

Методика. Розробка тренувальних навантажень ґрунтувалась на основі принципів, які в теорії та методиці спортивного тренування підрозділяються на три групи: дидактичні принципи навчання, специфічні принципи підготовки спортсмена та дидактичні принципи спортивного тренування.

До специфічних принципів, що покладені в основу побудови тренувального процесу віднесено: принцип спрямованості на досягнення найвищих результатів; принцип співвідношення норм часу в різних заняттях загального часу режиму дня юного спортсмена; принцип поступового зростання навантажень протягом року; принцип єдності загальної та спеціальної підготовки; принцип оптимізації співвідношення тренувальних засобів протягом року та концентрація їх у часі; принцип цілеспрямованості нарощування якості виконання вправ; принцип відповідності матеріально-технічного оснащення специфіці виду спорту.

Враховуючи особливості організації навчально-тренувального процесу, які представлені в наукових працях [2, 7], результати

анкетування тренерів, констатуючого експерименту, аналіз програми ДЮСШ, платні послуги спортивних клубів та цільову установку батьків і дітей на високий спортивний результат вже після першого року навчання, нами запропонована методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

Розроблена методика передбачала перерозподіл годин різних видів підготовки з урахуванням виділеного часу клубом на тренувальне заняття та завдань, поставлених на перший рік навчання, і відводила на: загальну фізичну підготовку 121,45 год.; спеціальну – 52,05 год.; технічну – 113,5 годин, тактичну – 10 годин, теоретичну – 5 годин, інструкторську та суддівську практику – 2 години, контрольні та перевідні іспити – 5 годин.

Загальна кількість тренувальних годин на рік склала 309 год, в межах існуючої програми з тенісу.

Планування фізичної підготовки обґрунтовується тим, що підбір вправ здійснювався з урахуванням специфіки тенісу і відповідав задачам сучасної гри. Розроблено комплекс спеціальних бігових вправ, 5 тренувальних блоків на розвиток швидкості, 6 – на розвиток сили та швидко-силових здібностей, 8 – на розвиток координаційних здібностей та 2 тренувальні блоки на розвиток гнучкості.

Технічна підготовка з використанням засобів тактичної підготовки передбачала протягом семи місяців оволодіння технічними прийомами гри на лінії подачі, задній лінії, з льоту з поступовим переходом до виконання їх з тактичними завданнями. Тренувальні блоки з технічної підготовки були такими: тренувальні блоки імітаційних вправ на освоєння техніки ударів та пересування тенісистів по корту; тренувальні блоки на освоєння та закріплення техніки ударів з відскоку та з льоту; тренувальні блоки на закріплення комбінацій-

ної гри з правильним підходом до м'яча та з вибором способу удару. Вправи з кошиком, які передбачали вибір способу удару гравцем, спрямовані на надання знань з тактичної підготовки. Крім того, робота над тактичною та теоретичною підготовкою юних тенісистів проводилася шляхом використання наочних засобів.

Інструкторська та суддівська практика здійснювалася за рахунок планування окремих рухливих ігор та навчальної гри.

Так, наприклад, програма тренувальних занять на вересень-жовтень передбачала проведення занять 3 рази на тиждень по 60 хв., завдання навчально-тренувального процесу були пов'язані з розвитком загальних фізичних здібностей, вивченням техніки володіння м'ячем, ударів з відскоку. При цьому використовувалися блоки: спеціальних бігових вправ, імітаційних вправ на освоєння техніки ударів з відскоку по м'ячу без переміщення та з переміщенням по корту, вправ з кошиком на освоєння техніки ударів справа та зліва, з відскоку – з місця та рухливі ігри.

Наприкінці року навчання, у червні-серпні, планувалося 4 тренувальні дні по 90 хв. + 1 раз на тиждень 30 хв. – заняття з фізичної підготовки + 30 хв. – подача з кошика + 1 раз на тиждень 60 хв. – навчальна гра. Завданнями навчально-тренувального процесу були: розвиток загальних та спеціальних фізичних здібностей (виконання імітаційних вправ на швидкість), закріплення ударів на задній лінії у русі, ударів з льоту з вибором способу удару, освоєння комбінаційної гри з вибором способу удару та подачі з направленням м'яча.

Необхідно відзначити, що при виконанні блоків тренування з технічної підготовки враховувалась інтенсивність навантаження за показниками ЧСС. ЧСС при виконанні вправ збільшилося від 100 уд/хв. на початку тренувань до 170 уд/хв. наприкінці року занять.



Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення ефективності методики побудови тренувального процесу юних тенісистів першого року навчання в системі клубної організації навчально-тренувального процесу проводилося педагогічне тестування з визначення реакції серцево-судинної системи організму тенісистів на дозоване навантаження, пріоритетних сторін підготовки та їхній взаємозв'язок.

Після першого року навчання результати тестування фізичної підготовленості засвідчили, що в експериментальній групі спостерігається достовірний приріст ($p > 0,05$) у тестах: в бігу на 5 метрів з високого старту, в човниковому

бігу 6x5 м і кидку набивного м'яча (1 кг), в контрольній – тільки у тесті «біг на 5 метрів».

Рівень спеціальних здібностей, а саме координаційних, свідчить про суттєві зміни за усіма контрольними тестами в експериментальній групі, а в контрольній – тільки за тестом оцінки і регуляції просторових та динамічних параметрів руху (кидок м'яча в квадрати провідною та непровідною рукою) (таблиця 1).

Кореляційний аналіз координаційних здібностей до і після експерименту показав, що в експериментальній та контрольній групах залежність збільшується, що є закономірним.

Аналіз середніх значень рівня розвитку швидкісних здібностей до експерименту показав, що результати практично однакові в обох групах, а після першого року тренувань в експериментальній групі вони значно вищі ($p < 0,01$).

Контроль рівня технічної підготовленості здійснювався за показниками: рівень володіння м'ячем й техніка гри за тестами програми ДЮСШ (гра з льоту, з відскоку, виконання подачі).

Закономірним є те, що показники рівня володіння м'ячем, свідчать про те, що як в контрольній, так і в експериментальній групах відбулися зміни, однак, в експериментальній – більш достовірні,

Таблиця 1

Показники координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп на початку занять тенісом та після першого року тренувань

Контрольний тест	Етап експерименту	Показники								
		x		±S		V%		P		
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
Човниковий біг «3 точки», с.	До	11,69	11,60	1,04	1,15	8,85	9,89	> 0,05 1,353	< 0,01 5,810	
	$p > 0,05 (t=0,234)$									
	після	11,19	9,77	0,99	0,42	8,82	4,25			
$p < 0,01 (t=5,158)$										
Хват падаючої гімнастичної палиці, см	До	32,40	33,67	5,17	6,70	15,94	19,91	> 0,05 1,684	< 0,01 7,805	
	$P > 0,05 (t=0,580)$									
	після	29,30	19,47	4,92	2,17	16,78	11,13			
$p < 0,001 (t=7,088)$										
Десять вісімок (тест Копилова), с.	До	15,79	15,88	1,12	1,84	7,13	11,56	> 0,05 1,423	< 0,01 8,322	
	$p > 0,05 (t=0,168)$									
	після	15,32	11,69	0,59	0,66	3,85	5,60			
$p < 0,001 (t=15,940)$										
Три перекиди вперед, с.	До	4,68	4,67	0,91	0,91	19,52	19,57	> 0,05 0,998	< 0,01 9,701	
	$p > 0,05 (t=0,009)$									
	після	4,31	4,1	1,03	0,40	23,77	18,60			
$p < 0,01 (t=7,547)$										
Кидок тенісного м'яча в квадрати провідною рукою, кількість попадань з 12 разів	До	1,93	2,07	0,96	0,88	46,71	42,76	< 0,05 2,652	< 0,01 10,33	
	$p > 0,05 (t=0,346)$									
	після	2,93	5,20	1,10	0,77	37,49	14,90			
$p < 0,05 (t=6,526)$										
Кидок тенісного м'яча в квадрати непровідною рукою, кількість попадань з 12 разів	До	1,20	1,27	0,86	0,88	71,82	69,77	< 0,05 4,141	< 0,01 11,22	
	$p > 0,05 (t=0,290)$									
	після	2,33	4,60	0,62	0,74	26,45	16,02			
$p < 0,01 (t=9,134)$										



ніж в контрольній при $p < 0,001$. Треба зазначити, що коефіцієнт варіації суттєво знижується, що свідчить про більшу сукупність результатів.

Визначення рівня техніки гри здійснювалося відповідно до контрольних тестів ДЮСШ. Критерієм оцінки була кількість виконаних ударів різними способами до виконання помилки, кількість виконання правильних подач та експертна оцінка тренерів з тенісу СК «Восход».

За результатами дослідження нами визначено достовірний приріст показників технічної підготовленості у тенісистів експериментальної групи. Достовірність відмінностей результатів підтверджується t -критерієм Стьюдента (при $p < 0,05-0,001$).

Треба відзначити, що в експериментальній групі в більшості випадках спостерігаються сильні та середні кореляційні взаємозв'язки технічної підготовленості та спеціальних здібностей.

Для визначення ефективності розробленої методики нами був проведений аналіз реакції серцево-судинної системи організму юних тенісистів на дозоване навантаження за тредміл-тестуванням, який свідчить, що як в контрольній, так і в експериментальній групі до занять тенісом і після першого року навчання суттєвих змін не спостерігалось. Однак в експериментальній групі відновлення організму до вихідних показників

після навантаження відбувається швидше, ніж в контрольній.

Висновки. Результати дослідження свідчать про ефективність розробленої нами методики для тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи, оскільки відбувся достовірний приріст у показниках фізичної та технічної підготовки тенісистів експериментальної групи, що підтвердили результати контрольних тестів, експертних оцінок і кореляційного зв'язку.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе / А.В. Алексеев – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 120 с.
2. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О.Ц. Демінський – К.: Вища школа, 2001. – 242 с.
3. Дмитров А.А. Программирование тактической подготовки юных теннисистов в условиях специализированной спортивной школы: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Александр Александрович Дмитров / Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – М., 2004, – 24 с.
4. Ємшанова Ю.О. Стильова саморегуляція психічних станів кваліфікованих тенісистів: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. фіз. вих.:

спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / Юлія Олексіївна Ємшанова. – Київ, 2007. – 21 с.

5. Ибраимова М.В. Оценка свойств внимания теннисистов высокой квалификации / М.В. Ибраимова, Л.В. Полищук // Международный конгресс «Спорт для всех» – Казахстан. – 2009. – С. 117-119.
6. Листратов И.А. Интерактивное модульное обучение тактике тенниса: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Листратов Игорь Алексеевич; РГУФКСИТ. – М., 2007. – 156 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин – М.: Астрель, 2003 – 863 с.
8. Сараева О.В. Аэробная выносливость теннисисток 13-15 лет: дис. ... магистра физ. культуры по направлению № 521900 «Физ. культура» магистер. прогр. № 521902 «Спорт и система подгот. спортсменов» / Сараева Ольга Викторовна; РГУФК. – М., 2005. – 60 с.
9. Сергеев Г.В. Школа тенниса: [учеб. пособие] / Г.В. Сергеев; Федеральное агентство по образованию Моск. гос. индустр. ун-т. – М.: Моск. гос. индустр. ун-т., 2008. – 161 с.
10. Тарпищев Ш.А. Особенности подготовки юных теннисистов. / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, А.Б. Самойлов. – [2-е изд., перераб. и доп.] – М.: ФиС, 2006. – 191 с.

