

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З МІНІ ТЕНІСУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Анотація.** У статті визначено ступінь впливу запропонованої програми тренування з міні тенісу на функціональний стан серцево-судинної системи дітей старшого дошкільного віку.

**Ключеві слова:** міні теніс; тренування; серцево-судина система; функціональна проба.

**Вступ.** Існують загальноприйняті методики, розроблені відомими вітчизняними теоретиками, практиками, які розкривають особливості побудови тренувального процесу в різноманітних видах спорту. Слід зазначити, що авторами все більше уваги приділяється проблемам змісту, планування та організації навчального процесу юних спортсменів, оскільки саме на початковому етапі вирішуються питання підготовки спортивного резерву країни.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що авторами приділяється увага підготовці висококваліфікованих тенісистів, фізичній підготовці, проблемам психологічної та тактичної підготовки. Існують роботи з оптимізації навчального процесу в навчальних закладах з використанням засобів тенісу. Проте ми не знайшли роботи присвячені впровадженню міні-тенісу у дітей на етапі початкової підготовки. Тому вищезазначене свідчить про актуальність наукового дослідження у цьому напрямку.

Враховуючи інтенсивний розвиток міні-тенісу за кордоном та недостатньої науково-методичної бази з організації та проведення занять з міні-тенісу у вітчизняній літературі дане наукове дослідження є своєчасним та актуальним.

**Мета дослідження.** Виявити вплив занять тренування з міні тенісу на функціональний стан серцево-судинної системи дітей старшого дошкільного віку.

### **Завдання дослідження.**

1. Провести підготовку дітей за розробленою методикою занять з міні тенісу.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи на початку і в кінці процесу підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури, контрольні тестування рівня функціонального стану за допомогою індексу проби Руф'є. У дослідженні брали участь 16 дітей старшого дошкільного віку, які займаються тенісом (першій рік тренування).

**Результати дослідження.** Для визначення впливу занять тенісом на функціональний стан серцево-судинної системи використовувалася проба

Руф'є. Відповідно до отриманих результатів (рис. 1) рівень функціонування серцево-судинної системи до початку занять тенісом в контрольній групі є: низьким у 1-го спортсмена (12,5%), нижче середнього – 3-х (37,5%); середній та добрий по 2 спортсмени (25% та 25%).

Наприкінці першого року тренувань рівень функціонування серцево-судинної системи за пробою Руф'є значно змінився. Так, низький, нижче середнього та середній рівень показали по 2 спортсмена (по 25%); добрий та високий рівень по 1 спортсмену (по 12,5%).

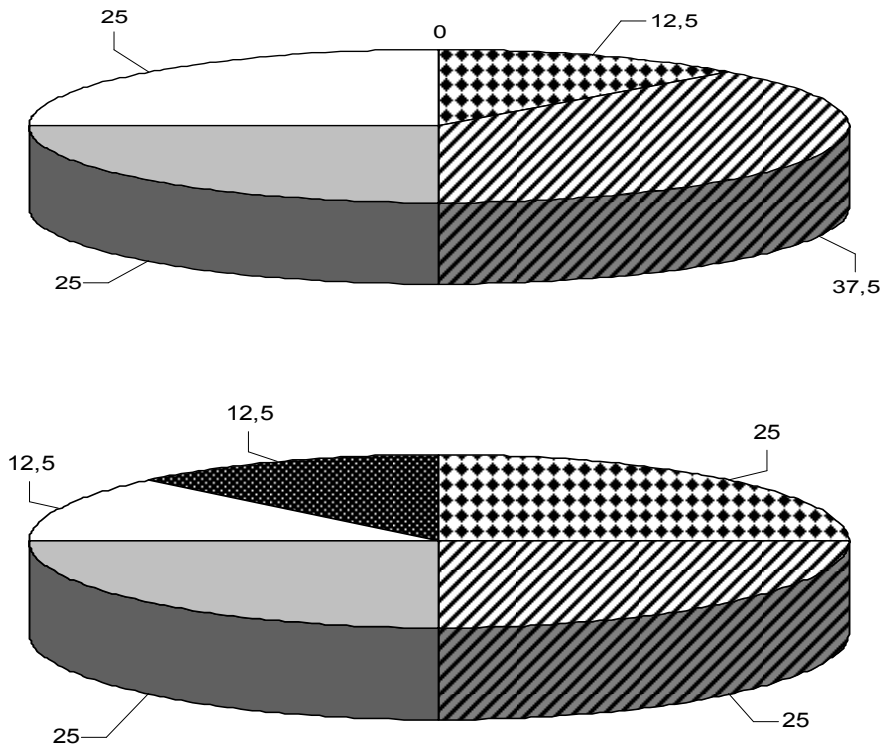


Рис. 1. Діаграма рівня функціонального стану серцево-судинної системи (за індексом Руф'є) контрольної групи до початку занять тенісом та після першого року тренувань (%)

Примітки:

■ - високий рівень; □ - добрий рівень; ▒ - середній рівень;  
 ▨ - нижче середнього рівень; ▩ - низький рівень

Відповідно до отриманих результатів функціонування серцево-судинної системи експериментальної групи (рис. 2) можна говорити про більш позитивні зміни. Оскільки, до початку занять тенісом низький рівень був у 1 спортсмена (12,5%); нижче середнього – 4 спортсменів (50%); середній – 1 спортсмена (12,5); добрий – 2 спортсмени (25%). А після першого року тренування нижче середнього рівня був у 3 спортсменів (37,5%); середній – 2 спортсменів (25%); добрий – 1 спортсмен (12,5%); високий – 2 спортсмена (25%).

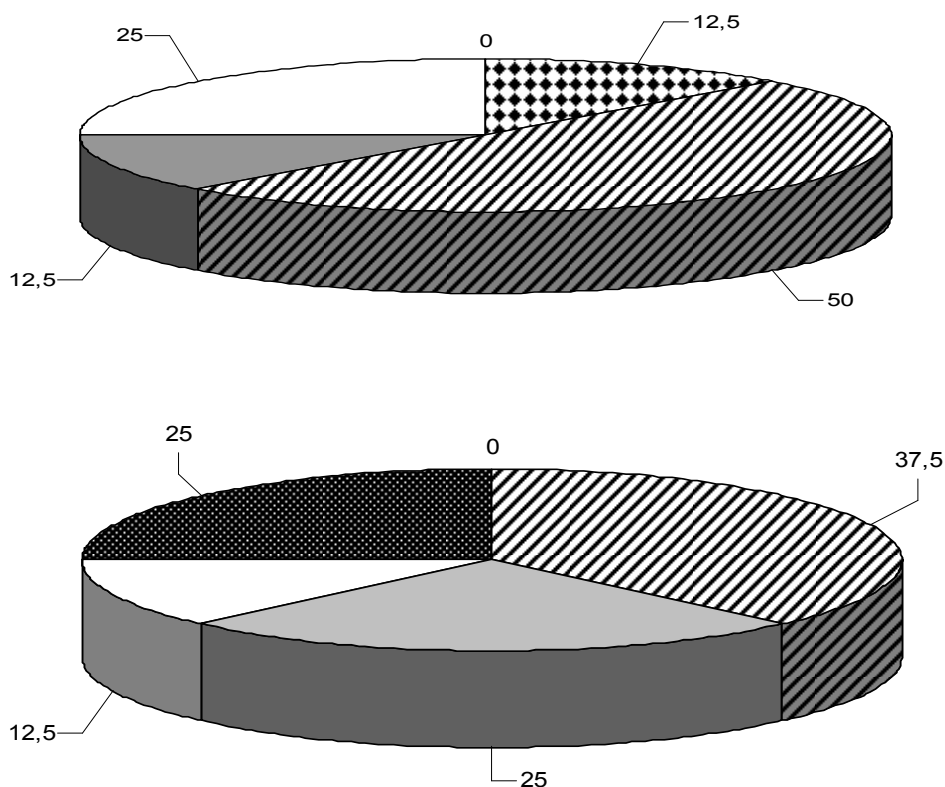


Рис. 2. Діаграма рівня функціонального стану серцево-судинної системи (за індексом Руф'є) експериментальної групи до початку занять тенісом та після першого року тренувань (%)

Примітки:

■ - високий рівень; □ - добрий рівень; □ - середній рівень;  
 ▨ - нижче середнього рівень; ▩ - низький рівень

**Висновки.** 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 функціонального стану серцево-судинної системи тих, хто займався міні тенісом.

#### Список використаної літератури:

1. Боллетьери Н. Теннисная академия : пер. с англ. Москва: Эксмо, 2003. 448 с.
2. Губа В. П., Тарпищев Ш. А., Самойлов А. Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Москва: СпортАкадемПресс, 2003. 130 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для высших учеб. заведений : в 2 т. Киев : Олимпийская лит., 2003. Т. 1. 424 с.
4. Лазарчук О. В. Особливості планування підготовленості тенісистів першого року навчання // Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. № 2-3. С. 114-117.

5. Матвеев Л. П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. Киев : Олимпийская лит., 1999. 320 с.

6. Фоменко Б. И. Теннис. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 112 с.

**Відомості про автора:**

Камбур Надія Олександрівна – студентка магістратури, Харківська державна академія фізичної культури, (м. Харків).