

(перепад висот над рівнем моря). Помилки при проходженні складних технічних учасків можуть привести до падіння, травми і сходу з нитки маршрута.

За останні десятиліття поява ідеального інвентаря (МТБ) з об'легченим обладнанням дозволило підвищити ефективність проходження маршрута, тренування технічних прийомів велотуриста в передходній підготовці необхідна складова позитивного результату.

**Висновки.** На основі вище сказаного можна констатувати, що технічна підготовка і підготовленість велотуриста пред'являє високі вимоги, якими необхідно володіти в ідеальному до виходу в категоризований похід

**Перспектива подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть направлені на вивчення технічної підготовки велотуристів.

**Список використаної літератури:**

1. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий / С.М. Губаненков. – СПб: ГДТЮ, 1995 г. – 137 с.
2. Гуревич И., Вишневецкий А., Рассукованный А. / И. Гуревич, А. Вишневецкий, А. Рассукованный. – Велосипед и путешествия. СПб: Компьютербург, 2004 г. – 212 с.
3. Полищук Д.А. Подготовка велосипедистов / Полищук Д.А. – К.: Здоров'я, 1986. – 197с.
4. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 317 с.
5. Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе передходной подготовки к походу 4 кат. сложности / М.С.Прудникова. – Ч.: Вісник № 118. – Том 1. – С. 296-299.
6. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт / Л.Д. Фомина, А.А. Кузнецов, Ю.И. Мелихов. – Санкт-Петербург: 2004. – 248 с.

**СУПРУНЕНКО М.В., к.пед.н.**

*Київський національний університет культури і мистецтв*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ТЕНІСІ**

**Анотація.** У тезах визначаються роль та складові структури діяльності тренера з тенісу для створення ефективної підготовки спортсменів.

**Ключові слова:** теніс, тренер, тренування, методика.

**Вступ.** Сучасний спорт вимагає правильного керівництва багаторічною підготовкою спортсмена з перших його кроків в спортивній дитячій секції. Кожну якість доцільно розвивати в певному віці. Багато наших зірок, потрапивши на захід, фізично не витримують запропонованих там швидкостей. Вимоги до організму людини, що потрапила в еліту світового спорту величезні.

Тільки оптимізація тренувального процесу дає величину підготовки, яка дозволяє спортсмену успішно виступати в різних турнірах та змаганнях. Помилки в тренувальному процесі призводять у кращому випадку до відсутності потрібного результату, в інших – до моральних та фізичних травм.

**Мета й завдання дослідження.** Визначення значимості складових структури діяльності тренера та сприяти виробленню потреби та навичок самовдосконалення в роботі тренера з тенісу, що важливо для усвідомлювання необхідності отримання тих чи інших знань, розвитку професійно важливих якостей, умінь,

В роботі було використано наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, проаналізована отримана інформація з опитування 20 тренерів з тенісу м. Києва. Для вибору методики основ тренування спортсмена, що якнайповніше відповідає вимогам ІТФ, необхідно провести аналіз існуючої системи підготовки і скласти теоретико-методичні рекомендації основ спортивного тренування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тренери, які діють на різних рівнях спортивної ієрархії, вирішують різні завдання. Своє поле діяльності, своє коло проблем – у тренера, якій займається з дітьми. Завдання тренера з тенісу в групах початкової підготовки заохотити дітей до спорту на все життя, дати можливість дітям бути з тенісом за допомогою міні-тенісу, збільшити кількість прихильників гри, сприяти гармонійному розвитку дітей шляхом розвитку у них моторних якостей і упевненості в собі, розвивати велику варіативність й інтенсивність занять, ідентифікувати найбільш талановитих дітей для програми подальшого вдосконалення.

На ранніх стадіях навчання, тренер, вкладаючи свої професійні знання і майстерність, визначає модель майбутньої гри учня. Тип покриття кортів, на яких відбувається навчання спортсмена і його вдосконалення в ранньому віці, багато в чому визначає стиль його гри. Велика кількість крупних тенісних турнірів нині проводиться на уніфікованих тенісних покриттях, що вимагає від учасників змагань універсалізації гри, а це примушує проявляти внутрішні якості спортсмена. Кваліфікований педагог в основу побудови моделі підготовки юного тенісиста закладе психологічний портрет, який зрештою визначить його стиль гри, мотиви гри й подальше стимулювання в досягненні найкращих спортивних результатів.

Кваліфікований тренер, добре середовище в якому виховується спортсмен, якісне методичне забезпечення тренувального процесу – визначають розвиток спортсмена та дозволяють розраховувати на максимальний результат.

Багаторічна підготовка тенісиста складає 10 і більше років і включає етапи: спортивно-оздоровчий, початкової підготовки, учбово-тренувальний, спортивного вдосконалення, вищої спортивної майстерності. За цей час відбувається становлення спортсмена від новачка до майстра спорту, що входить до числа найсильніших тенісистів світу.

В основі багаторічного планування тренувального процесу тенісистів лежать основні положення спортивного тренування, розроблені В.Н. Платоновим та

багатьма українськими і зарубіжними авторами.

В тренувальному процесі існує послідовність компонентів, які складають визначені фази, стадії, ланки, які характеризуються своїм взаємним положенням та тимчасовими співвідношеннями (цикли, періоди, етапи, їх частки, окремі заняття. За визначенням Л.П. Матвеева).

До змісту тренування відносяться послідовність завдань навчання і виховання фізичних якостей в усіх ланках тренувального процесу та інше.

Структура тренувального заняття визначається співвідношенням компонентів змісту, зміни цих компонентів в складі окремого заняття, етапу, періоду, циклу, а також співвідношенням параметрів тренувального навантаження (об'єму і інтенсивності) і порядком зміни в межі занять, етапів, періодів і циклів тренування.

Спортивне тренування обумовлюється зовнішніми і внутрішніми чинниками, а також закономірними співвідношеннями між ними:

- зовнішні (величина тренувальної і змагальної дії на спортсмена, умови тренування і змагань, режиму дня і. т. ін. );
- внутрішні (функціональні властивості спортсмена - відновлювальні і адаптаційні);
- тренувальними діями і тренувальними ефектами;
- фазами тренувального процесу (етапи, періоди) і фазами розвитку
- тренованості. Тенісист повинен знаходитися в стані оптимальної готовності під час основних турнірів, а не в підготовчому періоді, коли проводяться турніри, які можна розглядати як контрольні-підготовчі, і не в перехідному, коли основні змагання вже зіграні;
- структурою тренування і структурою тренованості тенісиста, під якою розуміється певне співвідношення видів тренованості - фізичної, технічної, психічної і тактичної, і вже з відповідно до цього визначається структура тренування (загальний об'єм тренувальної роботи, співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки і тому подібне);
- системою чітко розподілу змагань, в яких доводиться брати участь спортсменам, структурою тренування. Одні змагання мають бути головними (основними), інші важливіми, треті контрольними підготовчими. Відповідно до термінів головних турнірів належним чином будується тренування, змінюється її об'єм, інтенсивність, зміст і так далі;
- загальними умовами життєдіяльності спортсмена і структурою тренування. Режим життя спортсмена, його місце проживання і інші умови життя слід враховувати при плануванні тренувального процесу.

У основі оперативного, поточного, етапного, багаторічного планування лежать закономірності теорії спортивного тренування:

- спрямованість до вищих досягнень і поглиблена спеціалізація;
- єдність загальної і спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості і тенденції до максимальних результатів;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність.

Ведення тренувального процесу у багаторічному аспекті повинне відбуватися з урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.

Тренувальний процес тренер повинен перетворити на творчу лабораторію, в якій разом з освоєнням техніки ударів повинні будуть використовуватися оригінальні засоби і методи розвитку фізичних якостей, контролюватися навантаження тенісиста, діяльність змагання. В результаті аналізу й узагальнення особистого й запозиченого досвіду по навчанню тенісистів були вироблені принципи, на яких будується робота тренера: системний підхід до організації тренувального процесу; індивідуальне, нестандартне відношення до кожного спортсмена; побудова тренувального процесу на базі досвіду й методик провідних міжнародних шкіл, зарубіжних і вітчизняних фахівців; установки цілей і завдань для кожного учня індивідуально.

У справжнього тренера, педагога, вдосталь і думок і бажання ними поділитися. Всі опитані відмітили що допомогу в роботі надають колеги, література, семінари з тенісу, зарубіжні та вітчизняні сайти тенісних фахівців.

Дослідження в області дитячого спорту виявили поведінку дорослих (тобто тренера, батьків), як один з головних чинників, що впливають на придбання учнями позитивної психологічної характеристики під час їх навчання. Проста участь у спортивній програмі не гарантує розвиток бажаних якостей. Така участь може мати як позитивні, так і негативні дії на психологічний розвиток тенісистів залежно від якості програми.

Позитивне психологічне зростання вимагає від тренера планувати, розвивати й здійснювати ряд спеціальних тренерських стратегій. Упор повинен робитися на розвиток тенісної упевненості спортсмена, навичок лідерства і бійцівського духу паралельно з підвищенням майстерності.

**Висновки.** Недостатня теоретична обґрунтованість проблеми управління підготовкою спортсменів призводить до помилкового тлумачення поняття комплексного контролю за допомогою педагогічних, біомеханічних, фізіологічних, медичних і інших тестів, але забувають про показники змагання і тренувальної діяльності. Ефективність управління підготовкою спортсменів в тенісі залежить від коректного рішення завдань. Для координування тренувальної роботи потрібне застосування сучасних стандартів тренувального процесу, для чого потрібне ефективне управління тренувальним процесом.

#### **Список використаної літератури:**

1. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А.П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. Голенко В. А. Школа тенниса / В. А. Голенко А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2001. – 192 с.
3. Креспо М. Учебник Передового Тренера / М. Креспо, Д. Милей ; ITF Advanced Coaches Manual International Tennis Federation (ITF Ltd) by Miguel Crespo and Dave Miley. – Printid in Canada, 2004. – 327 с. – (Перепринт /г. Киев – 108, а/я 95, internet99@europe.com)
4. Супруненко М. В. Особливості діяльності тренера з тенісу на початковому етапі навчання / М. В. Супруненко // Вісник ЧНУ ім. Т.Г.Шевченка.

Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – Вип. 81. – С. 447–451.

5. Тарпищев Ш. А. Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры. Часть 2 / Ш. А. Тарпищев, А. П. Скородумова. – М : ООО «Азбука», 2011. – 280 с.

**СУРІКОВ В.Є., к.т.н.**

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ УЧБОВО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

**Анотація:** Розроблений пакет комп'ютерних програм біомеханічного аналізу результатів відеозйомки у різних фазах рухової дії з метою оптимізації тренувального процесу.

**Ключові слова:** Біомеханічне моделювання, інформаційні технології.

Сучасна стратегія розвитку інформатизації суспільства передбачає впровадження новітніх комп'ютерних технологій і систему фізичного виховання і спорту, зокрема, з метою оцінки рухових якостей людини. Найбільш ефективними і перспективними для рішення цих задач є біомеханічні відеоаналізуючі системи.

Основним фактором, що стримує впровадження інформаційних технологій у сфері фізичної культури і спорту, є високий рівень складності задач, специфічних для фізичної культури і спорту. До таких задач відносяться планування спортивного тренування, контроль за станом фізкультурника або спортсмена, оптимізація технічної майстерності спортсменів. Істотною перешкодою впровадження інформаційних технологій у сферу фізичної культури і спорту є відсутність відповідного програмного забезпечення, використання якого дозволило б підвищити якість рішення специфічних для фізичної культури і спорту задач.

Основний напрямок професійного використання комп'ютерів пов'язаний з математичним моделюванням. Вирішальною стадією цього напрямку є математична формалізація спортивної задачі. Задача створення математичних моделей спортивних рухів, вправ, ігор, єдиноборств, а також техніки і тактики різних видів спорту є особливо актуальною. Дослідження таких моделей на комп'ютері дозволяють знаходити шляхи підвищення спортивних досягнень і сприяють підвищенню спортивних досягнень і оптимізації процесу спортивного тренування.

Іншим напрямком робіт є проведення досліджень з метою розробки методів інтегральної оцінки рівня готовності спортсменів до змагальної діяльності. Інтегральні показники повинні відображати основні параметри функціональних можливостей систем організму, станів, якостей, умінь