УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ХАНЮКОВА О.В. *к. фіз. вих., доцент*
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

АНАЛІЗ ВПЛИВУ МЕТОДИКИ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТЕНІСИСТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Анотація. *В статті представлено аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу юних тенісистів першого року навчання на рівень фізичної підготовленості спортсменів.*

Ключові слова: *методика планування, фізична підготовка, юні тенісисти, аналіз взаємозв'язку.*

Вступ. Відповідно до результатів аналізу наукової, навчальної і методичної літератури, провідними завданнями тренувальних занять на етапі початкової підготовки є зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей [1; 4; 5]. Зустрічається все більше даних щодо необхідності розвивати фізичні здібності спортсменів вже з перших років занять, оскільки виникає загроза упустити найсприятливіші вікові періоди їх розвитку [2; 6; 7]. Процес навчання юних тенісистів потребує постійної спеціальної підготовки з комплексним розвитком фізичних здібностей, необхідних для даного виду спорту.

Слід зазначити, що розвиток сучасного тенісу в значній мірі впливає на підвищення вимог до фізичної підготовки тенісистів. Досягти високих спортивних результатів у сучасному тенісі, повністю засвоїти техніку й тактику можуть лише атлетично розвинені спортсмени. Майстерність найсильніших представників сучасного тенісу відрізняється атлетичною, активною, тактично гнучкою грою у швидкому темпі, з частими виходами до сітки, з широким використанням нападаючих ударів, особливо атакуючою подачі, високим мистецтвом як нападу, так і захисту, вмінням успішно грати по всьому майданчику [1; 5].

Всебічного фізичного розвитку тенісист не може досягти лише за рахунок гри на майданчику. Необхідне органічне поєднання занять на майданчику з багатосторонньою фізичною підготовкою [2; 7]. Саме тому виникає потреба приділяти увагу загальній та спеціальній фізичній підготовці вже на початковому етапі підготовки юних тенісистів.

Мета дослідження – дослідити вплив методики планування навчально-тренувального процесу в умовах клубної системи на рівень фізичної підготовленості юних тенісистів 7–8 років.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати констатуючого експерименту, засвідчили недостатній рівень загальної фізичної підготовленості та спеціальних здібностей юних тенісистів, а також визначені кореляційні зв'язки між вище зазначеними показниками й стали підґрунтям розробки тренувальних блоків вправ з фізичної підготовки з урахуванням специфіки виду спорту. Розроблена нами методика була побудована з урахуванням системи клубної організації навчально-тренувального процесу й передбачала такі складові, як: загальну кількість годин відповідно до програми ДЮСШ; використання матеріально-технічної бази спортивного клубу; дотримання основних принципів: дидактичних (науковості, систематичності та послідовності, свідомого ставлення до занять та активності, самостійності, наочності, доступності та індивідуалізації, різнобіччя та новизни) і специфічних (спрямованості на досягнення найвищих результатів, співвідношення норм часу в різних заняттях загального часу режиму дня юного спортсмена, поступового зростання навантажень протягом року, єдності загальної та спеціальної підготовки, оптимізації співвідношення тренувальних засобів протягом року); перерозподіл співвідношення сторін підготовки; поступове збільшення часу тренувань, обсягу й інтенсивності виконання фізичного навантаження. Особливістю методики була розробка тренувальних блоків з фізичної, технічної підготовки з використанням засобів тактики та ігрового підходу до інструкторської й суддівської практик, що дозволило спрямувати навчально-тренувальний процес на ефективне оволодіння технічними навичками, підвищення рівня спеціальних здібностей та здатності до відновлення організму юних тенісистів й сприяло ефективній ігровій діяльності [3].

Рівень фізичної підготовленості наприкінці першого року навчання оцінювався за двома критеріями: рівень розвитку загальних фізичних здібностей (відповідно до програми ДЮСШ)

та спеціальних здібностей (відповідно до специфіки виду спорту – швидкісних та координаційних).

Аналіз результатів контрольного тестування фізичних здібностей після експерименту показав наявність достовірних приростів в окремих тестах експериментальної групи у бігу на 5 м з високого старту, човниковому бігу 6х5 м та кидку набивного м'яча 1 кг. В контрольній групі приріст спостерігається лише в одному тесті, – біг на 5 м з високого старту. Відносно тесту «стрибок у довжину з місця» можна говорити про незначні зміни як у контрольній, так і в експериментальній групах. Рівень гнучкості при виконанні тесту «викрут рук з гімнастичною палицею» в експериментальній групі підвищився на 11,84%, однак достовірних змін за t-критерієм Стьюдента не відбулося.

Проведений нами кореляційний аналіз між швидкісними та координаційними здібностями тенісистів до занять тенісом та після першого року навчання, свідчить про те, що в експериментальній групі (рис. 1) до початку занять тенісом швидкісні здібності мають сім слабких та один середній взаємозв'язок з координаційними здібностями (з дванадцяти можливих). А після першого року тренувань кореляційна залежність даних показників збільшується, а саме – виникають три сильні, три середні та п'ять слабких залежностей (в одинадцяти випадках з 12 можливих). Не визначено залежності між бігом на 30м з ходу і кидком м'яча в квадрати провідною рукою. Зауважимо, що у даній групі порівняно з контрольною показники бігу на 30м з ходу після першого року навчання мають дві сильні (човниковий біг «3 точки» та три перекиди вперед) та дві середні (хват падаючої палиці та десять вісімок) залежності. Також виникла середня залежність між показниками тестів «біг на місці 5с з високим підніманням стегна» і «човниковий біг «3 точки» та сильна залежність – з тестом «кидок тенісного м'яча в квадрати провідною рукою».

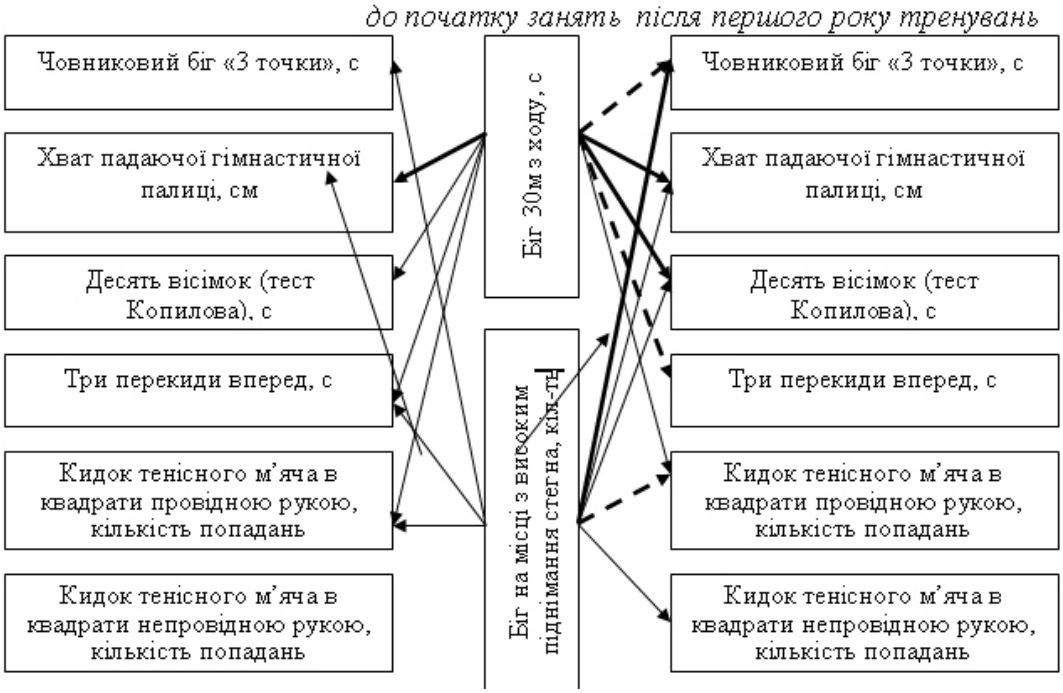

Рис. 1. Кореляційна залежність між показниками швидкісних та координаційних здібностей тенісистів експериментальної групи до занять тенісом та після першого року навчання:

– сильний кореляційний зв'язок ($p<0,01$, $r=0,70-0,78$);
– середній кореляційний зв'язок ($p<0,01$, $r=0,51-0,63$);
– слабкий кореляційний зв'язок ($p<0,05$, $r=0,32-0,49$)

Кореляційний взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та спеціальних здібностей юних тенісистів засвідчив незначну залежність як до занять, так і після першого року навчання, а аналіз спеціальних здібностей – слабку і середню після першого року тренувань. Кореляційний аналіз показників фізичної підготовленості та спеціальних здібностей дозволив визначити ефективність розробленої методики, насамперед планування блоків вправ на загальну фізичну підготовленість та вправ на розвиток спеціальних здібностей.

Висновки. Проведене дослідження свідчить про ефективність методики планування навчально-тренувального процесу тенісистів першого року навчання, у зв'язку з тим, що в експериментальній групі, у порівнянні з вихідним рівнем та результатами контрольної групи значно

підвищилися показники у тестах з фізичної підготовленості. З'ясовано, що в експериментальній групі спостерігається зміцнення кореляційних зв'язків серед показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень технічної підготовленості юних тенісистів 7–8 років та визначенні взаємозв'язків між показниками фізичної та технічної підготовленості.

Список використаної літератури:

1. *Ібраімова М. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / М. В. Ібраімова, О. В. Ханюкова, Л. В. Поліщук. – К : Експрес, 2013. – 204 с.*

2. *Креспо М. Подготовка юных теннисистов: учебно-методическое пособие для тренеров / М. Креспо, М. Рейд. – Валенсия: изд-во МФТ, 2013. – 320 с.*

3. *Лазарчук О. В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи : автореф. дис… на здобуття наук. ступеня к. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 / О. В. Лазарчук; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ., 2009. – 20 с.*

4. *Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с*

5. *Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / М. В. Ібраімова. – К. : РНМК, 2012. – 158 с.*

6. *Baxter-Jones A. D. G., & Maffulli N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young players. J. Sports Med., & Phys. Fit., 43:250-55.*

7. *Elliot B. Biomechanics of advanced tennis / B. Elliot, M. Reid, M. Crespo. – ITF, 2003. – 220 p.*