

Контроль фізичної підготовленості тенісистів 7-8 років

Шевченко О.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Метою дослідження є контроль рівня фізичної підготовленості тенісистів 7-8 років. Контроль фізичної підготовленості виявив недоліки в фізичній підготовці тенісистів і надає змогу тренеру планувати подальші тренування. Результати дослідження показують, що заняття з фізичної підготовки необхідно спрямувати на удосконалення координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Підбір засобів з розвитку координаційних здібностей необхідно спрямувати на диференціацію зусиль, просторово-часову орієнтацію та динамічну рівновагу тенісистів. Для швидкісних та швидкісно-силових здібностей підбирають вправи з розвитку стартової швидкості, частоти рухів, виконання різноманітних спеціальних рухів з невеликим обтяженням.

Ключові слова: тенісисти; фізична підготовленість; контроль.

В плануванні багаторічного тренувального процесу тенісистів, використовують різні види підготовки, різноспрямовані методи та засоби, враховуючи індивідуальні властивості спортсменів. Особливе місце в плануванні тренувального процесу займає контроль за тренувальними навантаженнями, вдосконалення технічних і тактичних прийомів (Лебедин, & Табінська, 2018; Ібраїмова, 2012).

В контролі фізичної підготовленості тренеру необхідно визначати поточний стан розвитку спортсмена (Шевченко, & Щекотіхіна, 2018), етапний розвиток і фізичну підготовленість, проводити порівняння індивідуального розвитку тенісиста з нормативами (Собко, Куделко, & Шевченко, 2012) та оцінювати показники та ступінь обдарованості дитини (Сергієнко, 2009).

Для визначення термінового тренувального ефекту використовують оперативний контроль. В оперативному управлінні оцінюється реакція організму спортсмена на окремі вправи, корегуються управлінські впливи з метою досягнення заданого тренувального ефекту (Костюкевич, 2007).

Фахівці підкреслюють, що використання методів оперативного контролю дозволяє тренеру терміново та ефективно планувати навантаження на окремих заняттях і вносити корективи, змінюючи перманентний стан спортсмена (Шевченко, & Асєєва, 2018).

Таким чином, контроль за рівнем підготовленості тенісистів є необхідною складовою в тренувальному і змагальному процесі спортсменів, що є актуальною задачею нашого дослідження.

Метою дослідження є контроль рівня фізичної підготовленості тенісистів 7-8 років.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні приймала участь 12 юних тенісистів 7-8 років ТК «Парк» м. Харків. Спортивний стаж спортсменів 1-2 роки. Для підготовки юних тенісистів на етапі початкового тренування використовувалася програма ДЮСШ. Контроль рівня фізичної підготовленості визначався за допомогою тестів: біг 18 м, човниковий біг у 5-ти напрямках з ракетками «Віяло», стрибок у довжину з місця, метання тенісного м'яча на дальність, кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою, з 12 разів, хват гімнастичної палиці, що падає, нахили вперед стоячи на гімнастичній драбині. Тестування проводилося в підготовчому періоді у вигляді оперативного контролю рівня фізичної підготовленості протягом одного тренувального заняття.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Для контролю кількісних характеристик досліджуваних здібностей найбільше використовують метод педагогічного тестування (Сергієнко, 2009; Шевченко, & Асеєва, 2018).

Рівень фізичної підготовленості юних тенісистів характеризували показники педагогічного тестування (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості юних тенісистів 7-8 років (n=12)

№ п/п	Назва тесту	Одиниці виміру	$\bar{x} \pm m$
1.	Біг 18 м	с	4,54±1,1
2.	Човниковий біг у 5-ти напрямках з ракетками «Віяло»,	с	19,2±0,4
3.	Стрибок у довжину з місця	см	135±12,5
4	Метання тенісного м'яча на дальність,	м,	10,3±0,7
5	Кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою, з 12 разів	кількість влучань	4,8±0,4
6	Хват гімнастичної палиці, що падає,	см	19,7±0,6
7	Нахили вперед стоячи на гімнастичній драбині	см	2,5±0,3

Так, швидкісні здібності проявлялися при тестуванні в бігу 18 м та хвату гімнастичної палиці, що падає; швидкісно-силові здібності виявлялися в показниках стрибок у довжину, метанні тенісного м'яча на дальність; координаційні здібності визначалися в кидку тенісного м'яча у квадрати провідною рукою; швидкісна витривалість проявилася в човниковому бігу в 5-ти напрямках з ракетками «Віяло»; гнучкість юних спортсменів виявлялася нахилами вперед, стоячи на гімнастичній драбині.

Проводячи аналіз отриманих результатів, можна визначити, що юні тенісисти мають приблизно середній рівень відповідно до свого віку (Ібраїмова, 2012).

Контроль фізичної підготовленості виявив недоліки в фізичній підготовці тенісистів і надає змогу тренеру планувати подальші тренування. Результати дослідження показують, що заняття з фізичної підготовки необхідно спрямувати на удосконалення координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Високий рівень фізичних якостей надасть змогу юним тенісистам більш ефективніше розвивати та удосконалювати техніко-тактичну підготовленість, що буде впливати на результати в змаганнях. Підбір засобів з розвитку координаційних здібностей необхідно спрямувати на диференціацію зусиль, просторово-часову орієнтацію та динамічну рівновагу тенісистів. Для швидкісних та швидкісно-силових здібностей підбирають вправи з розвитку стартової швидкості, частоти рухів, виконання різноманітних спеціальних рухів з невеликим обтяженням.

Висновки. Рівень показників фізичної підготовленості тенісистів можна оцінити як середній. Отримані результати показали необхідність спрямувати фізичну підготовку юних тенісистів на розвиток і удосконалення координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

Література:

- 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*. Київ: РНМК.
- Костюкевич, В.М., (2007). Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер».
- Лебедин, О., & Табінська, С. (2018). Контроль в управлінні системою підготовки тенісистів. *Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції 29 березня 2018 р. НУФВСУ. К.: Олімпійська література*, 63–65.
- Сергієнко, Л.П. (2009). *Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн.. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору*. Тернопіль: Навчальна книга
- Собко, И.Н., Куделко, В.Э., & Шевченко, О.А. (2012). Текущий контроль физической и функциональной подготовленности баскетболисток с нарушениями слуха. *Физическое воспитание студентов, 1*, 105–107.
- Шевченко, О.О., & Асеева, Я.Ф. (2018). Контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в групі базової підготовки тенісу настільного. *Спортивні ігри*, (4), 60-66. doi.org/10.5281/zenodo.1470749
- Шевченко, О.О., & Щекотіхіна, Н.Д. (2018). Поточний контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості у дітей 10-11 років в настільному тенісі. *Спортивні ігри*, (2), 79-84.

Інформація про авторів:

Шевченко Олег Олександрович –

к. фіз. вих., доцент,

E-mail: Shevchenko7777oleg@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-2856-9640>

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 13.01.2023 р.