

У 515.77  
Л 17

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**ЛАЗАРЧУК ОЛЬГА ВІКТОРІВНА**

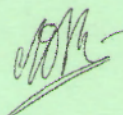
**УДК: 796.342**

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТЕНІСІСТІВ ПЕРШОГО  
РОКУ НАВЧАННЯ В УМОВАХ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ**

**24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту**



Дніпропетровськ – 2009

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту

**Науковий керівник**

кандидат педагогічних наук, професор

**Шамардін Валерій Миколайович,**

керівник науково-методичної групи ФК «Дніпро»

**Офіційні опоненти:**

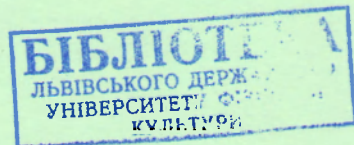
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Ровний Анатолій Степанович,** Харківська державна академія фізичної культури, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту

кандидат педагогічних наук, доцент **Ібраїмова Марина Василівна,** Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри спортивних ігор

Захист відбудеться 10 лютого 2010 р. об 11 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано 30 грудня 2009 р.



Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

Н.В. Москаленко

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** 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. Удари стали більш швидкими, потужними, з інтенсивним обертанням м'яча. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилась їхня стабільність і точність (А.П. Скородумова 1994; І. Тучашвілі, 1998; В.П. Губа, 2003; В. Гороховський, 2004; О.В. Сараєва, 2005; І.А. Лістратов, 2007; С. Сав, 2007). З кожним роком підвищується значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі (М.В. Ягелло, 1994; Н. Боллетьєрі, 2003; Л.С. Климович, 2004; Ш.А. Тарпішев 2006; І.О. Хейлік, 2008;).

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 (А.П. Скородумова, 1984; Д. Дрюет, 2002; В. Голенко, 2003; Г.В. Сергіїв, 2008).

Існують загальноприйняті методики, розроблені відомими вітчизняними вченими (В.М. Платонов, 1995, 2004; Л.П. Матвеев, 1997, 2002; Л.В. Волков, 1998, 2002; А.С. Ровний, 2005), які розкривають особливості побудови тренувального процесу в різноманітних видах спорту. Слід зазначити, що авторами (В.М. Платонов, 1988; В.Г. Алабін, 1993; Аль Тааба, 1998; Т.Ю. Круцевич, 2005) все більше уваги приділяється проблемам змісту, планування, організації та контролю навчального процесу юних спортсменів, оскільки саме на початковому етапі вирішуються питання підготовки спортивного резерву країни.

Аналіз науково-методичної літератури довів, що автори приділяють увагу підготовці висококваліфікованих тенісистів (М.І. Шмагіна, 1990; В.А. Голенко, 2003; М.В. Ібраїмова, Л.В. Поліщук 2005;), фізичній підготовці (Санчес Барраган Норберто, 1985; Н.Ю. Верхошанська, 1986; Л.Б. Лушинська, 1991; М.В. Ягелло, 1994; М. Аль Халік, 1997; Н.Ю. Проскураєва, 2003; О.В. Сараєва, 2005;), проблемам психологічної підготовки (Т.М. Макаренко, 1996; А.М. Лінькова, 2004; А.В. Алексєєв, 2005; І.О. Хейлік, 2006, 2008; Ю.О. Ємшанова, 2007;) і тактичної підготовки (А.А. Дмитров, 2004; І.А. Лістратова, 2007). Існують роботи з оптимізації навчального процесу в навчальних закладах освіти з використанням засобів тенісу для дітей (Мнавер Самір Мох'д, 1999; Л. Шуба, 2003; В. Мелешко, 2004). Проте треба відмітити недостатню кількість публікацій, присвячених нормуванню навантажень на заняттях з юними тенісистами на етапі початкової підготовки.

Для більшості країн світу характерна клубна форма організації спортивної роботи. Так, у Фінляндії, Німеччині, Італії, США та інших країнах 45-60% дітей віком 7-10 років є членами спортклубів. До діяльності клубів ставлять певні вимоги. В рамках спорту вищих досягнень спортивні клуби, в першу чергу, повинні забезпечити відбір перспективних спортсменів та вдосконалення їхньої майстерності (В.Т. Пшеничников, 2000).

Слід зазначити, що за останні роки і в нашій країні набуває поширення клубна система, яка відіграє не останню роль у становленні українського спорту, в тому числі, й тенісу. Ця система – досить нове явище, яке вивчене недостатньо. У проєкті Закону України «Про фізичну культуру і спорт» підкреслюється, що розвиток фізичної культури та спорту в країні багато в чому залежить від ефективного функціонування спортивних клубів. Як зазначають провідні спеціалісти (В.Т. Пшеничников, 2000; Г.А. Хрустальов, 2000; Д. Єлєсєєв, 2006), практика функціонування клубної системи, підвищення ролі клубу в розвитку дитячого та юнацького спорту призводить до початку процесу занепаду таких спортивних інститутів, як дитячо-юнацькі спортивні школи. Так, у м. Дніпропетровську на базах ДЮСШ та СДЮШОР протягом останніх чотирьох років не розвивається за бюджетні кошти теніс як олімпійський вид спорту. Сьогодні у Дніпропетровську функціонують спортивні клуби приватної форми власності, які зумовлюють певні вимоги до підготовки тенісистів. Все більше вітчизняних тенісистів переходять у систему клубної організації занять для ефективнішої підготовки, оскільки матеріально-технічне забезпечення спортивних клубів, на відміну від ДЮСШ, відповідає сучасним вимогам спорту. Тому раціональна побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи є актуальною проблемою.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно зі "Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр." Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.8. «Науково-методичні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту» (номер державної реєстрації 0106U011727). Роль автора у виконанні теми полягала в розробці методики тренувань 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.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз та визначити проблему сучасного стану підготовки юних тенісистів і шляхи її вдосконалення.
2. Дослідити рівень загальної фізичної і технічної підготовленості, спеціальних здібностей юних тенісистів протягом року та визначити їхній

взаємозв'язок.

3. Розробити тренувальні блоки з урахуванням розподілу навчальних годин, особливостей проявлення спеціальних здібностей у річному циклі підготовки тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

4. Обґрунтувати та експериментально підтвердити доцільність, переваги та особливості побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки юних тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

**Об'єкт дослідження** – тренувальний процес юних тенісистів першого року навчання.

**Предмет дослідження** – методика підвищення ефективності тренувального процесу юних тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених у дослідженні завдань 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.

#### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- вперше здійснено комплексний науковий підхід до методики побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи;

- вперше запропонований розподіл тренувальних годин з видів підготовки на основі сучасних і спеціальних вимог до занять тенісом та принципів спортивного тренування в системі клубної організації;

- вперше розроблені тренувальні блоки з фізичної та технічної підготовки з використанням засобів тактичної підготовки, послідовність їхнього переходу від одного блоку до іншого з поступовим зростанням навантаження і складності виконання завдань протягом року;

- доповнено та розширено результати інших досліджень взаємозв'язку техніки виконання змагальних вправ та взаємозалежності змагальних вправ зі спеціальними здібностями спортсмена стосовно рівня підготовленості;

- доповнено систему тестів для оцінки рівня спеціальних здібностей юних тенісистів.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в розробці методики побудови тренувального процесу тенісистів в умовах клубної системи. Матеріал та результати можуть бути використані в роботі спортивних клубів та ДЮСШ – у секціях з тенісу. Результати дослідження впроваджені в навчальний процес СК «Восход» м. Дніпропетровська, ДЮСШ №17 м. Києва, а також використовуються у навчальному процесі студентами Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (спеціалізації «Теніс»), про що свідчать акти впровадження.

**Особистий внесок автора** полягає в постановці проблеми, визначенні мети, завдань дослідження, розробці методики побудови тренувального процесу юних тенісистів, аналізі та узагальненні отриманих теоретичних й експериментальних результатів. У працях, виконаних у співавторстві, дисертантові належать організація і проведення експериментальних досліджень, їхня статистична обробка та аналіз.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження було представлено на II, III, IV та V Міжнародних науково-практичних конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2006, 2007, 2008, 2009); на IX Міжнародній науковій конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2007); на II Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання вищої професійної освіти» (Донецьк, 2008); на X та XI наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2006, 2007); на наукових конференціях молодих вчених ДДФКіС «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпропетровськ, 2006, 2007, 2008, 2009), регіональній науково-практичній конференції «Сучасна тенденція розвитку масових видів спорту Придніпров'я» (Дніпродзержинськ, 2006).

**Публікації.** Матеріали дисертаційної роботи відображені в 8 публікаціях, із яких 6 опубліковано в фахових наукових виданнях, затверджених ВАК України.

**Структура і обсяг дисертації.** Дисертація викладена на 215 сторінках і складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних літературних джерел. Цифрові дані представлені у 42 таблицях, проілюстровані 26 рисунками. У роботі використано 243 літературних джерела, з яких 35 – іноземних авторів.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У «Вступі» обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено мету і завдання, об'єкт і предмет дослідження, наведено методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення отриманих результатів, особистий внесок здобувача, зазначена сфера апробації результатів дослідження, наведена інформація про публікації.

У першому розділі «Сучасний стан підготовки юних тенісистів на початковому етапі» проведено аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей організації навчально-тренувального процесу в умовах клубної системи (А.А. Перевозников, 1999; В.Т. Пшеничников, 2000; Г.А. Хрустальов, 2000) та існуючих підходів до побудови навчально-тренувального процесу підготовки юних спортсменів (В.М. Платонов, 1997; 2004; Л.В. Волков, 2002; 2005; М.Г. Озолін, 2003; А.П. Бондарчук, 2005). Аналіз морфо-функціональних особливостей розвитку та рухових здібностей юних тенісистів 7-8 років свідчить про те, що молодший шкільний вік є сприятливим для початку занять тенісом.

Узагальнення і аналіз відповідних літературних джерел показує, що в тенісі питання підготовки кваліфікованих тенісистів розкриті глибоко (А.П. Скородумова, 1984; 1994; 2007; В.А. Голенко, 2003; Л.В. Поліщук, 2005; Ю.О. Ємшанова, 2007, І.О. Хейлік, 2008), а досліджень у дитячому спорті значно менше (А.М. Лінькова, 2004; М.В. Ібраїмова, 2009). Нами знайдено багато наукових робіт, присвячених різним спрямуванням фізичної підготовки тенісистів. Є окремі роботи, які розглядають питання розвитку швидко-силових здібностей тенісистів (Н.Ю. Верхошанська, 1986), координації рухів (Л.Б. Лушинська, 1991) та гнучкості (Санчес Барраган Норберто, 1985). Це допомагає визначити спрямованість фізичної підготовки на початковому етапі, проте не дозволяє повною мірою визначити побудову тренувального процесу юних тенісистів першого року навчання в сучасних умовах розвитку клубної системи в Україні. Незважаючи на те, що провідні фахівці з тенісу дають практичні рекомендації з вивчення основ тенісу, засвоєння техніки, – небагато фахівців експериментально підтвердили свої теоретичні пропозиції. Крім того спеціалістами не пропонуються конкретні рекомендації щодо організації занять тенісом у спортивних клубах. В умовах клубної системи здійснюється підготовка спортсменів переважно з урахуванням специфіки виду спорту, що має спеціалізований характер вже на початковому етапі. Таким чином, є всі підстави говорити про те, що розробка методики побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи є необхідною і своєчасною, а вирішення проблеми має актуальне наукове і прикладне значення у тенісі.

В другому розділі **“Методи й організація дослідження”** розкрито зміст і доцільність використаних методів дослідження, наведено загальні відомості щодо контингенту обстежених тенісистів, описано організацію етапів дослідження.

При обстеженні всіх спортсменів, що взяли участь у дослідженні, визначали рівні їхньої фізичної і технічної підготовленості та реакцію серцево-судинної системи організму юних тенісистів на дозоване навантаження (третіміль-тест).

Отримані у ході дослідження матеріали оброблялись за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження проводилось протягом 2005-2008 рр. і передбачало ряд послідовних етапів.

На першому етапі (2005-2006 рр.) було проаналізовано вітчизняну та зарубіжну науково-методичну літературу і документальні матеріали, розроблена концепція дослідження. Проведено анкетування тренерів, вивчено досвід їх роботи. Досліджено рівень загальної та спеціальної (координаційних та швидко-силових здібностей) фізичної підготовленості й визначена реакція серцево-судинної системи організму юних тенісистів на дозоване навантаження, розроблена методика тренувань юних тенісистів першого року навчання в системі клубної організації навчально-тренувальних занять.

Другий етап (2006-2007 навчальний рік). Було проведено основний

педагогічний експеримент, у ході якого визначалась ефективність експериментальної методики.

На третьому етапі (2007-2008 рр.) було систематизовано та узагальнено отримані результати, сформульовано висновки, здійснено оформлення дисертаційної роботи.

В анкетуванні взяло участь 14 тренерів з тенісу спортивних клубів м. Дніпропетровська та ДЮСШ м. Києва та Львова, віком від 22 до 63 років з середнім стажем роботи 14 років.

У дослідженні брали участь 30 юних спортсменок (15 дівчат – контрольна група, 15 дівчат – експериментальна) віком 7-8 років, які займались тенісом перший рік на базі спортивного клубу „Восход” м. Дніпропетровська. Під час експерименту контрольна група працювала відповідно до програми ДЮСШ, а експериментальна – за розробленою методикою для юних тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

У третьому розділі дисертації **“Характеристика підготовленості юних тенісистів на початку дослідження”** наведені дані щодо рівня загальної фізичної підготовленості, спеціальних здібностей, рівня володіння м'ячем та реакції організму юних тенісистів на дозоване навантаження.

Визначений рівень загальної фізичної підготовленості тенісистів на загальногруповому рівні (n=30). Дані дослідження представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники фізичної підготовленості юних тенісистів на загальногруповому рівні на початку занять тенісом**

Контрольний тест	Показники (n=30)		
	$\bar{x}$	$\pm S$	V %
Біг 5м з високого старту, с	1,84	0,18	10,06
Човниковий біг 6х5м; с	13,52	0,66	4,87
Стрибок у довжину з місця; см	141,73	12,29	8,67
Кидок набивного м'яча 1 кг; м	4,23	0,92	21,81
Викрут гімнастичної палиці; см	64,67	10,52	16,26

Аналіз показників спеціальних здібностей свідчить, що 64,7% тенісистів мають середній рівень розвитку спритності за тестом «човниковий біг «віяло», 73,2% у розвитку координованості рухів за тестом «десять вісімок». Високий рівень розвитку визначився у тесті на координованість рухів – «три перекиди вперед» у 57,4% спортсменів. Результати тестів «хват падаючої гімнастичної палиці» та «кидок тенісного м'яча в квадрати провідною та непровідною рукою» свідчать про низький рівень розвитку швидкості рухової реакції у 65,6% та оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів у 78,9% юних тенісистів, відповідно.

Показники швидкісних здібностей за тестами «біг 30 м з ходу» та «біг на місці з високим підняттям стегна 5 с» свідчать про середній рівень їхнього розвитку (59,7% та 62,3%, відповідно).



На попередньому етапі дослідження, крім визначення рівня загальної фізичної підготовленості та спеціальних здібностей, нами визначався рівень володіння м'ячем – як показник технічної підготовленості. Цей рівень нижчий задовільної оцінки (набивання не менше 25 ударів) (табл. 2).

Таблиця 2.

**Показники рівня володіння м'ячем на початку занять тенісом  
на загальногруповому рівні**

Контрольний тест	Показники (n=30)		
	$\bar{x}$	$\pm S$	V%
Набивання ракеткою м'яча об землю провідною рукою, кількість ударів	23,80	7,26	30,51
Набивання ракеткою м'яча об землю непровідною рукою, кількість ударів	8,77	5,05	57,60
Підбивання м'яча вгору ракеткою провідною рукою, кількість ударів	12,57	5,19	41,31
Підбивання м'яча вгору ракеткою непровідною рукою, кількість ударів	6,83	2,79	40,87

Отримані дані кореляційного зв'язку на загальногруповому рівні свідчать про слабку взаємозалежність між рівнем фізичної підготовленості, спеціальними здібностями та рівнем володіння м'ячем.

Проведено тредміл-тестування, завдяки якому було визначено реакцію серцево-судинної системи організму юних тенісистів на навантаження, а також отримані результати дозволили спланувати інтенсивність роботи при виконанні різних блоків тренувальної програми.

Результати попереднього дослідження показали, що тенісисти контрольної та експериментальної груп за рівнем підготовленості були однорідні ( $p > 0,05$ ).

У четвертому розділі **"Наукове обґрунтування методики побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи"** розкриваються основні принципи тренувального процесу, обґрунтовується перерозподіл навчальних годин з видів підготовки та описана методика підготовки тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи з використанням тренувальних блоків з фізичної і технічної підготовки. Особливістю тренувальних блоків з технічної підготовки з використанням засобів тактики є перехід від одного до іншого з поступовим зростанням навантаження і складності техніки виконання ударів на задній лінії та з льоту.

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 (О.Ц. Демінський, 2001; Л.В. Волков, 2002; Л.П. Матвеев, 2002; М.Г. Озолін, 2003;).

До специфічних принципів, що покладені в основу побудови тренувального процесу віднесено: принцип спрямованості на досягнення

найвищих результатів, який обумовлювався підвищеними вимогами до використання найбільш ефективних засобів та методів спортивного тренування, починаючи з першого року занять; принцип співвідношення норм часу в різних заняттях загального часу режиму дня юного спортсмена, основою якого було раціональне планування навчально-тренувальних занять протягом доби, тижня, місяця та року; принцип поступового зростання навантажень протягом року – реалізується завдяки збільшенню обсягу та інтенсивності виконання вправ; принцип єдності загальної та спеціальної підготовки обумовлювався новим змістом загальної підготовки з використанням значного обсягу засобів спеціальної підготовки, що дозволило, в свою чергу, розглядати в структурі планування окремі сторони підготовки, а саме – загальну та спеціальну фізичну підготовку; принцип оптимізації співвідношення тренувальних засобів протягом року та концентрація їх у часі; принцип цілеспрямованості нарощування якості виконання вправ – полягає у виконанні вправ (ударів та подач) у зони тенісного корту; принцип відповідності матеріально-технічного оснащення специфіці виду спорту.

Враховуючи особливості організації навчально-тренувального процесу, які представлені в наукових працях (В.С. Келлер, 1992; В.М. Платонов, 1995, 2004; О.Ц. Демінський, 2001; М.Г. Озолін, 2003; Ш.А. Тарпішев, 2006), 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 швидкісно-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 комбінаційної 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 здійснювалась за рахунок планування окремих рухливих ігор та навчальної гри.

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.

Протягом листопада, грудня, січня планувалося освоєння великої кількості нових технічних елементів. Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 60 хв. + 1 раз на тиждень по 30 хв. – заняття з фізичної підготовки. Навчально-тренувальний процес був спрямований на розвиток загальних та спеціальних фізичних здібностей, закріплення техніки ударів на задній лінії з пересуванням по корту, ознайомлення та освоєння техніки подачі. Використовувалися такі тренувальні блоки: спеціальних бігових вправ, вправ на розвиток швидкості, сили та швидкісно-силових здібностей, спритності, імітаційних вправ на освоєння техніки ударів з відскоку по м'ячу з переміщенням по корту, імітаційних вправ на закріплення подачі, імітаційних вправ на освоєння техніки ударів з льоту та над головою без переміщення по корту, імітаційних вправ на освоєння ударів з переміщенням від задньої лінії до сітки, вправ з кошиком на закріплення техніки ударів справа та зліва на задній лінії з місця та пересуванням по корту, вправ з кошиком на закріплення техніки ударів справа та зліва на задній лінії з направленням м'яча, подача з кошика, рухливі ігри.

У лютому-березні планувалося 3 тренувальні дні на тиждень по 90 хв + 30 хв. фізична підготовка. Навчально-тренувальний процес був спрямований на розвиток загальних та спеціальних фізичних здібностей, закріплення ударів на задній лінії у русі та з виходом до сітки; відпрацьовувалася гра з льоту та удару над головою та освоєння подачі на задній лінії. При цьому використовувалися такі тренувальні блоки: спеціальних бігових вправ; вправ на розвиток швидкості, сили та швидкісно-силових здібностей, спритності; імітаційних вправ на освоєння ударів з переміщенням від задньої лінії до сітки; вправ з кошиком на закріплення техніки ударів справа та зліва на задній лінії з направленням м'яча; вправ з кошиком на закріплення техніки ударів справа та зліва на задній лінії з місця та пересуванням по корту; вправ з кошиком на закріплення ударів з льоту справа та зліва в русі. Використовувалася подача з кошика із задньої лінії та рухливі ігри.

У період з квітня по травень планувалося 4 тренувальні дні на тиждень по 90 хв. + 1 раз на тиждень 30 хв. – заняття з фізичної підготовки. Завдання навчально-тренувального процесу були пов'язані з розвитком загальних та спеціальних фізичних здібностей, закріпленням ударів на задній лінії у русі та з переміщенням до сітки, ударів з льоту й із замахом, – в тому числі, освоєнням комбінаційної гри з правильним підходом до м'яча, закріпленням подачі. Використовувалися тренувальні блоки: вправ на розвиток спритності, швидкості, сили та швидкісно-силових здібностей; імітаційних вправ на освоєння техніки ударів з відскоку по м'ячу з переміщенням по корту; імітаційних вправ на освоєння ударів з переміщенням від задньої лінії до сітки; вправ з кошиком на освоєння та закріплення комбінаційної гри з правильним підходом до м'яча на задній лінії; вправ з кошиком на освоєння та закріплення ударів з льоту справа та зліва із замахом в русі та з пересуванням по корту; вправ з кошиком на освоєння та закріплення комбінаційної гри з переміщенням на задній лінії та біля сітки з правильним підходом до м'яча. В цей же період тенісисти подавали подачу з кошика із задньої лінії та вперше проводили розіграш з тренером. У тренувальному процесі використовувалися рухливі ігри.

Протягом червня-серпня 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. Для вирішення завдань, поставлених на період з червня по серпень, використовувалися тренувальні блоки: спеціальних бігових вправ; вправ на розвиток швидкості, сили та швидкісно-силових здібностей, спритності; імітаційних вправ на розвиток спеціальних швидкісних здібностей; вправ з кошиком на освоєння комбінаційної гри з вибором способу удару на задній лінії та біля сітки; вправ з кошиком на освоєння комбінаційної гри з вибором способу удару на задній лінії з проходом або виходом до сітки; вправ з кошиком на освоєння та закріплення ударів з льоту справа та зліва із замахом в русі; вправ в парах на закріплення ударів справа та зліва в процесі розіграшу. Використовувалися рухливі ігри, які сприяли вивченню правил та етикету тенісу.

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.

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 ( $p > 0,05$ ) в 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 3).

Таблиця 3.

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

Контрольний тест	Етап експерименту	Показники								
		$\bar{x}$		$\pm S$		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			
$p < 0,01 (t=9,134)$										

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 ( $p < 0,01$ ). Аналогічні зміни спостерігаються і в тесті на частоту рухів.

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, 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».

Результати показників експертної оцінки техніки гри свідчать про те, що більшість юних тенісистів експериментальної групи виконали завдання на оцінку «відмінно», а контрольної – на оцінку «добре». В тестуванні техніки гри згідно програми ДЮСШ, юні тенісисти експериментальної групи виконали від 15 до 22 ударів, а контрольної – від 7 до 11. Достовірність відмінностей результатів підтверджується  $t$ -критерієм Стьюдента ( $p < 0,05-0,001$ ).

У результаті проведеного аналізу було встановлено, що коефіцієнти кореляції вищі в експериментальній групі, оскільки в даній групі існують сильні та середні взаємозв'язки, а в контрольній – середні та слабкі (рис. 1).

Відповідно до кореляційного зв'язку показників техніки гри та рівня володіння м'ячем, можна говорити про більш тісний зв'язок в експериментальній групі, ніж в контрольній. Дана тенденція простежується при аналізі кореляційного зв'язку між показниками техніки гри та здібності до просторово-часових та динамічних параметрів руху.

Таким чином, дослідження показало, що рівень техніки гри вищий в експериментальній групі, ніж в контрольній, що підтвердили результати контрольних тестів, експертних оцінок і кореляційного зв'язку.

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 трьохмісячним 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.

Таким чином, можна говорити про те, що розроблена нами методика підготовки тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи є ефективною.

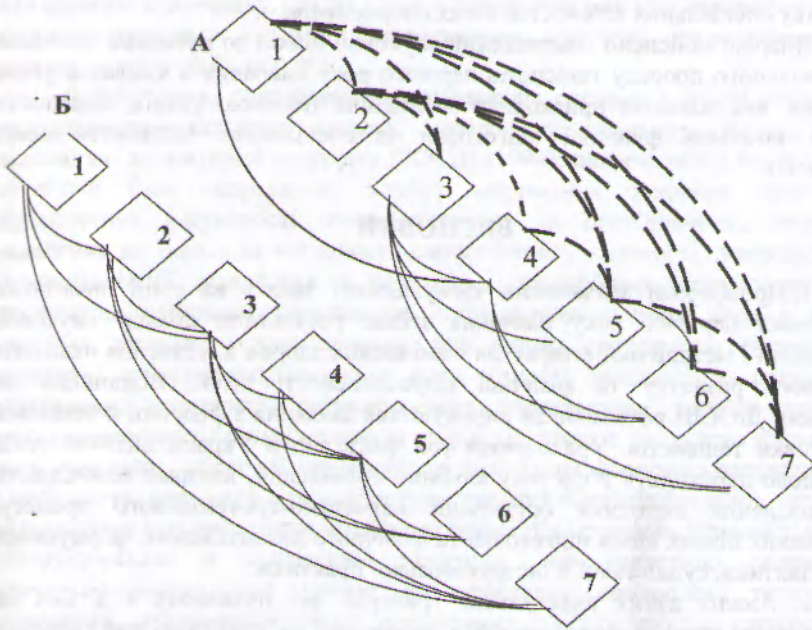


Рис. 1. Показники кореляційних зв'язків між тестами з техніки гри (відповідно, контрольних тестів за програмою ДЮСШ) юних тенісистів після першого року тренувань експериментальної (А) та контрольної (Б) груп:

- 1 – гра з льоту;
  - 2 – гра партнера – з льоту, випробовуваного – з відскоку;
  - 3 – гра партнера – з відскоку, випробовуваного – з льоту;
  - 4 – гра з відскоку;
  - 5 – гра з відскоку на задній лінії по діагоналі справа;
  - 6 – гра з відскоку на задній лінії по діагоналі зліва; 7 – 10 подач;
- — - сильний кореляційний зв'язок ( $p < 0,001$ );  
 ——— - середній кореляційний зв'язок ( $p < 0,01$ )

У п'ятому розділі дисертації “Аналіз і узагальнення результатів дослідження” наведені три групи даних, отриманих шляхом експериментального дослідження і зіставлення з матеріалами науково-методичної літератури.

Підтверджено, що існує взаємозв'язок техніки виконання змагальних вправ та взаємозалежність змагальних вправ зі спеціальними здібностями спортсмена стосовно рівня підготовки (Н.Ж. Булгакова, 1986; Л.С. Клімович,

2004; М.В. Ібраїмова, 2008;).

Доповнено та розширено результати інших досліджень (Ю.Г. Затворницький, 1993; М.П. Махінко, 1999; А.С. Ровний, 2008) кореляційної залежності показників фізичної й технічної підготовленості і розвитку спеціальних здібностей юних спортсменів.

Вперше здійснено комплексний науковий підхід до методики побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи, яка дозволяє прискорити оволодіння технікою ударів, підвищити рівень загальної фізичної підготовки та спеціальних здібностей юних тенісистів.

## ВИСНОВКИ

1. Провідними завданнями тренувальних занять на етапі початкової підготовки першого року навчання згідно результатів аналізу наукової, навчальної і методичної літератури є зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. Відповідно до програми ДЮСШ ефективніше вирішуються завдання з фізичної й технічної підготовки тенісистів. Ураховуючи той факт, що в Україні дитячий теніс поступово переходить у систему клубних організацій, виникає необхідність удосконалення методики організації навчально-тренувального процесу, планування різних видів підготовки та фізичного навантаження, формування знань тактики, суддівської й інструкторської практики.

2. Аналіз даних анкетування тренерів, які працюють з дітьми на початковому етапі дозволив зробити теоретичні та практичні узагальнення обсягу тренувальних навантажень юних тенісистів на етапі початкової підготовки першого року тренувань у системі клубної організації навчально-тренувального процесу та розробити підходи щодо планування. Виконано підбір контрольних тестів для визначення спеціальних фізичних здібностей з урахування специфіки змагальної діяльності в тенісі.

3. Попереднє контрольне тестування фізичної підготовленості тенісистів першого року навчання свідчить про те, що більшість дітей має середній рівень швидкісно-силових здібностей (76,6%); нижче середній рівень швидкості (61,8%); спритності (56,3%); та швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок (65,5%); й низький рівень гнучкості (76,7%). Виконаний кореляційний аналіз на загальногруповому рівні показав, що між показниками фізичної підготовленості та спеціальними здібностями при достовірності ( $p < 0,05-0,01$ ) існує слабкий та середній взаємозв'язок та відсутній між показниками фізичної підготовленості, спеціальних здібностей та показниками рівня володіння м'ячем (набивання з ракеткою і м'ячем об землю та підбивання м'яча вгору ракеткою провідною й непровідною рукою) за винятком тесту на оцінку і регуляцію просторово-часових та динамічних параметрів рухів (кидок тенісного м'яча в квадрати провідною та непровідною рукою);

Результати тремітл-тесту дозволили визначити реакцію серцево-



судинної системи організму юних тенісистів на дозоване навантаження та процеси відновлення після нього. Процес відновлення до вихідних даних після навантаження за показниками ЧСС на початку занять тенісом не відбувався (так до початку навантаження  $\bar{x} = 97,53$  уд/хв. після 2-ох хвилинного відпочинку 107,00 уд/хв.). Визначено реакцію серцево-судинної системи організму на зміну навантаження протягом тремітл-тесту при достовірності  $p < 0,01$  та  $0,001$ .

4. Методика, розроблена з урахуванням системи клубної організації навчально-тренувального процесу, передбачає: загальну кількість годин відповідно до існуючої програми ДЮСШ (1994); 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 є розробка тренувальних блоків з фізичної, технічної підготовки з використанням засобів тактичної підготовки та ігровий підхід до інструкторської й суддівської практики, що дозволило спрямувати навчально-тренувальний процес на ефективне оволодіння технічними навичками, підвищення рівня спеціальних здібностей та здатності до відновлення організму юних тенісистів, що сприяє ефективній ігровій діяльності.

5. Порівняння розробленої методики із загальноприйнятою програмою (відповідно до програми ДЮСШ) за допомогою контрольного тестування після педагогічного експерименту дає підставу вважати, що методика підготовки тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи є ефективною, оскільки:

- в експериментальній групі визначився достовірний приріст фізичної підготовленості ( $p < 0,05-0,01$ ) (в тестах на швидкість, спритність і швидкісно-силових здібностей), розвитку спеціальних здібностей ( $p < 0,01-0,001$ ) (за всіма показниками координаційних та швидкісних здібностей) при цьому в контрольній групі приріст показників ( $p < 0,05-0,01$ ) визначився у тестах біг на 5 та 30 м, кидок м'яча в квадрати провідною і непрвідною рукою та біг з високим підніманням стегна;

- результати в тестах оцінки рівня володіння м'ячем як в контрольній, так і в експериментальній групі значно підвищилися ( $p < 0,05-0,01$  та  $p < 0,001$  відповідно до груп), а при експертній оцінці техніки гри у контрольній групі середній бал склав від 3,61 до 4,37, а в експериментальній – від 4,50 до 5,00 балів, що свідчить про більш високий рівень технічної підготовленості в експериментальній групі;

– отримані результати дослідження свідчать про статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами у рівні фізичної підготовленості, розвитку спеціальних здібностей, техніки гри за тестами програми ДЮСШ, а також реакції організму юних тенісистів на дозоване навантаження ( $p < 0,05-0,001$ );

6. З'ясовано, що в експериментальній групі кореляційний зв'язок показників техніки гри за тестами програми ДЮСШ юних тенісистів після першого року навчання має в усіх випадках сильний ( $r=0,72-0,87$  при  $p < 0,001$ ) та середній ( $r=0,51-0,69$  при  $p < 0,01$ ), а в контрольній в окремих випадках середній ( $r=0,51-0,69$  при  $p < 0,01$ ) та слабкий зв'язок ( $r=0,37-0,47$  при  $p < 0,05$ ).

7. Визначено, позитивний вплив розробленої методики на процеси відновлення, оскільки під час виконання дозованого навантаження юними тенісистами експериментальної групи показники ЧСС після трьохмісячного тесту відновлювалися до початкових при 5-ти хвилинному навантаженні у 93,3% випробовуваних і при 7-ми хвилинному – 100%, а в контрольній – 6,6% і 20% (відповідно до тривалості навантаження), що дозволяє нам припустити про більшу здатність юних тенісистів експериментальної групи до відновлення під час розіграшу.

Перспективами подальших досліджень є наукове обґрунтування побудови тренувального процесу на другому та третьому роках початкової підготовки юних спортсменів з урахуванням сучасних тенденцій розвитку тенісу.

## СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Лазарчук О. В. Особливості структури тренувальних навантажень юних тенісистів [Електронний ресурс] : Молода спортивна наука України : [зб. наук праць] / О.В. Лазарчук. – 80 Min / 700 MB. – Львів : ЛДДФК, 2006. – 1 електр. опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги : Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 95, 98, 2000, XP ; Adobe Reader, 6,0. – Т. 4. – С.310–313.

2. Шамардін В. М. Визначення рівня фізичної підготовленості юних тенісистів першого року навчання [Електронний ресурс] : Молода спортивна наука України : [зб. наук праць] / В. М. Шамардін, О. В. Лазарчук. – 80 Min / 700 MB. – Львів : ЛДДФК, 2007. – 1 електр. опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги : Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 95, 98, 2000, XP ; Adobe Reader, 6,0. – Т. 3. – 3-64 pdf.

3. Лазарчук О. В. Рівень технічної майстерності тенісистів першого року навчання / О. В. Лазарчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків, 2008. – №6. – С. 193-196.

4. Лазарчук О. В. Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів / О. В. Лазарчук // Фізичне виховання, спорт і культура

здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 2008, – Т. 3. – С. 248-251.

5. Лазарчук О. В. Особливості планування підготовленості тенісистів першого року навчання / О. В. Лазарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №2-3. – С. 114-117.

6. Лазарчук О. В. Динаміка фізичної підготовленості юних тенісистів у річному циклі підготовки / О. В. Лазарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С. 72-77.

7. Лазарчук О. В. Средства и методы тренировки юных теннисистов на начальном этапе подготовки / О.В. Лазарчук // Питання фізичної та духовної культури, спорту й рекреації : зб. наук. праць. – Сімферополь, 2006. Т. 2. – С. 57-59.

8. Лазарчук О.В. Проблеми сучасної підготовки юних тенісистів на початковому етапі підготовки та їх зв'язок із життєдіяльністю професійних тенісистів / О.В. Лазарчук // Сучасна тенденція розвитку масових видів спорту Придніпров'я : матеріали регіон. наук.-практ. конф. (9-10 листопада 2006 р.). – Дніпродзержинськ, 2006. – С. 76-78.

## АНОТАЦІЇ

**Лазарчук О.В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.**

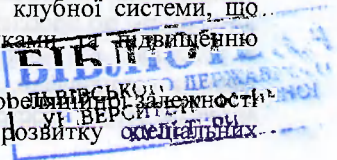
Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ, 2009.

Дисертація присвячена проблемі побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи, що сприяє швидкому та ефективному оволодінню технічними прийомами. У роботі аналізуються показники загальної фізичної та технічної підготовленості, а також рівень розвитку спеціальних здібностей тенісистів першого року навчання. Запропоновано методіку побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи на основі перерозподілу навчальних годин з видів підготовки та розробку тренувальних блоків, особливістю яких є перехід від одного блоку до іншого з поступовим зростанням навантаження та інтенсивності виконання вправ.

Мета роботи – теоретично й експериментально обґрунтувати методіку побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

У роботі вперше пропонується методіка побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи, що сприяє ефективному оволодінню технічними навичками та підвищенню розвитку спеціальних здібностей.

Доповнено результати інших досліджень щодо кореляційної залежності показників фізичної й технічної підготовленості і розвитку спеціальних



здібностей юних тенісистів.

Підтверджено, що існує взаємозв'язок техніки виконання змагальних вправ та їх взаємозалежність зі спеціальними здібностями спортсмена стосовно рівня підготовки.

**Ключові слова:** тренувальний процес, тенісисти 7-8 років, клубна система, методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання, тренувальних блоків, спеціальні здібності, фізична підготовленість, технічна підготовленість.

**Лазарчук О.В. Построение тренировочного процесса теннисистов первого года обучения в условиях клубной системы. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепропетровск, 2009.

Диссертация посвящена разработке и оценке эффективности методики построения тренировочного процесса теннисистов первого года обучения в условиях клубной системы. В работе анализируются показатели физической и технической подготовленности, уровень развития специальных способностей и владения мячом, а также данные реакции сердечно-сосудистой системы организма юных спортсменов на дозированную нагрузку. Предлагается методика построения тренировочного процесса теннисистов первого года обучения в условиях клубной системы, которая разработана с учетом принципов спортивной тренировки, специфики вида спорта и особенностей организации тренировочного процесса в условиях клубной системы. Особенностью методики являются разработанные модели тренировочных блоков по физической и технической подготовке.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование методики построения тренировочного процесса теннисистов первого года обучения в условиях клубной системы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ документальных материалов, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование физических способностей, педагогическое тестирование технической подготовленности, определение реакции сердечно-сосудистой системы организма на дозированную нагрузку, педагогический эксперимент и математической статистики.

В первом разделе "Современное состояние подготовки юных теннисистов на начальном этапе" проведен анализ научно-методической литературы по проблеме особенностей построения тренировочного процесса в условиях клубной системы. На основе проведенного теоретического анализа установлено, что до настоящего времени недостаточно изученным является вопрос построения тренировочного процесса теннисистов первого

года обучения с учетом особенностей клубной системы.

Во втором разделе “Методы и организация исследования” раскрыто содержание и целесообразность использованных методов исследования, приведены общие сведения контингента обследованных теннисистов, описана организация этапов исследования.

В третьем разделе диссертации “Характеристика подготовленности юных теннисистов в начале исследования” приведены данные исследования уровня физической подготовленности, развития специальных способностей, уровня владения мячом, а так же реакции сердечно-сосудистой системы организма на дозированную нагрузку теннисистов первого года обучения. Определены корреляционные взаимосвязи между выше перечисленными показателями с целью выявления наибольших закономерностей связей между ними, учет которых позволил нам разработать тренировочные блоки.

В четвертом разделе “Научное обоснование методики подготовки теннисистов первого года обучения в условиях клубной системы” обосновываются основные принципы разработанной методики с целью эффективного и быстрого овладения техническими приемами теннисистов первого года обучения.

Приведены полученные данные физической и технической подготовленности теннисистов 7-8 лет, уровня специальных способностей и реакции сердечно-сосудистой системы организма юных спортсменов на дозированную нагрузку в конце первого года обучения. Показано, что к окончанию первого года тренировок в экспериментальной группе отмечается достоверный прирост в показателях специальных способностей и технической подготовленности.

В пятом разделе диссертации “Анализ и обобщение результатов исследования” приведены три группы данных, полученных путем экспериментального исследования, и сопоставления с материалами научно-методической литературы.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, теннисисты 7-8 лет, клубная система, методика построения тренировочного процесса теннисистов первого года обучения, тренировочные блоки, специальные способности, физическая подготовленность, техническая подготовленность.

**Lazarchuk O.V. Structure of the training process of first year training tennis players at the conditions of the club system.** – Manuscript.

Dissertation for the Candidate Degree in Physical Training and Sports, Speciality 24.00.01 – Olympics and Professional Sports. – Dnipropetrovs'k State Institute of Physical Culture and Sports. – Dnipropetrovs'k, 2009.

The dissertation is devoted to the development of the procedure of construction of training process of the first year training tennis players at the conditions of the club system, that favours the rapid and effective capture of techniques. The indexes of general physical and technical conditioning and the level of development of special capabilities of first year training tennis players are

analyzed in the work. The methodology of constructing the training process for first year training tennis players at the conditions of the club system on the basis of the redistribution of study hours for types of training and development of models of training blocks has been presented, and the peculiarity of which is changeover of one block to another with gradual increase of physical activity and intensity of performing the exercise.

The purpose of the work is to theoretically and experimentally provide rationalization of the construction of training process of first year training tennis players at the conditions of the club system.

For the first time the methodology of training of first year study tennis players at the conditions of the club system, that favours the rapid and effective capture of techniques and increasing the development of special capabilities is presented.

The results of the other researches as for correlates dependence of rates of physical and technical training and development of special capabilities of young sports men were added.

It is confirmed that there is an interconnection between the techniques of performing the contest exercises and interdependency of contest exercises with special capability of a sportsman depending on his training level.

**Key words:** training process, 7 and 8 year old tennis players, club system, the methodology of constructing the training process for first year training tennis players, the training blocks, special capabilities, calisthenics, technical training.