

схильності до ризику, що свідчить про відповідність особистісних якостей обраній спортивній діяльності. Особистості з низькою схильністю до ризику не обирають екстремальні види спорту.

Висновки

1. Ґрунтуючись на зазначеному можна зробити висновок, що сервіси Google дають можливості для удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів, зокрема їх психологічної підготовки.

2. Розроблена та впроваджена методика психологічної діагностики спортсменів засобами сервісів Google є легкою та зручною у використанні.

3. Результати психологічного online-тестування спортсменів екстремальних видів спорту схильності до ризику, стресостійкості та агресивності підтверджують та доповнюють дослідження фахівців у цій галузі.

Список літератури

1. Басенко О. Використання веб-додатків у навчально-тренувальному процесі спортсменів (на прикладі екстремальних видів спорту) / О. Басенко, К. Тимошенко // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 3. – С. 133–135.

2. Лагунова А. Психологические особенности рискованного поведения профессиональных автогонщиков (теоретический анализ) / А. Лагунова // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності», 11–12 квітня 2014 р. [Текст]. – Львів : СПОЛОМ, 2014. – С. 28–40.

3. Продукты Google [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.google.com.ua/intl/ru/about/products/>

УДК 796.015.134.342

УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Валерія ПАНЧИШИНА

Харківська державна академія фізичної культури

Проаналізовано методику поліпшення технічної підготовки засобом координаційної підготовки юних тенісистів групи попередньої базової підготовки.

Вступ. Проаналізувавши літературні джерела таких авторів, як С. П. Белиц-Гейман (2001), Т. С. Иванова (1998), В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев (2003), тощо, можна сказати, що технічна підготовка при роботі з тенісистами займає одне з найважливіших місць, оскільки вона означає навчання вміння грати. Сучасний теніс характеризується високою руховою активністю гравців.

Різнобічне володіння технікою в тенісі – одне з головних завдань навчання юних тенісистів. При нинішньому розвитку спортивних досягнень видатні показники можливі тільки внаслідок правильної всебічної техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів.

Мета дослідження – вдосконалення процесу технічної підготовки тенісистів групи попередньої базової підготовки за рахунок використання засобів, які спрямовані на підвищення рівня координаційних здібностей.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь 8 юних тенісистів віком 10–13 років групи попередньої базової підготовки. Контрольні випробування проводилися з метою визначення рівня технічної підготовленості юних тенісистів групи попередньої базової підготовки. Аналіз результатів дослідження, які проходили в жовтні 2015 року, та порівнюємо з показниками результатів, які отримали у березні 2016 року подано в табл. 1.

Таблиця 1

Зміни показників контрольних випробувань за період з жовтня 2015 року по березень 2016 року, (n=8)

Назва тесту	Жовтень 2015 рік		Березень 2016 рік		Статистична достовірність по критерію Стьюдента	
	Показники за кількістю влучень					
	Х _{ср} ±m	±σ	Х _{ср} ±m	±σ	t-	p
Удар по м'ячу з льоту через сітку	4±0,26	±0,75	7,5± 0,42	±1,19	7,1	<0,001
Удар по м'ячу з відскоку об стелю	22±1,96	±4,99	38,2 ±2,31	±6,54	5,3	<0,01
Удар по м'ячу з відскоку через сітку	6,2±0,93	±1,06	11,6 ±0,7	±1,99	4,6	<0,01
Подача м'яча через сітку в мішень	4,4±0,65	±1,35	7,5±0,53	±1,51	3,7	<0,01

З табл. 1 бачимо статистичні зміни в показниках тестування «Удар з відскоку об стелю» у жовтні 2015 року, середня кількість попадань становила – 22±1,96, у березні 2015 року склало – 38,2 ±2,31 (t= 5,3; p= <0,01), результати статистично достовірні. Результат тестування «Удар з льоту через сітку», середня кількість попадань в жовтні 2015 року становила – 4±0,26, у березні 2016 року – 7,5±0,42 (t= 7,1; p= <0,001), результати статистично достовірні.

Середня кількість влучень «Удар з відскоку через сітку» у жовтні 2015 року становила – $6,2 \pm 0,93$, у березні 2016 року – $11,6 \pm 0,7$ ($t= 4,6$; $p= <0,01$), результати статистично достовірні; «Подача через сітку в мішень» середня кількість попадань у жовтні 2015 року становила – $4,4 \pm 0,65$, у березні 2016 року – $7,5 \pm 0,53$ ($t= 3,7$; $p = <0,01$), результати статистично достовірні.

Висновки

Застосовувані в педагогічному експерименті розроблені комплекси вправ, спрямовані на удосконалення координаційних здібностей тенісистів, вплинули на підвищення рівня технічної підготовки в юних тенісистів на етапі попередньої базової підготовки, що підтверджується достовірними зростаннями показників за період з жовтня 2015 року по березень місяць 2016 року.

Результат тестування «Удар з відскоку об стелю» у жовтні 2015 року, середня кількість попадань становило – $22 \pm 1,96$, у березні 2016 року – $38,2 \pm 2,31$ ($t= 5,3$; $p= < 0,01$), результати статистично достовірні.

Результат тестування «Удар з льоту через сітку», середня кількість попадань у жовтні 2015 року становила – $4 \pm 0,26$, у березні 2016 році – $7,5 \pm 0,42$ ($t= 7,1$; $P= < 0,001$), результати статистично достовірні.

Результат тестування «Удар з відскоку через сітку», середня кількість влучень у жовтні 2015 року становила – $6,2 \pm 0,93$, у березні 2016 року – $11,6 \pm 0,7$ ($t= 4,6$; $P= < 0,01$), результати статистично достовірні.

Результат тестування «Подача через сітку в мішень», середня кількість попадань у жовтні 2015 року становила – $4,4 \pm 0,65$, у березні 2016 року – $7,5 \pm 0,53$ ($t= 3,7$; $P = < 0,01$), результати статистично достовірні.

Таким чином, встановлено, що по показниках контрольних випробувань технічні дії юних тенісистів групи попередньої базової підготовки за період з жовтня 2015 р. по березень 2016 р. покращилися і є статистично достовірні. Вибрана нами методика є ефективна, а тенісисти які брали надалі участь в змагальних виступах поліпшили свої результати

Список літератури

1. Фоменко Б. И. Российский теннис/Б. И. Фоменко, А. И.. Голенко. – Москва: Энциклопедия. ИЭТП, 1999. – С. 54–61.
2. Голенко А. И. Школа тенниса/А. И. Голенко – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – С. 71–80.
3. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки/В. Н. Платонов – Москва: Высшая школа, 1994. – С. 134–136.
4. Белиц-Гейман С. П. Теннис. Учебное пособие для ВУЗов физ. культуры/С. П. Белиц-Гейман. – Москва: АСТ-ПРЕСС, 2001. – С. 137–161.