

4515.77

A36

УКРАИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

На правах рукописи

АЛЬ ХАЛИК МАХМУД

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ В ГРУППАХ  
НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЮСШ

24.00.01. — Олимпийский и профессиональный спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата наук по физическому воспитанию и спорту

*Аль Халик Махмуд*  
*д.и.н.*

Киев - 1997

Диссертацией является рукопись.

Работа выполнена в Украинском государственном университете  
физического воспитания и спорта.

**Научный руководитель:** кандидат педагогических наук  
ИБРАИМОВА Марина Васильевна

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук,  
профессор,  
ПОХОЛЕНЧУК Юрий Тимофеевич  
кандидат педагогических наук,  
доцент  
ЕФИМОВ Анатолий Александрович

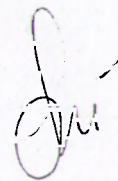
**Ведущая организация:** Харьковский государственный институт  
физической культуры, Государственный  
комитет Украины по физической культуре  
и спорту, г. Харьков

Защита состоится *20 марта 1997 г.*  
в 14 ч. 30 мин. на заседании специализированного ученого совета  
Д 50.29.01 Украинского государственного университета физического  
воспитания и спорта (252650, Киев-5, ул. Физкультуры, 1).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Украинского  
государственного университета физического воспитания и спорта  
(252650, Киев-5, ул. Физкультуры, 1).

Автореферат разослан *20 февраля 1997 г.*

Ученый секретарь  
специализированного ученого совета,  
доктор педагогических наук, профессор



Иващенко Л. Я

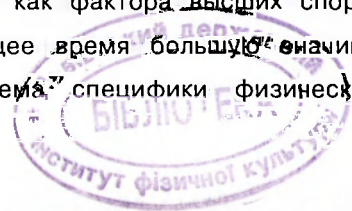
3883

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Высокий уровень достижения спортивных результатов обуславливается научно обоснованной системой тренировки юных спортсменов, особенно на начальном этапе подготовки, когда закладывается база для дальнейшего успешного совершенствования в избранном виде спорта (М. Я. Набатникова, 1982; В. Н. Платонов, М. М. Булатова, 1992; В. П. Филин, 1992). В теннисе, как и во всех видах спортивных игр, наблюдается рост спортивных достижений, снижение возрастных границ для начальных занятий спортом, совершенствование мастерства игроков (Ю. В. Верхошанский, 1989).

В последнее время решение проблем детского спорта в соответствии с требованиями подготовки более качественного резерва вызывает необходимость обратить особое внимание на разработку различных методик тренировки юных теннисистов и поиск дополнительных средств, способствующих более эффективному и прочному овладению двигательными умениями и навыками (Л. А. Латышкевич, 1988). Традиционная система спортивной тренировки на начальном этапе обучения теннису, по мнению С. П. Белиц-Геймана (1986, 1988), не решает в полной мере задачи, стоящие перед ней. Поэтому актуальным в физическом воспитании школьников является вопрос о развитии физических качеств и разработке рациональной методики формирования оптимального их соотношения у юных теннисистов на начальном этапе подготовки в ДЮСШ.

На основании исследований многих специалистов (Т. С. Иванова, 1988; А. П. Скородумова, 1994 и др.) можно констатировать особое значение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста как фактора высших спортивных достижений в теннисе. В настоящее время большую важность и актуальность приобретает проблема специфики физической подготовки юных





спортсменов. Особенно это касается комплексной оценки состояния уровня развития двигательных качеств теннисистов начальных групп подготовки (М. В. Ягелло, 1994).

В связи с этим разработка данной проблемы на основе результатов экспериментальных исследований и проверки ее надежности в практике работы ДЮСШ по теннису представляется нам важной и своевременной.

Исходя из вышеизложенного, рабочая гипотеза исследования состоит в том, что для эффективной системы подготовки юных теннисистов необходимо использование специальных программ физической подготовки, в которых учтена специфика соревновательной деятельности игроков высокой квалификации и определены перспективы дальнейшего успешного совершенствования.

Целью работы является исследование влияния разнонаправленных тренировочных занятий и их сочетаний на физическую подготовленность юных спортсменов второго и третьего года обучения в ДЮСШ.

Задачи исследования:

1. Определить группу тестов педагогической направленности, характеризующих проявление физических способностей юных игроков в теннис, их информативность и значимость в выполнении приемов игры.
2. Изучить рациональное сочетание типовых тренировочных занятий различной направленности на развитие основных физических качеств юных теннисистов.
3. Определить эффективность применения различных соотношений тренировочных воздействий на развитие двигательных качеств детей и их влияние на обучение приемам игры в теннис.
4. Разработать практические рекомендации по содержанию физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных

теннисистов на начальном этапе подготовки в ДЮСШ с учетом их возрастных особенностей.

Объектом исследования было содержание процесса физической подготовки юных игроков на начальном этапе тренировки в системе ДЮСШ по теннису.

Предмет исследования – комплекс показателей, характеризующий уровень развития различных двигательных качеств детей, используемый в процессе контроля физической подготовленности юных теннисистов.

Практическая значимость и уровень внедрения научных разработок. Результаты, полученные в исследовании, расширяют возможность применения педагогических средств и методов целенаправленного воздействия на уровень физической подготовленности теннисистов начальных групп подготовки. Данные исследования апробированы и внедрены в практику учебно-тренировочного процесса детско-юношеских спортивных школ по теннису и могут использоваться для отбора наиболее подготовленных спортсменов для участия в соревнованиях.

Внедрение комплекса информативных педагогических показателей в систему контроля за физической подготовленностью юных игроков в теннис позволило тренерам получать объективную информацию и вносить коррективы в ход учебно-тренировочного процесса, что способствовало улучшению результатов игровой деятельности.

Кроме этого, материалы исследования используются при чтении курса лекций по теории и методике спортивной тренировки в теннисе на кафедре спортивных игр УГУФВС.

Научная новизна исследования состоит в выявлении комплекса наиболее значимых и информативных параметров для игровой деятельности теннисистов; разработке содержания физической подготовки юных спортсменов и в составлении модельных характеристик

параметров различных сторон физической подготовленности теннисистов второго и третьего года обучения.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Комплекс педагогических тестов, характеризующих уровень развития физических способностей юных игроков в теннис, их информативность и значимость в выполнении приемов игры.

2. Рациональное сочетание типовых тренировочных занятий различной направленности для развития основных физических качеств юных теннисистов.

3. Ведущие двигательные факторы, их значимость для соревновательной деятельности теннисистов младшего школьного возраста.

4. Модельные характеристики основных показателей физической подготовленности юных теннисистов второго и третьего года обучения в ДЮСШ.

Апробация работы и декларация личного вклада диссертанта в разработку научных результатов, вынесенных на защиту.

Конкретный вклад автора определяется обоснованием содержания и направленности физической подготовки на развитие ведущих качеств, лежащих в основе формирования специфических умений и навыков у детей, занимающихся в начальных группах подготовки и внедрением этих разработок в систему работы детско-юношеских школ по теннису на основе самостоятельного анализа проблемы, изучения существующих методик педагогической диагностики подготовленности юных спортсменов.

По теме диссертации опубликованы три работы, сделаны доклады на общеуниверситетских, кафедральных научно-методических конференциях. По материалам исследований сделано сообщение в Ассоциации\* Тенниса Иордании.



#### Методология и методы исследования.

В основу исследования положена концепция, согласно которой одним из основных факторов, который обуславливает усовершенствование тренировочного процесса в теннисе, является учет возрастных особенностей игроков и использование новых методик диагностики развития основных физических качеств детей, влияющих на эффективность обучения приемам игры. С ростом спортивных достижений в теннисе, для комплексной оценки подготовленности игроков особое значение приобретает определение параметров модельных характеристик уровня развития ведущих двигательных факторов.

Для решения поставленных в работе задач использовались такие методы исследования: 1) аналитический обзор литературы; 2) теоретический анализ; 3) педагогические наблюдения; 4) педагогический эксперимент; 5) статистические методы.

#### Организация исследования.

Исследование было проведено в три этапа. На первом, подготовительном, этапе (декабрь 1993 – июнь 1994 гг.) изучалось состояние вопроса, подбирались и обосновывались методики, осуществлялась методологическая проверка комплекса предложенных тестов, диагностирующих различные виды подготовленности юных игроков. На втором, основном, этапе (сентябрь 1994 – май 1995 гг.) проводился педагогический эксперимент по разработке содержания учебно-тренировочного процесса физической подготовки теннисистов второго и третьего года обучения в ДЮСШ. На третьем, заключительном, этапе (июнь 1995 – май 1996 гг.) осуществлялись обработка и осмысление результатов исследования, написание и оформление диссертации, автореферата, практических рекомендаций. Все этапы практической части исследования осуществлялись на базе ДЮСШ г. Киева. В эксперименте принимали участие 60 человек,

дети 8–9–10 лет, учащиеся детско-юношеской школы № 7 начальных групп подготовки.

Структура и объем работы.

Диссертационная работа состоит из введения, пяти глав, выводов, списка использованной литературы. Изложена на 170 стр., содержит 13 таблиц, 5 рисунков. В работе использован 231 литературный источник, из них 35 – иностранных.

**ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Сравнительный анализ влияния экспериментального педагогического воздействия на уровень развития и взаимосвязь двигательных способностей юных теннисистов

Нами был проведен педагогический эксперимент с целью исследования эффективности использования различных соотношений в применении средств, направленных на развитие двигательных качеств юных теннисистов на начальном этапе подготовки.

Были разработаны экспериментальные программы определенной направленности в соотношении основных средств педагогических воздействий на развитие физических качеств с учетом всех методических положений, касающихся подбора испытуемых, наполнения учебных групп, требований современного построения учебно-тренировочного процесса. Детальный анализ современной Программы по теннису для ДЮСШ позволил заключить, что общее время учебно-тренировочного процесса теннисистов начальных групп подготовки разделено по годам обучения и видам подготовки. Начальный этап подготовки проходит в младшем школьном возрасте и охватывает три года занятий в ДЮСШ. Для занятий по физической подготовке теннисистов из общего количества тренировочных часов



отводится 173,5; 164; 154 часа соответственно годам обучения. На основании теоретического анализа литературных источников и опыта практической работы нами были предложены следующие экспериментальные тренировочные соотношения воздействий, имеющих преимущественную направленность на развитие физических качеств юных игроков (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение педагогических воздействий по физической подготовке, направленных на развитие двигательных способностей теннисистов младшего школьного возраста

Физические качества	Соотношение, %		Кол-во часов в год		
	I-II год обучения	III год обучения	I год	II год	III год
Быстрота	35	35	60,7	57,4	53,9
Сила	20	30	34,7	32,8	46,2
Координационные способности и гибкость	40	25	60,4	65,0	38,5
Выносливость	5	10	8,7	8,2	15,4

В начале учебного года у каждого юного теннисиста экспериментальных и контрольных групп ДЮСШ были зарегистрированы исходные показатели уровня развития двигательных качеств и функционального состояния. Педагогическое исследование по всем

тестируемым показателям невозможно было провести у детей первого года обучения, потому что они еще не освоили элементарные специфические приемы игры в теннис и не смогли сдать контрольные испытания в начале эксперимента. В связи с этим объективно провести исследование было возможно только начиная со второго года обучения, так как мы предусматривали анализ зависимости обучения основным приемам игры от развития физических качеств ребенка. Учащиеся ДЮСШ были распределены в экспериментальные и контрольные группы второго и третьего года обучения с практически одинаковым состоянием уровня развития физических качеств ( $P > 0,05$ ).

Данные, полученные в исследовании, говорят о более эффективном приросте показателей уровня развития изучаемых физических качеств после применения экспериментального соотношения тренировочных воздействий по сравнению с общепринятой методикой проведения учебно-тренировочных занятий по программе ДЮСШ. Мы получили достоверное увеличение показателей выполнения детьми второго года обучения в таких тестах, как: «бумеранг», «три точки», «веер», удержание «угла» в висе, сгибание и разгибание рук до отказа в упоре лежа, проба Ромберга, максимальное усилие за минимальное время, метание теннисного мяча в цель за 20 с, комплексный тест по сравнению с показателям по этим же тестам у детей в контрольной группе ( $P < 0,05$ ). Необходимо отметить, что темпы прироста результатов по показателям тестируемых способностей у детей экспериментальной группы второго года обучения намного выше, чем у детей контрольной группы (рис. 1).

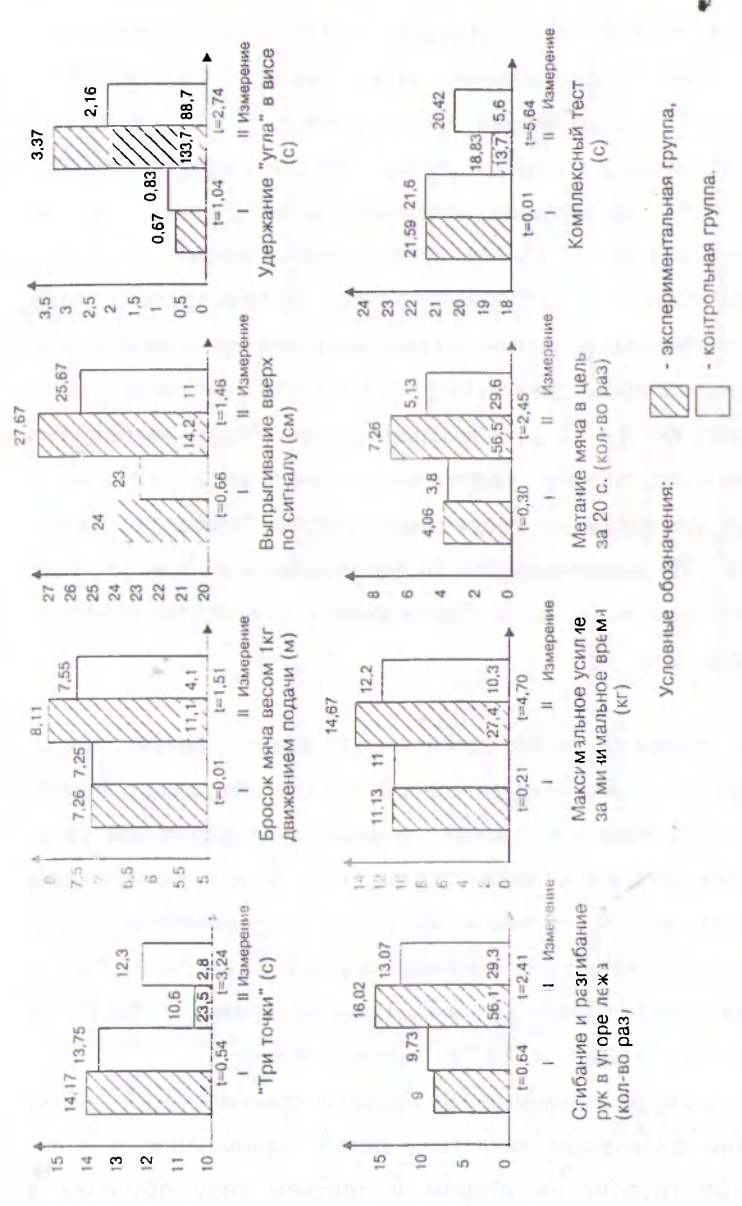


Рис. 1. Динамика результатов проявления физических качеств у юных теннисистов второго года обучения в экспериментальных и контрольных группах



Значительное улучшение результатов можно наблюдать при выполнении таких тестов, как: «бумеранг» – 13% в экспериментальной группе и 1,3% в контрольной; «три точки» – 28,8 и 2,8%; «веер» – 12,3 и 1,7%; удержание «угла» в висе – 133,7 и 88,7%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 56,1 и 29,3%; проба Ромберга – 97,3 и 34,3%; метание теннисного мяча в цель – 56,5 и 29,6%; комплексный тест – 13,7 и 5,6% соответственно.

Дети, занимающиеся в экспериментальной группе третьего года обучения, по сравнению с теннисистами контрольной показали достоверно лучший прирост результатов ( $P < 0,05$ ) при выполнении таких тестов, как: бег на 18 м, «бумеранг», «три точки», «веер», выпрыгивание вверх по сигналу, удержание «угла» в висе, сгибание и разгибание рук до отказа в упоре лежа, проба Ромберга, проявление усилия в 50% максимального за минимальное время, метание теннисного мяча в цель за 20 с, Гарвардского степ-теста, комплексного теста (рис. 2).

Проявление уровня развития двигательных качеств детьми третьего года обучения в экспериментальной группе опережает проявление этих же способностей у юных теннисистов контрольной группы. Прирост показателей в таких тестах, как: бросок мяча весом 1 кг движением подачи составил 20,1% в экспериментальной и 17,9% в контрольной группах; тройной прыжок с места – 13% и 7,9%; максимальное усилие за минимальное время – 28,7% и 18,5%; теплинг-тест – 22,1 и 10,7% соответственно.

После окончания эксперимента мы провели сравнительный анализ уровня развития физических качеств у детей, занимающихся в экспериментальных группах на втором и третьем году обучения в ДЮСШ.

Анализ данных, характеризующих прирост показателей физических

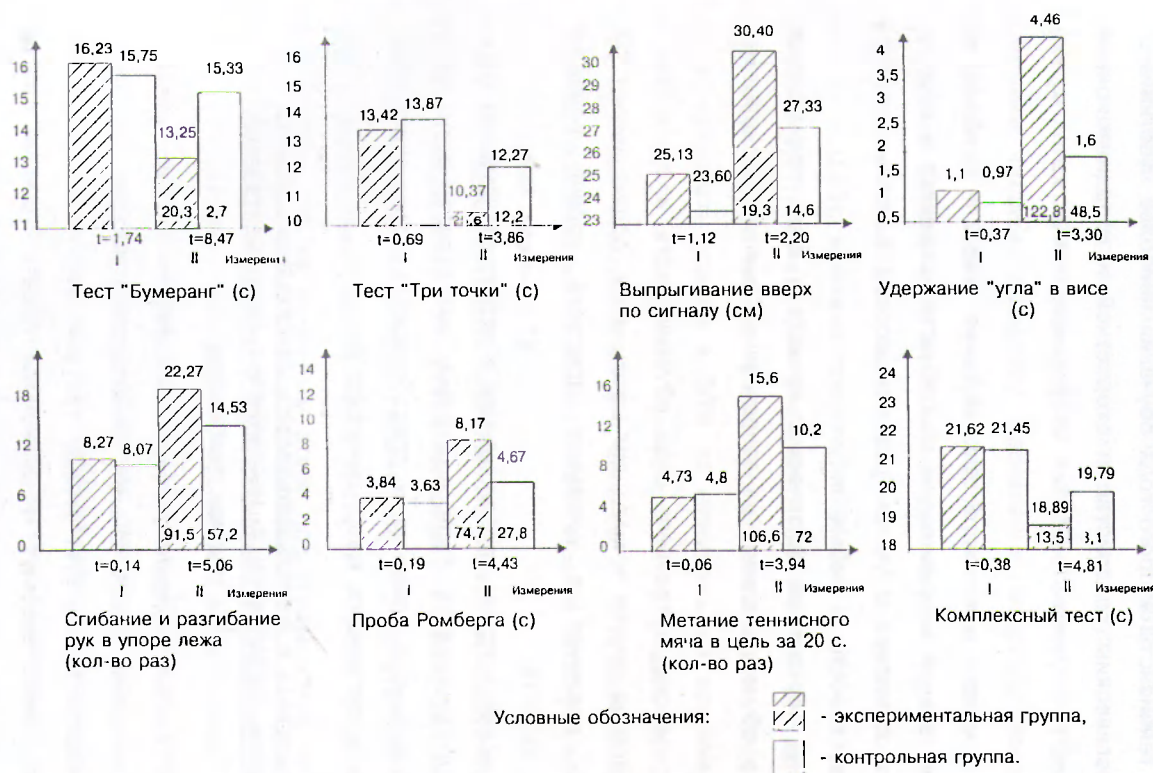


Рис. 2. Динамика результатов проявления физических качеств у юных теннисистов третьего года обучения в экспериментальных и контрольных группах

качеств детей второго и третьего года обучения, после влияния экспериментальных воздействий показал:

- юные теннисисты второго года обучения наиболее чувствительны к педагогическим воздействиям скоростной и координационной направленности с учетом развития скоростно-силовых качеств, выносливости;

- юные теннисисты третьего года обучения показали наибольший прирост показателей в проявлении способностей силового и скоростно-силового характера с учетом развития координационных способностей, выносливости и гибкости;

- уровень проявления физических качеств у юных теннисистов обоих годов обучения влияет на качественное выполнение приемов игры в теннис;

- дети второго и третьего года обучения хотя и относятся к одной возрастной группе - младшим школьникам, однако имеют существенные различия в динамике прироста уровня развития физических качеств;

- физическая нагрузка, предложенная в экспериментальных программах, соответствовала силе и степени подготовленности детей младшего школьного возраста и способствовала повышению работоспособности организма юных теннисистов.

Взаимосвязь и взаимозависимость двигательных качеств юных теннисистов, занимающихся в экспериментальных группах подготовки

Анализ данных корреляционной зависимости между показателями в выполнении тестов юными теннисистами показал, что высокая зависимость существует между тестами бег на 18 м, «бумеранг», бросок мяча весом 1 кг движением подачи, тройной прыжок ( $r = 0,65$ ); средняя зависимость ( $r = 0,55-0,45$ ) прослеживается между бегом на 18 м и упражнениями на удержание «угла» в виси,

временем зрительно-моторной реакции, временем проявления максимального усилия, временем проявления усилия в 50% максимального, метанием теннисного мяча в цель за 20 с. Определенное взаимное влияние оказывают друг на друга показатели теста «бумеранг» и тройного прыжка ( $r = 0,73$ ), броска мяча весом 1 кг движением подачи, временем проявления максимального усилия, степ-тестом ( $r = 0,58$ ). Отмечается большая связь между тестами по выполнению броска мяча весом 1 кг движением подачи и метанию теннисного мяча в цель за 20 с ( $r = 0,71$ ), тройного прыжка с места ( $r = 0,68$ ), времени проявления усилия в 50% от максимального ( $r = 0,61$ ). Показатели сгибания и разгибания рук до отказа в упоре лежа имеют тесную и высокую взаимосвязь со способностью дифференцировать усилие в 50% за минимальный промежуток времени ( $r = 0,75$ ) и метанием теннисного мяча в цель за 20 с ( $r = 0,63$ ); метание теннисного мяча в цель за 20 с и проявление усилия в 50% от максимального имеют значительный коэффициент корреляции, который равен 0,78.

Изучая корреляционную зависимость между исследуемыми параметрами двигательных способностей юных теннисистов, необходимо отметить слабую связь всех параметров с результатами, показанными в выполнении комплексного теста ( $r = 0,35$ ). Это свидетельствует о том, что на начальном этапе подготовки юных теннисистов мы не отмечаем прямой зависимости в показателях комплексного теста с другими упражнениями, характеризующими развитие физических качеств детей, занимающихся в ДЮСШ по теннису. Это объясняется сложностью выполнения приемов игры в теннис в координационном отношении и спецификой соревновательной деятельности. Даже в комплексном упражнении невозможно воссоздать специфическую игровую ситуацию, возникающую во время проведения теннисного матча. Быстрота выполнения комплексного теста



не отражает оптимально соревновательную деятельность теннисистов, а раскрывает слагаемые спортивного мастерства со стороны влияния физической подготовленности детей на выполнение основных ударов. Для более тщательного изучения взаимовлияния и связи физической и технической подготовленности юных теннисистов целесообразнее сравнивать конкретные спортивные достижения или рейтинговые значения каждого спортсмена с показателями контрольных испытаний. Неразрешимым моментом являлось то, что на первом и втором году обучения юные теннисисты практически еще не участвуют в соревнованиях и им не присваиваются рейтинговые очки. Обнаруженная нами специфика взаимосвязи между выполнением комплексного теста и уровнем развития физических качеств детей по данным комплексного тестирования позволяет заключить, что освоение техники выполнения приемов игры в теннис сложный и очень длительный процесс.

Особенности факторной структуры физической подготовленности юных теннисистов второго и третьего годов обучения в ДЮСШ

Исходным материалом для проведения факторного анализа послужили результаты педагогического обследования юных теннисистов, занимающихся в экспериментальных группах. Проведение факторного анализа позволяет заключить, что соревновательная деятельность в теннисе носит сложный двигательный характер, обусловлена проявлением всех физических качеств в определенном соотношении. Свидетельством этого заключения является определение двенадцати ведущих факторов, влияющих на качественное выполнение приемов игры с теннис (рис. 3).

Наиболее значимыми для соревновательной деятельности оказались факторы, характеризующие скоростные, силовые, координационные способности детей, занимающихся в группах начальной подготовки в ДЮСШ, что и подтверждает нашу гипотезу о

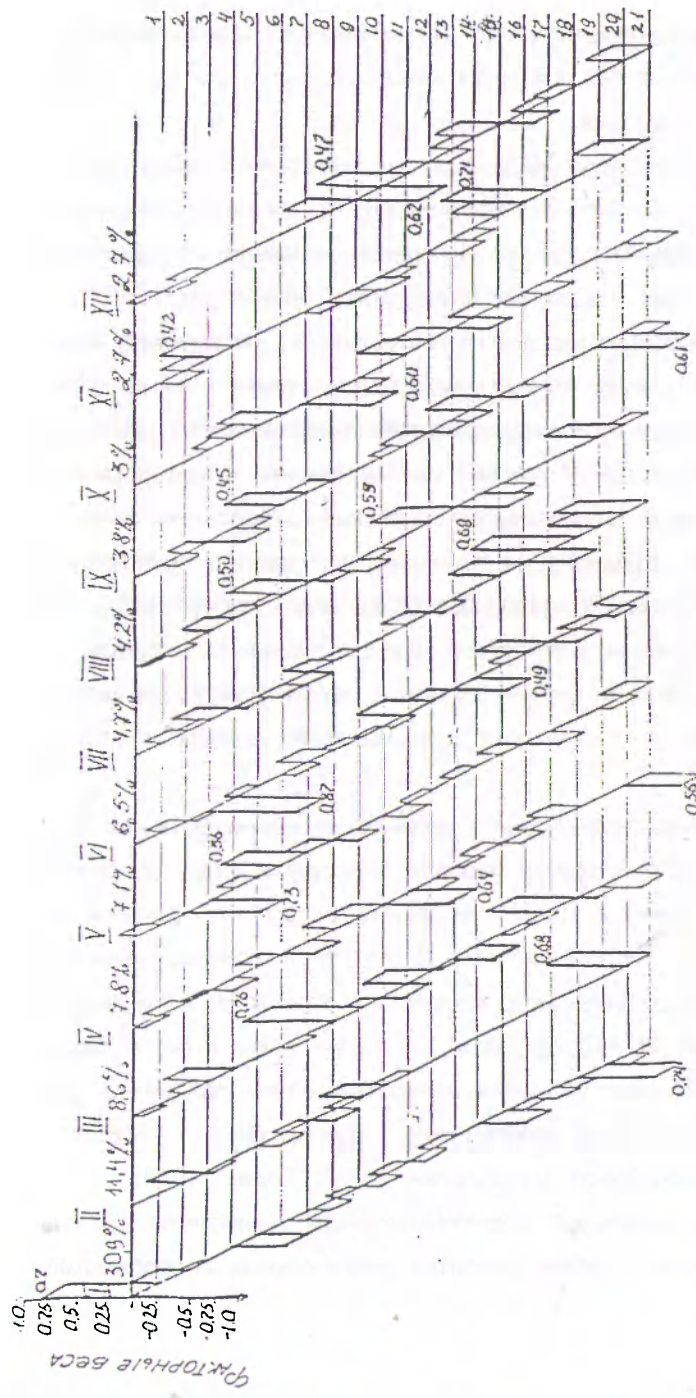


Рис. 3 Ведущие двигательные факторы, влияющие на формирование у юных игроков специфичных для тенниса умений и навыков I-XII- факторы; 1-21 - тесты.

разработке содержания физической подготовки с целью развития двигательных качеств детей в определенном соотношении для каждого возраста отдельно.

Весомость первых трех факторов – скоростного, силового и координационного – свидетельствует о том, что развитию быстроты, силы, ловкости следует уделять основное внимание в процессе физической подготовки детей младшего школьного возраста. Высокая значимость выделенных остальных факторов позволяет констатировать, что дети в начальных группах подготовки должны обладать не только высоким уровнем развития основных физических качеств, но и способностью полностью реализовать их в процессе выполнения упражнений специального характера, присущих игре в теннис. Результаты исследования показали, что уровень технической подготовленности юных теннисистов настолько тесно связан с физической подготовленностью, что по уровню развития специальных двигательных способностей можно судить о перспективах дальнейшего совершенствования и овладения специальными приемами игры в теннис.

Процесс начальной подготовки в теннисе не может успешно осуществляться без моделирования базовой подготовки юных спортсменов. В ходе проведенного исследования мы попытались решить вопрос о модельных характеристиках физической подготовленности теннисистов младшего школьного возраста, которые по сути представляют определенную совокупность изученных нами сторон подготовленности спортсменов. Модельные характеристики различных сторон подготовленности юных спортсменов устанавливались по определенной системе спортивной метрологии (М. А. Годик, 1988).

К концу этапа начальной подготовки юные теннисисты должны достичь определенного уровня развития двигательных способностей,



необходимых для успешного освоения широкого арсенала умений и навыков.

Коррекцию и контроль за уровнем проявления и динамикой развития двигательных качеств у детей можно осуществлять с помощью несложных в применении тестов, комплексно характеризующих специальную подготовленность теннисистов.

В табл. 2 приводятся модельные характеристики основных показателей физической подготовленности юных теннисистов второго и третьего годов обучения в ДЮСШ по теннису, по уровню проявления которых мы рекомендуем ежегодно определять рейтинг игроков по физической подготовленности.

Наличие модельных характеристик различных сторон подготовленности юных теннисистов является необходимым условием для повышения эффективности работы ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ и позволит более правильно определять направленность учебно-тренировочного процесса юных игроков.



Таблица 2.

**Модельные характеристики основных показателей физической подготовленности юных теннисистов II – III года обучения в ДЮСШ**

Значения результатов	Год обучения	Бег на 18 м (с)	Тест «Бумеранг» (с)	Тест «Три точки» (с)	Тест «Веер» (с)	Бросок мяча весом 1 кг движением подачи (м)	Тройной прыжок с места (м)
Очень низкие $1,5\sigma-\bar{x}+1,5\sigma$	1	4,17 и >	15,05 и >	11,72 и >	46,14 и >	7,51 и <	4,26 и <
	3	4,10 и >	13,82 и >	11,43 и >	44,67 и >	8,97 и <	4,79 и <
Низкие $1\sigma-\bar{x}+1\sigma$	1	4,13-4,16	14,60-15,04	11,16-11,71	44,85-46,13	7,80-7,52	4,44-4,27
	3	4,00-4,10	13,54-13,81	10,90-11,42	43,58-44,66	9,58-8,98	4,95-4,80
Средние $0,5\sigma-\bar{x}+0,5\sigma$	2	4,12-4,05	14,59-13,71	11,15-10,05	44,84-42,26	7,81-8,40	4,45-4,80
	3	3,99-3,80	13,53-12,96	10,89-9,84	43,57-41,39	9,59-10,83	4,96-5,27
Высокие $1\sigma-\bar{x}+1\sigma$	2	4,04-4,02	13,70-13,27	10,04-9,49	42,25-40,98	8,41-8,69	4,81-4,99
	3	3,79-3,71	12,95-12,67	9,84-9,31	41,38-40,30	10,84-11,44	5,28-5,43
Очень высокие $1,5\sigma-\bar{x}+1,5\sigma$	2	4,01 и <	13,26 и <	9,48 и <	40,97 и <	8,70 и >	5,00 и >
	3	3,70 и <	12,66 и <	9,30 и <	40,29 и <	11,45 и >	5,44 и >

18

продолжение табл. 2

Значения результатов	Год обучения	Зыпрыгивание вверх по сигналу (см)	Удержание угла в висе (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Проба Ромберга (с)	Максимальное усилие за минимальное время (кг)	Время максимального усилия (с)
Очень низкие $1,5\sigma-\bar{x}+1,5\sigma$	2	24,09 и <	2,32 и <	13,7 и <	6,96 и <	13,52 и <	0,78 и >
	3	25,97 и <	1,31 и <	19,11 и <	6,00 и <	13,49 и <	0,51 и >
Низкие $1\sigma-\bar{x}+1\sigma$	2	25,87-24,10	2,83-2,33	13,8-14,61	6,97-9,07	13,53-14,08	0,77-0,70
	3	28,18-25,98	1,32-2,99	20,68-19,12	6,01-7,23	14,86-13,50	0,50-0,72
Средние $0,5\sigma-\bar{x}+0,5\sigma$	2	29,45-25,88	3,88-2,84	17,50-14,62	13,31-9,07	15,23-14,09	0,69-0,53
	3	28,19-32,61	3,00-6,33	20,69-23,84	7,24-9,70	14,88-17,65	0,43-0,27
Высокие $1\sigma-\bar{x}+1\sigma$	2	29,46-31,24	3,89-4,41	17,51-18,95	13,32-15,43	15,24-15,80	0,53-0,46
	3	32,62-34,82	6,34-7,99	23,84-25,42	9,71-10,93	17,66-19,03	0,26-0,20
Очень высокие $1,5\sigma-\bar{x}+1,5\sigma$	2	31,25 и >	4,42 и >	18,96 и >	15,44 и >	15,81 и >	0,45 и <
	3	34,83 и >	8,00 и >	25,43 и >	19,04 и >	19,04 и >	0,19 и <

19

окончание табл. 2

Значения результатов	Год обучения	Время проявления 5,0% от max усилия за минимальное время (с)	Время проявления 25% от max усилия за минимальное время (с)	Теплин-г-тест (раз)	Передача мяча в цель за 20" (раз)	Степ-тест (индекс)	Комплексный тест
Очень низкие $1,5\sigma-\bar{x}+1,5\sigma$	II III	0,50 и > 0,25 и >	0,33 и > 0,17 и >	52,57 и < 60,96 и <	4,96 и < 12,21 и <	70,61 и < 62,39 и <	19,48 и > 19,07 и >
Низкие $1-\bar{x}+1\sigma$	II III	0,49-0,46 0,24-0,22	0,28-0,32 0,16-0,15	52,58-55,53 63,18-60,97	4,97-6,10 12,22-13,90	70,61-72,84 62,40-65,50	19,47-19,15 19,07-18,99
Средние $0,5\sigma-\bar{x}+0,5\sigma$	II III	0,45-0,38 0,21-0,13	0,27-0,17 0,14-0,12	61,40-55,52 63,19-67,61	8,41-6,11 13,91-17,29	71,73-65,51 72,85-77,34	19,14-18,50 18,81-18,98
Высокие $1\sigma-\bar{x}+1\sigma$	II III	0,37-0,35 0,12-0,10	0,16-0,11 0,11-0,10	61,41-64,35 67,62-69,82	8,42-9,56 17,30-18,98	71,74-74,85 77,35-79,57	18,49-18,12 18,80-18,72
Очень высокие $1,5\sigma-\bar{x}+1,5\sigma$	II III	0,34 и < 0,09 и <	0,10 и < 0,09 и <	64,36 и > 69,83 и >	9,57 и > 18,99 и >	74,86 и > 79,58 и >	18,11 и < 18,71 и <



### ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта практической работы показали, что содержание периода начальной подготовки в теннисе как научная и методическая проблема разработано недостаточно, а эффективность дальнейшего спортивного совершенствования юных теннисистов зависит от содержания начального этапа подготовки – первых трех годов обучения в ДЮСШ.

2. Ведущими факторами, влияющими на обучение детей младшего школьного возраста основным приемам игры в теннис, являются следующие (в скобках указана дисперсия): скоростные способности (бег на 18 м, метание теннисного мяча в цель за 20 с – 30,9%); ловкость (комплексный тест, усилие 25% от максимального за минимальное время – 11,4%); силовые способности (удержание «угла» в висе – 8,6%); координационные способности (проба Ромберга, комплексный тест – 7,8%); скоростно-силовые возможности (тест «три точки», выпрыгивание вверх по сигналу – 7,1%); скоростная выносливость («веер» – 6,5%); максимальный темп движений (теппинг-тест – 4,7%); способность проявлять максимальное усилие за минимальное время – (4,2%); работоспособность (Гарвардский степ-тест – 3,8%); зрительно-моторная реакция – (3%); временные параметры дифференциации мышечных усилий – (2,7%); сила мышц верхнего пояса – (2,4)%.

Суммарный вклад указанных факторов в общую дисперсию выборки составляет 93%.

3. Положительным сдвигам в развитии ведущих двигательных способностей у юных теннисистов наилучшим образом способствуют применение на начальном этапе подготовки различных по соотношению средств тренировочных воздействий:

	I и II год обучения	III год обучения
быстрота	35%	35%
сила	20%	30%
координационные способности и гибкость	40%	25%
выносливость	5%	10%

4. Адекватная оценка уровня развития основных физических качеств детей младшего школьного возраста может быть достигнута при использовании предложенного и апробированного нами комплекса педагогических стандартизированных тестов.

5. Выявленные значительные различия в приросте показателей большинства исследуемых параметров развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста дают основание рекомендовать не объединять для занятий по физической подготовке теннисистов второго и третьего годов обучения в ДЮСШ.

6. Разработанные модельные характеристики (табл. 2) отражают оптимальный уровень развития физических качеств у юных спортсменов начальных групп подготовки ДЮСШ и могут быть использованы для планомерного контроля и коррекции учебно-тренировочного процесса с перспективой достижения наивысших показателей в соревнованиях.

7. Эффективность поэтапного контроля физической подготовленности юных теннисистов обусловлена не только комплексом используемых педагогических мероприятий, но и последовательностью их реализации, а именно: подготовительными испытаниями, комплексным тестированием, сравнением с модельными результатами и индивидуальной оценкой, разработкой планов коррекции и дальнейших контрольных мероприятий.

8. Исследованиями установлено, что по данным педагогического тестирования сложно судить о специфике выполнения приемов игры в теннис и их качественной характеристике, т. к. процесс освоения умений и навыков юными игроками происходит постепенно в течение нескольких лет, а дети, занимающиеся в начальных группах подготовки, только к третьему году обучения могут принимать участие в соревнованиях, полностью выполняя требования правил игры.

9. Разработанное нами соотношение тренировочных воздействий, имеющих преимущественную направленность на развитие физических качеств теннисистов и система контроля физической подготовленности юных игроков способствуют быстрейшему формированию специфических для тенниса умений и навыков с учетом создания предпосылок для совершенствования соревновательной деятельности.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. М. В. Ибраимова, М. Аль Халик, Н. А. Носко. Особенности развития физических качеств юных теннисистов на начальном этапе подготовки: Метод. рекомендации. – К., 1995. – 18 с.

2. М. Аль Халик, Н. А. Носко, М. В. Ибраимова, В. Н. Маслов. Теннис: Методические рекомендации для начинающих теннисистов. – Чернигов, 1996. – 33 с.

3. М. В. Ибраимова, М. Аль Халик. Физическая подготовка юных теннисистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ: Учебно-методическое пособие. – Киев: РНМК, Министерство Украины по делам молодежи и спорта, 1996. – 24 с.



MAHMOUD AL HALIQ. Direction and contents of tennis players' physical training in groups of initial training in CYSS. The thesis for searching of scientific degree of candidate sciences in physical education and sport, 24.00.01 speciality – Olympic and Professional Sport, Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev, 1996.

In the thesis experimental research for working out the contests of young athletes physical training is presented, the complex of the most important and informative parametres for tennis players' playing activity is presented, the use of which permitted to reflect the system of tennis players' initial training. The system of model characteristics of parametres in various sides of tennis players' physical training in their II<sup>nd</sup> and III<sup>rd</sup> years of training.

Аль Халік Махмуд «Спрямованість та зміст фізичної підготовки тенісистів в групах початкового навчання у ДЮСШ».

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту з спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Український державний університет фізичного виховання і спорту, Київ, 1996.

У дисертаційній роботі представлено експериментальні дослідження з розробки змісту фізичної підготовки юних спортсменів, визначено комплекс найбільш значимих та інформативних параметрів для ігрової діяльності тенісистів, використання якого дозволило вдосконалити систему початкової підготовки тенісистів. Розроблено систему модельних характеристик параметрів різнобічності фізичної підготовленості тенісистів другого та третього років навчання.

Ключові слова: теніс, фізична підготовка, комплекс інформативних параметрів, провідні фактори, модельні характеристики.