МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ, 2007.
Актуальні проблеми підготовки спортсменів. Т. ІІІ. С. 348-351.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ У ГРУПАХ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

В.М. ШАМАРДІН, О.В. ЛАЗАРЧУК

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. На всіх етапах багаторічної підготовки тенісистів одним з найважливіших аспектів тренувального процесу є фізична підготовка, яка особливе значення вона набуває на початковому етапі підготовки юних спортсменів.

На основі проведених тестувань з фізичної підготовки у статті представлені результати фізичної підготовленості юних тенісистів першого року навчання.

Ключові слова: юні тенісисти, тестування, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Поступовий розвиток спорту вищих досягнень у світі характеризується безперервним ростом спортивних результатів, що вимагає постійної концентрації спортсменів і тренерів на даній діяльності. Визначення рівня фізичної підготовленості юних тенісистів, являється одним із найважливіших завдань підготовки, оскільки, сучасний теніс – це висококоординаційна, швидка, потужна гра, що потребує від спортсменів все більше зусиль для досягнення високих результатів. Професійний тенісист має бути справжнім різностороннім атлетом, і швидким, і витривалим, і сильним. Щоб досягти висот саме у професійному спорті, необхідний науковий та обґрунтований підхід до тренувань ще на початковому етапі підготовки, з урахуванням особливостей розвитку та росту дітей, оскільки важливо розвивати найнеобхідніші фізичні якості не перевантажуючи та запобігаючи недовантаження юних спортсменів. Відомо, що саме початковий етап підготовки відіграє важливу роль у підготовці тенісистів-професіоналів, оскільки в перші роки навчання закладається база яку рік-у-рік вдосконалюють спортсмени. Тому необхідно вести постійний контроль за розвитком та ростом юних тенісистів. Важливість та необхідність фізичної підготовки відмічають багато авторів [1, 4, 7, 9]. І в тенісі оволодіння технічними навичками багато в чому залежать саме від фізичної підготовленості юних тенісистів. Наприклад, при не дуже добре розвинутій координації рухів, силі та гнучкості важко навчитися робити правильні й чіткі рухи, навіть, ударів справа та зліва.

Мета дослідження – оцінити та визначити рівень фізичної підготовленості юних тенісистів у групах першого року навчання.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження:

1) аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;

2) педагогічне тестування;

3) методи математичної статистики.

Нами були вибрані тестування фізичних якостей спортсменів, які рекомендовані провідними фахівцями не лише у тенісі [1, 2, 7, 8, 9], але й у спорті загалом [3, 6]. Для визначення рівня фізичної підготовленості юних тенісистів були використані наступні тести:

1. Біг на 5 м. з високого старту від задньої лінії майданчика до лінії подачі. За допомогою цього тесту визначалися швидкісні здібності дитини.
2. Біг 6 разів по 5 м (човниковий біг). Відстань від задньої лінії майданчика до найближчої лінії подачі. Біг виконувався з високого старту. Спортсмен безперервно біг від однієї вказаної лінії до другої 6 разів. Старт і фініш біля задньої лінії. Звороти для змінювання напрямку бігу виконувалися так, що ноги спортсмена у момент повороту знаходилися повністю за лінією.
3. Стрибок у довжину. Здійснювався поштовхом двох ніг. При виконанні треба було слідкувати за безперервністю його здійснення.
4. Стрибок у довжину спиною вперед. Здійснювався поштовхом двох ніг після виконання стрибка вперед.

© Шамардін В., Лазарчук О., 2007

5. Метання набивного м'яча масою 1 кг. Здійснювалося рухом, що імітує виконання подачі.
6. "Викрут" з гімнастичною палицею.
7. Динамометрія кисті.

Нами було проведено дослідження у вересні 2006 року на базі спортивного клубу "Восход" міста Дніпропетровська. У тестуванні брали участь 30 юних тенісистів із груп першого року навчання, середній вік яких складав 8 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Юні тенісисти, що займалися у групах першого року навчання були розділені на дві групи, основну та контрольну по 15 чоловік у кожній, із них 11 дівчат та 4 хлопчики. Визначено, що результати початкового тестування по всім фізичним здібностям юних тенісистів в обох групах були практично однаковими, як у дівчат, так і у хлопців ($p>0,1$), що свідчить про те, що виборка являється однорідною.

Результати дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичних здібностей юних тенісистів

Тестові завдання	Основна група (n=15)			Контрольна група (n=15)			Вірогідність t
	M	±S	V, %	M	±S	V, %	
Біг 5 м, с	1,86	0,17	9,6	1,79	0,19	10,6	0,15
Човниковий біг 6х5 м, с	13,56	0,4	3,18	13,53	0,8	6,28	0,29
Стрибок у довжину з місця, см	136,5	11,4	8,33	147,3	14,12	9,58	1,3
Стрибок у довжину з місця спиною вперед, см	82,7	11,4	13,8	83,5	10,7	12,9	1,2
Метання набивного м'яча 1 кг, м	3,83	0,64	16,75	4,65	1,03	22,3	0,33
Динамометрія кисті, кг	9,16	1,48	16,18	9,26	1,22	13,19	0,4
"Викрут" з гімнастичною палицею, см	67,86	10,45	15,4	63,3	9,7	15,8	1,15

Під час тестування бігу на 5 метрів зверталася увага на швидкість виконання дітьми перших двох кроків, швидкий старт – це можливість добігати до важких ударів суперника і активно відповідати на них, а також чітко підходити в необхідну точку удару. В основній групі середній результат склав – 1,86 ±0,17 с., а в контрольній – 1,79 ± 0,19 с.

Під час виконання тесту "човниковий біг" зверталася увага на правильний поворот під час зміни напрямку тому, що пересування по корту повинно бути раціональним. Проте, діти частіше виконували завдання таким чином, що при зміні напрямку оббігали по колу, втрачаючи при цьому час. Тому ми вважаємо, що середній час показаний основної групи – 13,56 ±0,4 с може бути значно покращений. За допомогою цього тесту визначалася швидкісна витривалість юних тенісистів. Як відомо, тенісні матчі тривають 1,5-3 години мінімум і гравець має бути спроможним швидко пересуватися по корту протягом цілого матчу.

Стрибок у довжину двома ногами вперед слід було виконувати поштовхом двох ніг Визначалися швидкісно-силові здібності нижніх кінцівок дитини. У грі ці здібності проявляються в той момент коли необхідно швидко зірватися з місця. Наприклад, дістаючи вкорочений або важкий, активний м'яч на задній лінії. У цьому тесті результати основної та контрольної груп відрізнявся, однак не значно. Основна – 136,5±11,4 см і контрольна – 147,3±14,12 см.

Стрибок спиною вперед – був одним із найскладніших завдань для юних тенісистів. За допомогою цього тесту визначилися координаційні здібності дитини. Теніс – гра висококоординаційна, оскільки під час матчу тенісисту необхідно здійснювати удари під час швидкого пересування по корту і часто із не дуже зручного положення. Необхідно чітко підходити до точки удару, щоб бити м'яч сильно і точно. Середній показник для основної групи склав – 82,7 ± 11,4 см, а для контрольної – 83,5 ±10,7 см.

Метання набивного м'яча частково повинно імітувало рух подачі. Тест визначав швидкісно-силові здібності верхніх кінцівок тенісистів. Під час гри вони необхідні при подачі, а також при виконанні активних ударів на задній лінії. Середній показник для основної групи склав – 3,83 ±0,64 м, для контрольної – 4,65 ±1,03 м.

"Викрут" з гімнастичною палицею необхідно було виконати з прямими руками. Тест проводився з метою визначення рівня гнучкості плечового суглобу. Ця якість необхідна тенісистам для того, щоб була повна амплітуда рухів при подачі та ударах на задній лінії, а також гнучкість у цьому суглобі зменшує ризик травматизму в майбутньому. В цьому тесті контрольна група показала не значно кращий середній результат. Отже, основна – 67,86 ±10,45 см, контрольна – 63,3 ±9,7 см.

Динамометрія кисті. Тест проводився з метою визначення рівня сили кисті, яка відіграє важливу роль при виконанні ударів як на задній лінії так і при грі з льоту, а також при подачі. Роль кисті при виконанні ударів за останній час значно зросла, оскільки активувалася гра, тому надійність та швидкість ударів контролюється саме підкручуванням м'яча та швидкістю підкручування, що виконує в основному кисть. Основна група показала середній результат – 9,16 ± 1,48 кг, контрольна – 9,26 ±1,22 кг.

Висновки

1. Результати тестування свідчать про те, що скомплектована нами вибірка являється однорідною ($p>0,1$).

2. Основна та контрольна групи юних спортсменів не значно відрізняються показниками швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця вперед та метання набивного м'яча) та не відрізняються в показниках стартової швидкості (біг на 5 м), витривалості (човниковий біг 6х5 м), сили кисті (динамометрія), координаційних здібностей (стрибок двома ногами спиною вперед), гнучкості плечового суглобу («викрут з гімнастичною палицею»).

3. З урахуванням отриманих даних нами буде розроблена структура фізичної підготовки юних тенісистів першого року навчання з ціллю оптимізації тренувального процесу спортсменів.

Література

1. *Аль Халик Махмуд.* Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Направленность и содержание физической подготовки теннисистов в группах начального обучения. – Киев, 1997.

2. *Боллетьери Н.* Теннисная академия. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.– 448 с.

3. *Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И.* Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: НУФВіСУ, 2005. –195 с.

4. *Платонов В.М., Булатова М.М.* Физическая подготовка спортсмена. – К: Олимп. литература, 1995. – 320 с.

5. *Санчес Барраган Норберто.* Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Воспитание гибкости у юных теннисистов применительно к ударным движениям. – Москва, 1985.

6. *Сергиенко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

7. *Скородумова А.П.* Современный теннис: основы тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.

8. *Чертова М.В., Машовець А.В.* Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ 1994. – 124 с.

9. *Ягелло М.В.* Поэтапный педагогический контроль специальной физической подготовленности теннисисток 8–12-летнего возраста: Автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.000.04/ Украинский государственный университет физического воспитания и спорта. – К., 1994. – 23 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ В ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА УЧЕБЫ

В.М. ШАМАРДИН, О.В. ЛАЗАРЧУК

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. На всех этапах многолетней подготовки теннисистов одним из самых важных компонентов тренировочного процесса является физическая подготовка, которая приобретает особое значение на начальном этапе подготовки юных спортсменов.

На основе проведённых тестирований по физической подготовке в статье представлены результаты физической подготовленности юных теннисистов первого года обучения.

Ключевые слова: юные теннисисты, тестирование, физическая подготовленность.

TESTING OF PHYSICAL PREPARATION LAVEL OF FIRST YEAR LEARNING YOUNG TENNIS PLAYERS

V.M. SHAMARDIN, O.V.LAZARCHUK

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

Abstract. In the article there are represented the results of the first year tennis players calisthenics, according to the testing on calisthenics, which has a particular meaning at the beginning level of the most important component of the young sportsmen training is one of the most important component of the training process at all levels of the longterm tennis players preparation.

Key words: young tennis players, testing, calisthenics.