

Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ)

Постановка проблеми. За останні роки світовий теніс зробив вагомий стрибок у своєму розвитку. Гра сьогодні відрізняється високою швидкістю ударів та переміщень по корту гравцями і різноманітністю їх дій та рухів на майданчику [1; 2; 7]. Усе це не може не впливати на хід підготовки юних тенісистів на початковому етапі.

Однією з вирішальних умов для досягнення високих результатів у сучасному тенісі є високий рівень фізичної підготовленості. Всебічного фізичного розвитку тенісист не може досягти лише за рахунок гри на майданчику. Необхідне органічне поєднання занять на майданчику зі всебічною спеціальною фізичною підготовкою. Саме тому виникає потреба приділяти увагу загальній та спеціальній фізичній підготовці вже на початковому етапі підготовки юних тенісистів [4; 7; 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як стверджують провідні спеціалісти в області тенісу [2; 4; 7], фізична підготовка юного спортсмена повинна вирішувати такі завдання:

- всебічний, гармонійний фізичний розвиток, оволодіння життєво необхідними навичками;
- створення умов для більш швидкого оволодіння технічними прийомами;
- специфічне вдосконалення фізичних якостей тенісистів.

Для підвищення ефективності фізичної підготовки необхідно, щоб вона була направлена на вдосконалення фізичних здібностей, які пристосовані до конкретних умов гри [1; 5].

Відомий автор багатьох наукових робіт А. П. Скородумова [7] після проведення досліджень в області фізичної підготовки тенісистів першого року навчання прийшла до висновку, що оптимальне співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки на цьому етапі є 70 % та 30 % відповідно.

Аль Халік Махмуд (1997) досліджував направленість і зміст фізичної підготовки тенісистів у групах початкового навчання ДЮСШ. Був проведений педагогічний експеримент з метою дослідження ефективності використання різноманітних співвідношень у використанні засобів, направлених на розвиток рухових здібностей юних спортсменів на початковому етапі підготовки. Також були розроблені експериментальні програми певної направленості у співвідношенні основних засобів педагогічних впливів на розвиток фізичних якостей з урахуванням всіх методичних положень, що торкаються підбору досліджуваних, наповнення учбових груп, вимог побудови тренувального процесу [1].

Тим часом австралійський учений Раселл (1998) рекомендував чергувати двотижневі спеціальні тренування з чотиритижневими загальнорозвивального характеру [4].

Отже, провідні спеціалісти із тенісу наголошують на тому, що необхідно вже на початковому етапі підготовки юних спортсменів приділяти увагу спеціальній фізичній підготовці.

Незважаючи на все вищесказане, програма з тенісу для ДЮСШ (1994) відводить на рік для занять фізичною підготовкою тенісистів першого року навчання 173,5 год, не розподіляючи на загальну та спеціальну [8].

Завдання дослідження – визначити рівень спеціальних здібностей із фізичної підготовленості юних тенісистів першого року навчання, для її оптимізації.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; тестування спеціальних фізичних здібностей юних тенісистів методами математичної статистики.

У виборі спеціальних тестів ми керувалися специфікою цього виду спорту й особливостями розвитку дітей віком 7–8 років [1; 3; 6; 8; 9], а саме координаційних і швидкісних здібностей юних тенісистів використовувались: десять “вісімок” (тест Копилова) (юн., дівч.), с; човниковий біг “віяло” 3 точки (юн., дівч.), с; гра з ракеткою і м'ячем набивання об землю та підбивання ракеткою м'яча вверх ведучою і неведучою рукою (юн., дівч.), кількість разів; біг 30 м з ходу (юн., дівч.), с; три перекиди вперед (тест Лях) (юн., дівч.), с; хват падаючої палиці (юн., дівч.), см; біг на місці 5 с з високим підніманням ніг до рівня 90° (юн., дівч.), кількість кроків; метання 24 м'ячів (по 12 ведучою і неведучою рукою) в квадрати 2×2 м (юн., дівч.), кількість разів попадання.

Дослідження проводилося на базі СК "Восход" м. Дніпропетровська у вересні 2007 р. У дослідженні взяло участь 30 юних тенісистів (15 дітей – контрольна група і 15 дітей – експериментальна), котрі займалися у групах першого року навчання, віком 7–8 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із основних показників спеціальних фізичних здібностей є володіння м'ячем. У тенісі до таких умінь відносять гру з ракеткою і м'ячем, а саме: набивання та підбивання м'яча ведучою і неведучою рукою та кидки м'яча в квадрати. Результати тестування представлені в табл. 1.

Суттєвою відмінністю показників є те, що існує достовірна різниця за t-критерієм Стьюдента (при $p < 0,001$) між виконанням тестів ведучою і неведучою рукою.

Необхідно звернути увагу щодо виконання кидків м'яча у квадрати, оскільки з 12 кидків однією рукою в середньому попадають від 2-х до 1-го разів, що свідчить про низький рівень розвитку здібності до оцінки і регуляції просторових та динамічних параметрів рухів.

Таблиця 1

Статистичні показники володіння м'ячем на початку занять тенісом контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Контрольний тест	Група	Статистичні показники		
			\bar{x}	$\pm S$	V %
1	Гра з ракеткою і м'ячем об землю ведучою рукою, к-сть ударів	ЕГ	25,80	8,72	33,80
		КГ	21,80	4,96	22,75
		$p > 0,05$			
2	Гра з ракеткою і м'ячем об землю неведучою рукою, к-сть ударів	ЕГ	8,27	2,71	35,26
		КГ	9,27	6,62	71,40
		$p > 0,05$			
3	Підбивання м'яча в верх ракеткою ведучою рукою, к-сть ударів	ЕГ	13,73	5,56	40,49
		КГ	11,40	4,69	41,12
		$p > 0,05$			
4	Підбивання м'яча в верх ракеткою неведучою рукою, к-сть ударів	ЕГ	7,27	5,24	30,76
		КГ	6,40	2,20	34,33
		$p > 0,05$			
5	Кидок м'яча в квадрати ведучою рукою, к-сть попадань	ЕГ	2,07	0,88	42,76
		КГ	1,93	0,96	46,71
		$p > 0,05$			
6	Кидок м'яча в квадрати неведучою рукою, к-сть попадань	ЕГ	1,27	0,88	69,77
		КГ	1,20	0,86	71,82
		$p > 0,05$			

Результати тестів на швидкість та спеціальні координаційні здібності наведені в табл. 2.

Статистичні показники швидкісних та спеціальних координаційних здібностей на початку занять тенісом контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Контрольний тест	Група	Статистичні показники		
			\bar{x}	$\pm S$	V %
1	Біг 30 м з ходу, с	ЕГ	6,80	0,34	4,97
		КГ	6,71	0,33	4,93
		$p > 0,05$			
2	Біг на місці з високим підніманням колін 5 с, частота рухів	ЕГ	17,80	2,08	11,67
		КГ	17,27	0,19	16,88
		$p > 0,05$			
3	“Човниковий” біг “віяло”, с	ЕГ	11,60	1,15	9,89
		КГ	11,69	1,04	8,85
		$p > 0,05$			
4	Хват падаючої гімнастичної палиці, см	ЕГ	33,67	6,70	19,91
		КГ	32,40	5,17	15,94
		$p > 0,05$			
5	Десять вісімок (тест Копилова), с	ЕГ	15,88	1,84	11,56
		КГ	15,79	1,12	7,13
		$p > 0,05$			
6	Три перекиди вперед, с	ЕГ	4,67	0,91	19,57
		КГ	4,67	0,91	19,52
		$p > 0,05$			

Згідно з критерієм оцінки Л. П. Сергієнко (2001), швидкість рухової реакції юних тенісистів за тестом хват падаючої палиці відповідає оцінці “задовільно”, рівень розвитку координованості рухів (три перекиди уперед) – високий, десять вісімок – добрий.

Відповідно до результатів, поданих у табл. 1 і 2, достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп не спостерігається, що дає змогу цілеспрямовано впроваджувати розроблену методику з корекції спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі, як чинник, який позитивно впливає на рівень техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Висновки

1. У системі підготовки юних тенісистів на початку занять спортом значне місце займає загальна та спеціальна фізична підготовка, однак відмінністю є те, що провідні тренери з тенісу вказують на те, що необхідно робити акцент на спеціальну.

2. Рівень спеціальної фізичної підготовленості за тестами, які відображають ступінь розвитку спеціальних здібностей майбутніх тенісистів можна вважати “незадовільним”, за винятком координованості рухів.

3. Отримані результати дослідження на початку занять тенісом дають змогу планувати навчально-тренувальний процес залежно від поставлених завдань, а саме зі спеціальної фізичної підготовки.

Література

1. Аль Халик Махмуд. Направленность и содержание физической подготовки теннисистов в группах начального обучения: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – К., 1997.
2. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: 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. Расселл. Рост физических характеристик у мальчиков и девочек // Sports Coach. – 1998. – № 4. – С. 25–27.
5. Санчес Барраган Норберто. Воспитание гибкости у юных теннисистов применительно к ударным движениям: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1985.
6. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 440 с.
7. Скородумова А. П. Современный теннис: основы тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
8. Чертова М. В., Машовец А. В. Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: Б. в., 1994. – 124 с.

9. Ягелло М. В. Поэтапный педагогический контроль специальной физической подготовленности теннисисток 8–12-летнего возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед наук.– К., 1994.– 23 с.

Анотації

У статті представлені результати дослідження спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів на основі спеціально підібраних тестів з урахуванням віку дітей, етапу підготовки та особливостей виду спорту.

Ключові слова: юні тенісисти, спеціальна фізична підготовка, тестування.

В статье представлены результаты исследования специальных физических способностей будущих теннисистов на основе специально подобранных тестов с учётом возраста детей, этапа подготовки и особенностей вида спорта.

Ключевые слова: юные теннисисты, специальная физическая подготовка, тестирование.

The results of the research of special physical capacities of future tennis players based on tailor made tests taking into account the age, the preparation stage and the peculiar properties of the sport are presented in this article.

Key words: young tennis players, special physical capacities, tests.