
ОБГРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ДІАГНОСТИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТЕНІСІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Антон Козак, Марина Ібраїмова

Резюме. *Определена значимость проблемы диагностики координационных способностей юных теннисистов для эффективной подготовки на начальном этапе занятий. Показана роль координационных способностей как одной из важнейших составляющих физической подготовленности юных теннисистов. Предложено и обосновано применение комплексной системы оценки уровня развития различных видов координационных способностей теннисистов 5–6 лет для дальнейшего рационального планирования тренировочных занятий с детьми с учетом их индивидуальных особенностей.*

Ключевые слова: *теннис, юные спортсмены, координационные способности, диагностика, начальный этап подготовки.*

Summary. *Importance of assessing coordinating capabilities for effective training on the initial stage of learning was determined for young tennis players. The role of coordinating capabilities as one of major components of physical readiness of young tennis players is revealed. The use of the complex assessment system was suggested and substantiated to evaluate the level of development of all types coordinating capabilities in 5-6 years old tennis players allowing further rational planning of the training classes which takes into account individual features of the children.*

Key words: *tennis, young athletes, coordinating capabilities, assessment, initial stage of training.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі управління рухами одним з основних понять, на основі якого будуються інші, є поняття координація рухів – «організація керування руховим апаратом» [1]. При здійсненні спортивно-ігрових рухових дій спортсмени відрізняються різними координаційними можливостями як в кількісному, так і в якісному відношенні.

Актуальним і неоднозначним є питання про класифікацію координаційних здатностей. Так, В. М. Платонов виокремлює такі відносно самостійні здатності до: оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів; збереження стійкості пози (рівноваги); орієнтування в просторі; відчуття ритму; довільного розслаблення м'язів; координованості рухів. При цьому більшість з них є комплексними, що ускладнює можливість оцінити кожен здатність окремо. Тільки за допомогою комплексного контролю різних складових цієї фізичної якості можна об'єктивно визначити рівень її розвитку у спортсмена. [6]

Численні дослідження останніх років показали, що різні види проявів координаційних здібностей людини у фізичному вихованні і спорті досить специфічні. Доцільно розглянути питання про координаційні здібності, основні критерії їх оцінки з позицій системного підходу та розробленої М. А. Бернштейном багаторівневої теорії управління рухами [1]. Головними критеріями оцінки

координаційних здібностей є чотири основні ознаки: правильність, швидкість, раціональність та спритність, які мають якісні і кількісні характеристики [1, 4, 6].

Аналіз досліджень ряду авторів [5, 7, 8] однозначно вказує, що головним критерієм оцінки координаційних здібностей має бути точність рухів, пов'язана з координацією повільних, керованих і контрольованих рухових дій. Під час виконання складних рухів у ситуації «дефіциту часу» і в умовах, що несподівано змінюються, потрібні прояви комплексу різних видів координаційних здібностей. Усі критерії оцінки координаційних здібностей є складними, багатозначними, та специфічно проявляються в реальних видах рухової діяльності і в різному поєднанні один з одним [4–6].

Теніс є складно-координаційним видом спорту, специфіка змагальної діяльності в якому вимагає від спортсменів високого рівня розвитку багатьох видів координаційних здібностей. У тенісі неможливо передбачити кількість рухів, їх час та загальний обсяг навантаження. Пересування тенісистів проходять при невизначеній зміні ігрових ситуацій, спортсмени постійно варіюють рівень зусиль при виконанні різних за технікою і силою ударів, різних за інтенсивністю та напрямком пересувань. Під час гри відбувається чергування тривалості фаз змагальних зусиль та відпочинку [2, 6].

Важливою особливістю тенісу є й те, що гравець виконує ударні дії не безпосередньо рукою

чи ногою, як, наприклад, у волейболі або футболі, а за допомогою ракетки. У тенісі координаційні здібності спортсменів проявляються під час освоєння техніки ударів різної сили, у різних напрямках та з різним типом обертання м'яча, тобто в процесі освоєння та вдосконалення всього різноманіття технічних дій тенісистів у складній, обмеженій в часі грі. Для тенісистів важливо вміти швидко перебудовувати рухову діяльність, оскільки часто доводиться грати на кортах з різними типами покриття та в різних кліматичних умовах [6].

Сьогодні існує проблема формалізації деяких об'єктивно невимірюваних ознак у спортивній діяльності, таких, як тактичне мислення, координація рухів та ін. Аналіз публікацій і наукових досліджень [2, 4, 8] показує, що проблема оцінки рівня розвитку координаційних здібностей, які впливають на успішне виконання змагальної діяльності, розкрито недостатньо. Тому зрозуміла зацікавленість спеціалістів до вивчення діагностики розвитку координаційних здібностей дітей, які є ключовими безпосередньо для тенісу. Раніше були проведені дослідження зі встановлення внутрішніх структур координаційних здібностей у дітей шкільного віку, студентів, спортсменів [2, 4, 7]. Проте в тенісі дана проблема вивчена недостатньо. Все це обумовило актуальність дослідницької роботи.

Аналіз сучасних концепцій має на меті визначити основні тенденції діагностики рівня розвитку координаційних здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки в тенісі.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. та затвердженим тематичним планом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.12 «Формування системи багаторічного відбору та орієнтації спортсменів» (номер держреєстрації 0111U001725).

Мета дослідження – визначити значимість діагностики координаційних здібностей юних спортсменів, які спеціалізуються в тенісі, для підвищення ефективності процесу початкової підготовки.

Методи й організація дослідження: аналіз, синтез, узагальнення; порівняння; аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ.

Результати дослідження та їх обговорення. У тенісі як ігровому складнокоординаційному виді спорту саме координаційним здібностям приділяється одне з основних місць у загальній структурі підготовленості спортсмена [3,9].

Координаційні здібності, швидкісні і швидко-силові можливості є провідними тому, що спортсмену необхідно швидко реагувати і передбачувати ситуацію в обмеженому просторі, бути координованим, мати відчуття ритму, вміти регулювати просторово-часовими характеристиками

рухів, виконувати сильні швидкі удари, з високою швидкістю пересуватися на майданчику. Саме від цих якостей залежить правильність виконання техніко-тактичних елементів і, як наслідок, спортивний результат.

Здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів руху в тенісистів залежить від точності відчуття і сприйняття рухів, слухового і зорового аналізаторів, оскільки залежно від точності прийняття удару і відповіді, орієнтації, в який кут майданчика необхідно направити м'яч, залежить результат розіграшу очка.

Координованість рухів прямо взаємозалежна з фізичною і техніко-тактичною підготовкою тенісиста. Ця здатність має велике значення, оскільки на майданчику постійно виникає необхідність швидкої зміни рухових дій при збереженні їхнього доцільного взаємозв'язку і послідовності. Координованість рухів дозволяє раціонально виявляти і перебудовувати рухові дії на підставі наявного запасу рухових умінь і навичок [6].

Здатність до орієнтування в просторі дозволяє тенісисту виконувати рух при дефіциті часу, простору, недостатній інформації про дії супротивника, дії різних факторів, що збивають, обумовлюючи тим самим ефективність змагальної діяльності. Тенісисту необхідно вміти оцінити ситуацію, яка склалася в даних умовах, і раціонально застосувати техніко-тактичні дії. [6]

Важливість координаційних здібностей для гри в теніс і розгалуженість їхньої структури обумовлюють необхідність комплексного контролю всіх видів цієї фізичної якості у тенісистів. Оскільки розвиток багатьох видів координаційних здібностей починається ще на етапі початкової підготовки, постає потреба у визначенні рівня їх розвитку в юних спортсменів.

З 2012 р. Міжнародна федерація тенісу впровадила нову програму навчання тенісу, ключовими положеннями якої є застосування специфічних тенісних кортів, ракеток і м'ячів, сіток та іншого обладнання, що адаптоване до певного віку гравців, а також спрощені правила гри для дітей на етапі початкової підготовки. З огляду на це в Україні зазнала суттєвих змін програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Згідно з новими положеннями цієї програми, дітям дозволяється вступати до ДЮСШ з 5-річного віку, а етап початкової підготовки в тенісі триватиме п'ять років [3, 9].

У групах початкової підготовки першого року навчання («червоний» рівень тенісу) здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації, забезпечуються розвиток здібностей, формування морально-етичної та вольової поведінки. Програма тренувань на даному етапі передбачає використання спортивно-ігрового методу, а також широкого діапазону фізичних вправ із різних

видів спорту. Вирішуються такі основні завдання: засвоєння основних знань, умінь і навичок у прийомах гри в тенісі; розвинення спеціальних якостей та здібностей; навчання засадам базової тактики та техніки; прищеплення інтересу до занять фізичними вправами, тенісом, розвиток фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату [9].

Згідно з навчальною програмою, своєчасний відбір у тенісні групи триває впродовж двох років. З цією метою проводиться комплекс організаційних та методичних заходів, внаслідок яких здійснюється перегляд якомога більшої кількості активних дітей: фіксується комплекс спеціальних якостей, необхідних тенісистові, виявляється відповідність нормативним вимогам щодо фізичної, технічної та психологічної підготовленості дітей, які займаються у групах початкової підготовки, для переходу до груп попередньої базової підготовки [9].

Оскільки раніше діти починали заняття з 7 років, не існувало потреби у визначенні рівня розвитку координаційних здібностей дітей 5–6 років, однак тепер це питання стає доволі актуальним.

Для визначення початкового рівня розвитку координаційних здібностей дітей п'яти-шести років необхідно використовувати специфічні тести, які адаптовані до виконання в даному віці, достатньо інформативні та комплексно оцінюють різні види координаційних здібностей. Використання неспецифічних для обраного виду спорту тестів при первинному відборі на етапі початкової підготовки є малоефективним [6].

Застосування комплексної системи оцінки має на меті не тільки визначити загальний рівень координаційних здібностей дітей 5–6 років на етапі первинного відбору, переваги і недоліки у окремих їх видах, а й сприяти дослідженню динаміки розвитку цих здібностей із року в рік протягом усього етапу початкової підготовки. Тестування дошкільнят, які тільки починають займатися тенісом, має деякі труднощі, проте проведення комплексного контролю рівня розвитку координаційних здібностей дітей 5–6 років може показати як їх обдарованість, так і недоліки розвитку фізичних якостей. У майбутньому тренерам доведеться знати всі особливості розвитку і підготовленості дитини для більш ефективного процесу планування тренувальних занять.

Комплекси тестів для дітей 5–6 років і для дітей іншого віку повинні відрізнятися за рівнем координаційної складності виконуваних рухових

дій. Здійснивши аналіз наукової літератури з даної тематики, можна констатувати, що раніше не розроблялися комплекси тестів для тенісистів-дошкільнят, не обґрунтовувалася система оцінки координаційних здібностей, проте для дітей старшого віку розроблені не тільки різні тести, але і шкали оцінок рівня розвитку досліджуваної координаційної здібності [4, 5, 8].

З огляду на це при комплексному підході до оцінки рівня розвитку координаційних здібностей дітей 5–6 років слід враховувати і навіть брати за основу наявні тести, які раніше були розроблені дослідниками у сфері координаційних здібностей. Однак використовувати їх потрібно з поправкою на вік тих, хто займається, та з урахуванням специфіки тенісу. Тобто необхідно модифікувати складність тестів, змінюючи деякі їх складові відповідно до психофізіологічних можливостей дітей та характеристик змагальної діяльності.

Висновки. Під час організації контролю за розвитком координаційних здібностей тенісистів 5–6 років, як і дітей інших вікових категорій, слід враховувати, що єдиного критерію не існує. Це пов'язано з багатофакторною структурою координаційних здібностей, а також з тим, що вони проявляються в комплексі з іншими фізичними якостями. Тому контроль за їх розвитком має здійснюватися, як правило, за допомогою комплексних тестів.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив підтвердити значимість координаційних здібностей у структурі фізичної підготовленості тенісистів. При оцінці координаційних здібностей необхідно враховувати всі їх різновиди, однак провідними в тенісі є здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових характеристик руху, до орієнтування в просторі, а також координованість рухів.

Розробка спеціальних тестів для дітей 5–6-річного віку, які займаються тенісом, необхідна з причин урахування рухових дій тенісистів 5–6 років та невідповідності більшості контрольних тестів рівню рухових можливостей цих дітей. Оскільки в тенісі слід вміти керувати ракеткою і взаємодіяти з м'ячем, який летить і стрибає, мають бути розроблені деякі тести, в яких би застосовувалися ці елементи.

Аналіз структури координаційних здібностей тенісистів дозволить у подальших дослідженнях визначити взаємозв'язки між визначеними показниками тестувань, побудувати модельні характеристики рівня розвитку координаційних здібностей юних спортсменів 5–6-річного віку.

Література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Сов. спорт, 2010. – 336 с.

3. *Ібраїмова М. В.* Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навч. посіб. / М. В. Ібраїмова, О. В. Ханиюкова, Л. В. Поліщук. – К.: Експрес, 2013. – 204 с.
4. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. *Петровский В. В.* Формирование моторики детей младшего школьного возраста на основе индивидуальных способностей к воспроизведению параметров координации движений / В. В. Петровский, Н. В. Красножан, Л. Б. Лушинская, Т. В. Петровская // Управление биомеханическими системами в спорте: сб. науч. тр. / ред. А. Н. Лапутин и др.; Госкомспорт УССР; КГИФК. – К., 1989. – С. 29–34.
6. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – С.408–421.
7. *Садовски Е.* Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовски // Наука в олимп. спорте. – 2000. – № 2. – С.5–9.
8. *Сергиенко Л.* Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков / Л. Сергиенко, Т. Селезнева, Л. Кисть, С. Нам // Наука в олимп. спорте. – 2002. – № 1. – С. 47–53.
9. *Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / М. В. Ібраїмова.* – К.: РНМК, 2012. – 160 с.

References

1. *Bernshtein N. A.* About agility and its development / N. A. Bernshtein. – Moscow: Fizkultura i sport, 1991. – 228 p.
2. *Godik M. A.* Integrative control in sports games / M. A. Godik, A. P. Skorodumova. – Moscow: Soviet Sport, 2010. – 336 p.
3. *Ibraimova M. V.* Modern tennis school: initial training: textbook / M. V. Ibraimova, O. V. Khaniukova, L. V. Polishchuk. – Kyiv: Expres, 2013. – 204 p.
4. *Lyakh V. I.* Coordination abilities: assessment and development / V. I. Lyakh. – Moscow: TVT Division, 2006. – 290 p.
5. *Petrovskii V. V.* Formation of motor skills in primary school children based on the individual ability to reproduce the parameters of motor coordination / V. V. Petrovskii, N. V. Krasnozhan, L. B. Lushinskaia, T. V. Petrovskaia // Management of biomechanical systems in sport: collection of scientific papers / ed. by A. N. Laputin et al.; USSR State committee of sports; KSIPC. – Kiev, 1989. – P. 29–34.
6. *Platonov V. N.* General theory of training athletes in Olympic sports / V. N. Platonov. – Kyiv: Olympic literature, 1997 – P. 408–421.
7. *Sadowski J.* Structure of coordination abilities of athletes specializing in combat sports / J. Sadowski // Science in Olympic sport. – 2000. – N 2. – P. 5–9.
8. *Sergienko L.* Pedagogical control of development of coordination abilities in children and adolescents / L. Sergienko, T. Selezneva, L. Kist, S. Nam // Science in Olympic sport. – 2002. – N 1. – P. 47–53.
9. *Tennis: educational program for child-youth sports schools, specialized child-youth schools of Olympic reserve, schools of the highest sports mastery and specialized schools of sports profile / M. V. Ibraimova.* – Kyiv: DSMO, 2012. – 160 p.