

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ИГРЫ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 8–10 ЛЕТ

*Боярина Ю.С.,*

*Цагельникова А.А.,*

*Цыганов О.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Важное значение для достижения высоких результатов у юных теннисистов имеет взаимосвязь освоения и совершенствования техники игры в теннис с развитием наиболее специфичных физических качеств.

С учетом изложенного работа проводилась с целью совершенствования технической подготовки юных теннисистов на базе развития физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой игры [1; 2; 4; 5].

**Непосредственными задачами, требующими проведения экспериментальных исследований, в работе были:**

1. Выявить специальные физические качества, наиболее специфичные для игры в теннис и разработать методику их развития.
2. Разработать методику обучения технике игры в теннис на основе развития физических качеств.
3. Изучить эффективность разработанной методики в процессе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации на основе взаимосвязи физических качеств с обучением техники игры в теннис.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Метод тестирования.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Наша методика была основана на последних разработках и исследованиях технической и физической подготовки в теннисе, которая описывается зарубежным автором Ником Боллетьеры (2004) [3]. Однако при проведении этих упражнений в экспериментальной группе в течение педагогического эксперимента были внесены изменения. Упражнения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Особенности учебно-тренировочного процесса у юных теннисистов в контрольной и экспериментальной группах.

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Название упражнения	Дозировка	Название упражнения	Дозировка
Передача теннисного мяча в парах подобно ударам справа и слева	Работа – 5 мин, отдых – 1 мин	Передача 100 г мяча в парах подобно ударам справа и слева	Работа – 4 мин, отдых – 2 мин
Броски теннисного мяча из-за головы двумя руками в парах	Работа – 6 мин, отдых – 2 мин	Броски 300 г теннисного мяча из-за головы двумя руками в парах	Работа – 5 мин, отдых – 3 мин
Прыжки вверх из среднего приседа	3×15 отдых – 1 мин	Прыжки вверх (с ракеткой в руках) с доставанием высоко подвешенного предмета	3×10 отдых – 2 мин
Прыжки в стороны	3×15 отдых – 1 мин	Прыжки в стороны, доставая ракеткой подвешенные предметы	3×10 отдых – 2 мин
Ловля руками мяча (для мини баскетбола), посылаемого партнером, с 4 м	Работа – 5 мин, отдых – 1 мин	Ловля руками мяча (для мини баскетбола), посылаемого партнером, с 4 м (с уменьшением расстояния между партнерами в парах)	Работа – 4 мин, отдых – 2 мин

В упражнениях 1, 2, 5 уменьшалось время работы, но увеличивался интервал отдыха. Они проводились с большей интенсивностью. В упражнениях 3 и 4 увеличивалось количество прыжков в сериях, а интервал отдыха оставался прежним, упражнения проводились с большей интенсивностью.

Также в нашу методику входил комплекс психолого-педагогических мероприятий во внутренировочное время, частью которого являлась демонстрация видеокассет с записями встреч лучших белорусских и зарубежных теннисистов на соревнованиях и записи выполнения упражнений с мячом, теннисистов экспериментальной группы с последующим разбором ошибок.

В результате педагогического эксперимента, нами было выявлено изменение в физической и технической подготовленности юных теннисистов 8–10 лет в контрольной и экспериментальной группах. Данные, полученные в процессе исследования, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Изменение показателей физической и технической подготовки юных теннисистов 8–10 лет в контрольной и экспериментальной группах.

Название упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до эксперимента	после	до эксперимента	после
Бег 30 м (с)	5,52	5,51	5,51	5,37
Прыжки вперед с места двумя ногами (см)	149	150	150,7	157,5
Метание набивного мяча (1 кг) движением аналогичным подаче (см)	680,6	683,4	669,5	697,1
«Челнок» 6×8 (с)	15,1	15,0	15,0	14,8
«Веер» (с)	46,3	46,2	46,5	44,6
Подача (кол-во раз)	4,4	4,7	4,6	5,0
Выполнение удара слева и справа на точность (кол-во раз)	4,8	4,9	4,5	5,3

Из таблицы 2 следует, что в процессе педагогического эксперимента показатели быстроты при пробегании 30 метров в контрольной группе уменьшились на 0,01 с, в экспериментальной – на 0,14 с.

В контрольной группе в тесте «прыжок вперед с места толчком двух ног» прыжок увеличился на 0,9 см. У теннисистов экспериментальной группы прыжок увеличился на 6,75 см.

В контрольной группе показатели метания набивного мяча увеличились на 2,8 см, в экспериментальной показатели – на 27,6 см.

Изменения координационных способностей: при выполнении упражнения «челнок» в экспериментальной группе время пробегания уменьшилось на 0,2 с. В контрольной группе – на 0,02 с.

В упражнении «веер» в экспериментальной группе время пробегания уменьшилось на 1,9 с, в контрольной – на 0,1 с.

В процессе педагогического эксперимента произошли изменения и в технической подготовке юных теннисистов. При выполнении подачи обнаружен незначительный прирост средних показателей каждой группы.

Показатели выполнения ударов справа и слева на точность в экспериментальной группе возросли на 0,8. В контрольной группе совсем маленький прирост – на 0,1.

При практически равном начальном уровне (до эксперимента) физической и технической подготовленности юных теннисистов обеих групп, заключительное тестирование в конце эксперимента показывает абсолютное преимущество юных теннисистов экспериментальной группы над теннисистами контрольной группы. В таблице 3 представлен прирост результатов тестирования экспериментальной группы в процентах.

Таблица 3 – Прирост показателей физической и технической подготовки юных теннисистов 8–10 лет экспериментальной группы в %

Название упражнения	Прирост в % в экспериментальной группе
Бег 30 м (с)	2,42
Прыжки вперед с места двумя ногами (см)	3,89

Продолжение таблицы 3

Название упражнения	Прирост в % в экспериментальной группе
Метание набивного мяча (1 кг) движением аналогичным подаче (см)	3,73
«Челнок» 6×8 (с)	1,5
«Веер» (с)	3,87
Подача (кол-во раз)	6,17
Выполнение удара слева и справа на точность (кол-во раз)	10,88

Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность предложенной нами методики, которая может с успехом использоваться на учебно-тренировочных занятиях с юными теннисистами.

1. Белиц-Гейман, С. П. В мире большого тенниса / С. П. Белиц-Гейман. – М.: Интеграф-сервис, 1999. – 352 с.
2. Белиц-Гейман, С. П. Теннис для родителей и детей: пед. всеобуч родителей / С. П. Белиц-Гейман. – М.: Педагогика, 1988. – 224 с.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры. – М.: ЭКСМО, 2004. – 448 с.
4. Голенко, В. А. Школа тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: Дедалус, 2001. – 192 с.
5. Гороховский, В. Л. Большой теннис: для всех и для каждого / В. Л. Гороховский, В. Е. Романовский. – М.: ФЕНИКС, 2004. – 352 с.

#### **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 10–11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ**

*Гайсенкович Е.Н.,*

*Манинов В.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Развитие детского, юношеского и массового спорта остается делом государственной важности. Повышение спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте остается на одном из ведущих мест. Проблема повышения уровня спортивных достижений сводится не только к привлечению детей к занятиям спортом, но и к поиску новых методов тренировки.

Разнообразная двигательная деятельность в процессе тренировочной и, особенно, в процессе соревновательной деятельности требует от борца постоянного проявления высоких координационных способностей. Спортсменам в процессе борцовского поединка приходится выполнять множество технических действий со сменой направления, усилий и в кратчайшие отрезки времени. Успешность в достижении победы во многом определяется объемом и стабильностью владения умениями и навыками разнообразных технических действий.

Целенаправленное развитие координационных способностей у юных борцов способствует прочности и успешности освоения техники борьбы на ранних этапах обучения. Возникает естественная потребность специалистов и тренеров в более тщательном анализе вышеназванных качеств, изучении влияния направленного развития координационных способностей на улучшение технико-тактических показателей борцов.

Практика единоборств показывает, что недостаточная эффективность работы учебно-спортивных подразделений с детьми младшего школьного возраста снижает результативность тренировочной деятельности на следующих этапах становления спортивного мастерства, приводит к высокому отсеву занимающихся из спортивных школ. В связи с этим подготовка юных борцов актуализирует