

Разминка:

1. Задачи разминки были выполнены (повысить тонус мышц, увеличить физиологические сдвиги кардиореспираторной системы).

2. Показатели пульса на первой и заключительной тренировках схожи, но восстановление происходит быстрее.

Основная часть:

1. В середине нагрузки видно, что восстановление проходит быстрее, величины пульса между заданиями стали ниже.

2. На заключительной тренировке заметно, что пульс на протяжении всей нагрузки не выходил за рамки анаэробно-аэробной зоны, и это при том, что рабочие веса повысились.

2-й день – метание набивных мячей. Выполнялось от 430 до 550 бросков. Броски выполнялись сериями от 40 с на первых тренировках до 2 мин на заключительных. Темп бросков имитировал ход по дистанции: первая треть – стартовое ускорение, вторая треть – умеренный темп, и последняя треть – финишное ускорение. Вес набивных мячей также увеличивался: от 3 кг на первом учебно-тренировочном сборе, до 5 кг на заключительном.

3-й день – прыжковая тренировка в режиме фартлека. В одной серии выполнялось девять прыжковых упражнений, через бег в медленном темпе. Выполнялось от двух до четырех серий.

Выводы:

1. Уровень скоростно-силовой выносливости наряду с мощностью анаэробных процессов определяется мощностью процессов утилизации лактата.

2. Выявленные проявления анаэробной адаптации приводят к существенному увеличению мышечной (скоростно-силовой) выносливости.

УДК 796.342-053+796.015

Боярина Ю.С.,

Цыганов О.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ 12–14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Boyarina Yu.S.,

Tsiganov O.V.

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

IMPROVEMENT OF TECHNO-TACTICAL TRAINING OF 12–14-YEAR-OLD TENNIS PLAYERS ON THE STAGE OF THE ADVANCED SPECIALIZATION

ABSTRACT. Research results concerning the level of technical and tactical preparedness of tennis players by application of the proposed methodology aimed at

technique and tactics improvement of the game are reflected in the article. The methodology was approved in the educational training process with 12–14-year-old tennis players.

KEYWORDS: tennis; technique; tactics; technical-tactical training; 12–14-year-old tennis players; educational experiment.

АННОТАЦИЯ. В статье отражаются результаты исследования уровня технико-тактической подготовленности спортсменов в теннисе посредством предлагаемой методики, направленной на улучшение техники и тактики игры. Методика апробировалась в учебно-тренировочном процессе с теннисистами 12–14 лет.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: теннис; техника; тактика; технико-тактическая подготовка; теннисисты 12–14 лет; педагогический эксперимент.

Современный рост спортивного мастерства теннисистов в мире и огромная конкуренция в профессиональном теннисном окружении вынуждают спортсменов и тренеров искать новые пути совершенствования тренировочного и соревновательного процессов. Опыт работы ведущих тренеров нашей страны, указывает на то, что высокие спортивные результаты, зависят от сбалансированности специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности на всех этапах спортивной подготовки [1; 2; 4].

Целью нашего исследования являлась оценка эффективности, разработанной нами методики, направленной на совершенствование технико-тактической подготовки теннисистов 12–14 лет. Для выполнения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1) дать характеристику технико-тактической подготовке на этапе углубленной специализации, проводимой с теннисистами 12–14 лет;

2) разработать и внедрить в учебно-тренировочные занятия комплексы упражнений, направленные на совершенствование технико-тактической подготовки теннисистов 12–14 лет;

3) экспериментально обосновать эффективность разработанных комплексов упражнений по технико-тактической подготовке.

Для выполнения поставленной цели и задач нами использовались следующие методы: изучение и анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод тестирования, методы математической статистики.

Проанализировав технико-тактические действия теннисистов 12–14 лет в соревновательной деятельности, нами были выявлены недостатки в эффективности и стабильности ударов на задней линии, а также во всех технико-тактических действиях, выполняемых в защите.

На основании вышесказанного, анализа литературных данных и педагогических наблюдений за известными тренерами нашей страны была разработана методика, направленная на совершенствование технико-тактической подготовки теннисистов 12–14 лет. Нами были отобраны упражнения и тактические комбинации, которые мы распределили по группам сложности с учетом их специализированности.

Первая группа упражнений направлена на совершенствование освоенных приемов и устранение технических недостатков. В эту группу входят простые упражнения с вращением, изменением скорости и траектории полета мяча в игре по элементам. Тренировочные упражнения, этой группы позволяют сфокусировать внимание на одном или двух элементах того или иного удара в спокойной обстановке, когда основная задача – не выиграть очка, а доведение до совершенства техники удара.

Вторую группу составляют игровые комбинации, суть которых в том, что они максимально моделируют соревновательную деятельность. Однако условия выполнения игровых комбинаций достаточно просты, поскольку спортсмену известно, в какое место площадки ему будет направлен мяч, т. е. исключен элемент неожиданности. Внимание тренирующегося сосредоточено на правильном подходе к мячу и технически чистом выполнении удара.

В третью группу входят игровые комбинации, в которых спортсмену не известно направление посылаемых ему мячей. В игровых ситуациях отрабатываются атакующие действия, активная защита, розыгрыш очка по всей площадке, длительный розыгрыш. Здесь могут быть использованы все игровые комбинации, только заранее тренер не говорит игроку, куда будет послан мяч.

В четвертой группе разыгрываются соревновательные ситуации, спортсмены играют со счетом. Единственной их особенностью является то, что они никогда не начинают разыгрываться со счета 0:0. Отрабатывать надо все возможные варианты: когда спортсмен ведет в каждом гейме 15:0, 30:15 и т. д.; когда проигрывает 15:30, «меньше» и т. д.; когда ведет в счете 5:0, 4:1 и т. д.; когда проигрывает в счете 1:3, 1:4, 2:5 и т. д.; когда выигрывает на тайбрейке 4:3, 5:4 и т. д.; когда проигрывает на тайбрейке 3:4, 2:5, 4:5 и т. д.

В пятой группе игра на счет, где отрабатываются варианты «своей» игры, игры против определенного партнера и т. д. [3; 5].

В педагогическом эксперименте приняли участие теннисисты 12–14 лет. Испытуемые были разделены на две группы – контрольную КГ (n=12) и экспериментальную ЭГ (n=12). Теннисисты контрольной и экспериментальной групп приняли участие в исходном тестировании с целью определения начального уровня технико-тактической подготовленности. Показатели уровня технико-тактической подготовленности в обеих группах практически не отличаются во всех контрольных упражнениях и можно достоверно утверждать, что контрольная и экспериментальная группы однородны (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ исходного уровня технико-тактической подготовленности КГ и ЭГ

Тест	Результаты контрольной группы (ср±δ)	Результаты экспериментальной группы (ср±δ)	T	P
1. Выполнение удара справа по диагонали на точность (кол-во раз)	7,8±0,87	7,3±0,71	0,46	P>0,05
2. Выполнение удара слева по диагонали на точность (кол-во раз)	7,1±0,61	7,2±0,78	0,44	P>0,05
3. Удары с лета (слева и справа) (кол-во раз)	6,2±0,34	5,7±0,35	1,14	P>0,05
4. Выполнение десяти подач в первый квадрат (кол-во раз)	4,8±0,52	4,9±0,44	1,02	P>0,05
5. Выполнение десяти подач во второй квадрат (кол-во раз)	4,9±0,28	4,8±0,53	0,45	P>0,05
6. Имитация с перемещением в трехметровой зоне за 30 с (кол-во раз)	34±2,9	36±2,1	0,34	P>0,05

На протяжении всего нашего педагогического эксперимента в экспериментальной группе на каждом учебно-тренировочном занятии использовались упражнения и тактические комбинации из каждой группы сложности, в зависимости от задач, решаемых на тренировке, и от индивидуальных особенностей каждого теннисиста.

Для того чтобы удостовериться в том, что проведение занятий по разработанной нами программе дало более выраженный тренировочный эффект, нежели традиционная программа тренировок, мы провели повторное тестирование в конце педагогического эксперимента и математическое сравнение конечного уровня технико-тактической подготовленности между контрольной и экспериментальной группами, результаты которого приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ конечного уровня технико-тактической подготовленности КГ и ЭГ

Тест	Результаты контрольной группы (ср±δ)	Результаты экспериментальной группы (ср±δ)	T	P
1. Выполнение удара справа по диагонали на точность (кол-во раз)	10,2±2,0	12,1±2,25	2,27	P>0,05
2. Выполнение удара слева по диагонали на точность (кол-во раз)	9,9±2,11	11,8±2,13	2,21	P>0,05
3. Удары с лета (слева и справа) (кол-во раз)	8,3±1,31	9,2±2,14	2,75	P>0,05
4. Выполнение десяти подач в первый квадрат (кол-во раз)	5,9±0,78	7,1±0,95	1,22	P>0,05
5. Выполнение десяти подач во второй квадрат (кол-во раз)	6,0±1,03	7,1±0,87	1,41	P>0,05
6. Имитация с перемещением в трехметровой зоне за 30 с (кол-во раз)	38±2,9	42,2±2,7	2,39	P>0,05

По окончании педагогического эксперимента, прирост результатов в тестах по технико-тактической подготовленности произошел в обеих группах (рисунок).

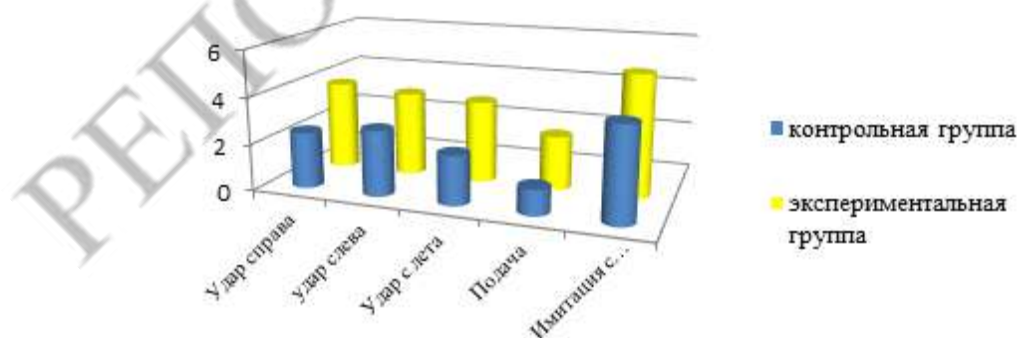


Рисунок – Прирост результатов тестирования уровня технико-тактической подготовленности у теннисистов 12–14 лет КГ и ЭГ

Так, в контрольной группе прирост результата целевой точности в ударах справа и слева с отскока составил 2,8 удара. Качество выполнения подач в первый и во второй квадраты возросло с 4,8 до 6,0 раз, имитация с перемещением в 3-метровой зоне

за 30 с – с 34 до 38 раз. В тесте, определяющем целевую точность, при ударах с лета результат улучшился с 6,2 до 8,3 раза. В динамике показателей технико-тактической подготовленности экспериментальной группы оказались более значимые изменения: результат целевой точности в ударах справа и слева с отскока увеличился на 3,8 удара. Качество выполнения подачи возросло с 4,9 до 7,1 раза. Число перемещений с имитацией за 30 с увеличилось с 36 до 41,2 раза. В тестовом упражнении ударов с лета на точность выполнение увеличилось с 5,7 до 9,2 раза.

Таким образом, можно утверждать, что предложенная нами методика, направленная на совершенствование технико-тактической подготовки, состоящая из упражнений и тактических комбинаций, которые распределялись по группам сложности с учетом их специализированности, позволяет достоверно повысить результаты выполнения технико-тактических элементов и перемещений у теннисистов 12–14 лет.

1. Боллетьери, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьери. – М.: Эксмо, 2003. – 448 с.
2. Голенко, В. А. Школа тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: Дедалу», 2001. – 192 с.
3. Лисицкая, Т. С. Теннис: Теория и методика: учеб. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Эксмо, 2012. – 232 с.
4. Ничко, В. М. Большой теннис: учеб. / В. М. Ничко. – М.: Гранд, 1992. – 318 с.
5. Ормаи, Л. Современный теннис: пер. с венгерского / Л. Ормаи; предисл. Л. С. Макарова. – М.: ФиС, 2005. – 175 с.

УДК 796

Виноградов Е.О.

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
Российская Федерация, Санкт-Петербург

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ- КРОЛИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Vinogradov E.O.

P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health
Russian Federation, St.-Petersburg

PECULIARITIES OF TECHNICAL TRAINING OF TOP-CLASS FRONT CRAWL SWIMMERS ON THE BASIS OF BIOMECHANICAL ANALYSIS

ABSTRACT. The article presents the results of studies aimed at studying the technical features of the performance of the stroke of front crawl swimmers, and in-depth study of hydrodynamic parameters of swimming technique at freestyle distances.

KEYWORDS: freestyle; swimming technique; swimming intra-cycle velocity.