

затель свидетельствует о том, что игроки передней линии нападения, участвующие в финальных играх чемпионата Европы – 2018 в Хорватии, подготовлены на более высоком уровне.

3. Наиболее востребованными зонами ворот, при атакующих действиях линейных игроков и правых крайних нападающих явился левый верхний угол ворот, тогда как левые крайние нападающие больше всего реализовывали броски в правый верхний и правый нижний углы ворот.

4. Наиболее часто применяемый способ выполнения броска мяча в падении выполнялся игроками передней линии нападения команд-финалисток чемпионата.

1. Игнатьева, В. Я. Гандбол: учеб. для физкультурных вузов / В. Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 375 с.

2. Игнатьева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ 11–13 ЛЕТ

Боярина Ю.С., Цагельникова А.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Современный теннис, как показали проведенные нами педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью сильнейших спортсменов, характеризуется мощностью атакующих ударов, неожиданным натиском атак, быстротой и непредсказуемой сменой игровых ситуаций.

Основной тенденцией игры является все более возрастающая активность ведения спортивного поединка, стремление спортсменов выиграть очко собственными действиями и как можно раньше. В современном теннисе заметно возрастание скорости и силы ударов, причем эти два компонента тесно между собой взаимосвязаны. В связи с выявленными тенденциями развития игры особое значение приобретает скоростная подготовка спортсменов в теннисе. Скоростные качества теннисиста проявляются в таких важных для него моментах, как быстрота двигательной реакции, стартовых ускорениях, быстрых и сложных передвижениях по площадке, в быстроте и мощи ударных движений.

Современный теннис предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов, и, в первую очередь, к уровню развития их скоростных способностей. Все это требует серьезной работы над скоростными качествами в детском и юношеском возрасте [2–4].

С учетом изложенного работа проводилась с целью разработки комплексов упражнений для развития скоростных способностей у теннисистов 11–13 лет и экспериментально их апробировать для дальнейшего практического использования.

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

1. Выявить особенности проявления скоростных качеств в игре.
2. Разработать и экспериментально обосновать комплекс специальных упражнений для развития скоростных способностей теннисистов 11–13 лет.
3. Определить батарею тестов для оценки скоростных способностей теннисистов 11–13 лет.
4. Определить эффективность разработанных комплексов специальных упражнений для развития скоростных способностей.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; метод тестирования; методы математической статистики.

Проведенный анализ специальной научно-методической литературы и педагогические наблюдения за проведением учебно-тренировочных занятий ведущими тренерами позволили нам разработать комплексы упражнений, направленные на развитие скоростных способностей с учетом особенностей молодого организма и подготовленности обследованных теннисистов.

Ключевые моменты, которые мы учитывали на учебно-тренировочных занятиях, при развитии скоростных качеств заключались в продолжительности перерыва на отдых перед повтором упражнений. Спортсменам во время отдыха предстояло полностью восстановиться. Следует заметить, что развитие скоростных качеств по рекомендации ученых [1; 4] не проводилось на фоне психологического или физического утомления спортсменов.

Разработанные комплексы мы подразделили следующим образом:

1. Комплекс средств для развития скорости движения руки, выполняющей удар.
2. Комплекс средств для развития скорости ударных движений.
3. Комплекс средств для развития скорости передвижения.
4. Комплекс упражнений для развития быстроты реакции и передвижения у тренировочной стенки.
5. Совершенствование скоростных способностей на корте.
6. Подвижные игры для развития скоростных способностей.

В педагогическом эксперименте приняли участие 22 теннисиста в возрасте 11–13 лет, которые вошли в состав контрольной и экспериментальной групп. Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю, на которых были апробированы разработанные комплексы упражнений. Эксперимент длился 5 месяцев. В таблице представлены результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента.

По результатам тестирования до педагогического эксперимента из таблицы видно, что уровень скоростных способностей в обеих группах был в целом на одном уровне. Однако после педагогического эксперимента, анализируя прирост результатов тестирования скоростных качеств у теннисистов 11–13 лет, позволяет заключить, что в целом испытуемые улучшили скоростные качества в обеих группах. Однако в экспериментальной группе прирост результатов по всем тестам был значительно выше (рисунки 1–4).

Таблица – Показатели скоростно-силовых способностей теннисистов 11–13 лет в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Прирост	Экспериментальная группа		Прирост
	до эксперимента	после эксперимента		до эксперимента	после эксперимента	
1. Имитация удара справа, стоя на месте за 20 с, кол-во раз	7,5±0,1	8,2±0,1	0,7	7,6±0,1	8,7±0,2	1,5
2. Имитация удара слева, стоя на месте за 20 с, кол-во раз	7,1±0,1	7,6±0,1	0,5	7,3±0,1	8,2±0,2	1,1
3. Перемещение в 3-метровой зоне 10 раз вправо-влево, пробежав 30 м (с)	7,55±0,3	7,33±0,36	0,22	7,48±0,14	7,11±0,26	0,37
4. Прыжок в длину с места (см)	186,3±7,3	191,4±0,25	12	183,4±8,7	197,2±0,14	19,4
5. Бег 10 м с высокого старта (с)	2,19±0,1	2,01±0,1	0,18	2,22±0,1	1,90±0,1	0,32

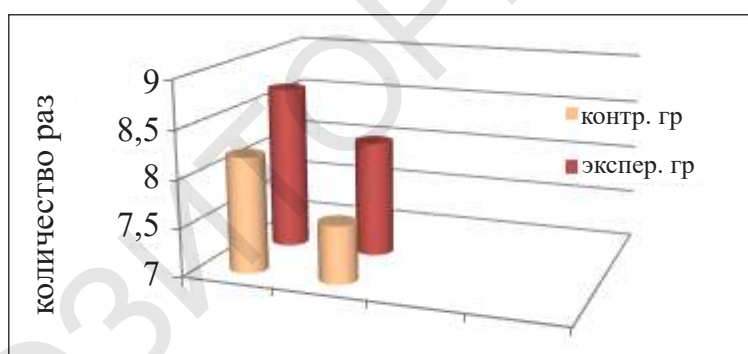


Рисунок 1 – Показатели результатов с использованием теста «Имитация удара справа и слева, стоя на месте за 20 с, (кол-во раз)»

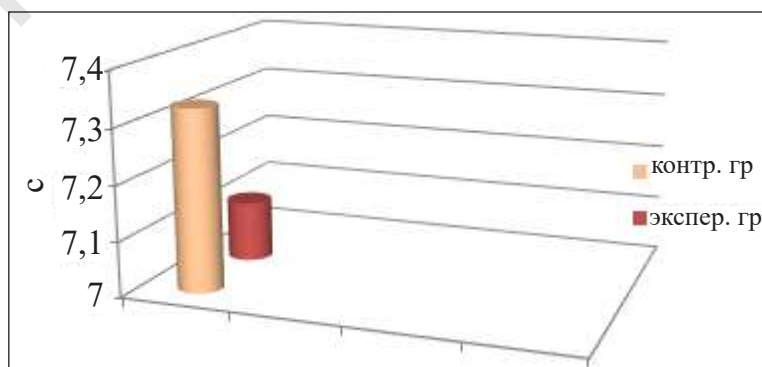


Рисунок 2 – Перемещение в 3-метровой зоне 10 раз вправо-влево после пробегания 30 м

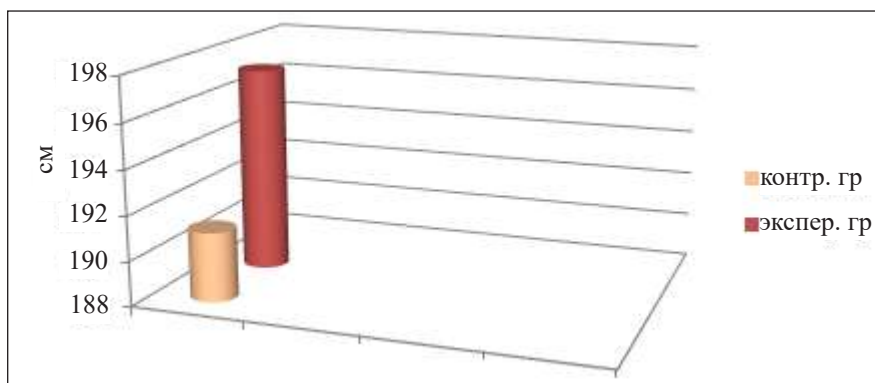


Рисунок 3 – Прыжок в длину с места

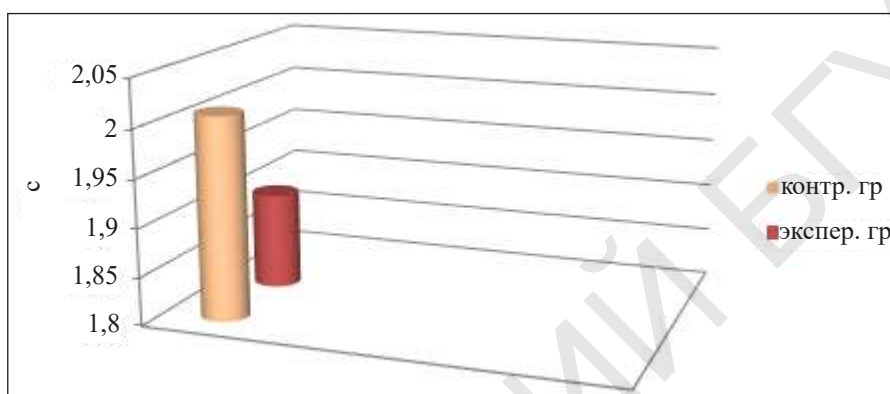


Рисунок 4 – Бег 10 м с высокого старта

Результаты тестирования свидетельствуют о целесообразности применения комплексов упражнений для развития и дальнейшего совершенствования специальных скоростных качеств теннисистов 11–13 лет.

1. Боллетьеры, Н. Теннисная Академия / Н. Боллетьеры. – М.: ЭКСМО, 2003. – 448 с.
2. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
3. Голенко, В. А. Школа тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: Дедалус, 2001. – 192 с.
4. Тумашенко, В. П. Большой теннис: учеб. пособие / В. П. Тумашенко. – М.: Владос, 2007. – 649 с.