

1. Байгулов, Ю. П. Большой теннис. Вчера, сегодня, завтра : учеб. / Ю. П. Байгулов. – М. : Гранд, 2012. – 231 с.
2. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия : учеб. / Н. Боллетьеры. – М. : Эксмо, 2003. – 448 с.
4. Бондаревский, Е. Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста / Е. Я. Бондаревский : под ред. З. И. Кузнецовой // Развитие двигательных качеств у школьников : учеб. – М. : Просвещение, 2007. – 177 с.
5. Назренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л. Д. Назренко // Теория и практика физической культуры. – М., 2003. – 259 с.
6. Стрелец, В. Г. Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности / В. Г. Стрелец, А. А. Горелов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – N 5. – С. 13–16.
7. Клинический анализ движений. Стабилометрия / В. Г. Скворцов. – М. : АОЗТ «Антидор» 2000. – 192 с.
8. Ложкина, Н. И. Стабилографические показатели спортсменов разных специализаций / Н. И. Ложкина, Т. П. Замчий // Приволжский научный вестник. 2013. №3 (19). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/stabilograficheskie-pokazateli-sportsmenov-raznyh-spetsializatsiy>. – Дата доступа: 01.02.2020.

УДК 796.342:796.2+796.012.2-053.5

САЛАМАТОВА Наталья Леонидовна

БОЯРИНА Юлия Сергеевна

ЯЦЕВИЧ Анна Александровна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 8–9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ

В статье отражена важность подвижных игр в учебно-тренировочном процессе с юными теннисистами. Представлены результаты тестирования уровня развития координационных способностей спортсменок 8–9 лет, занимающихся теннисом, до и после педагогического эксперимента.

Ключевые слова: подвижные игры; координационные способности; теннис; экспертная оценка; тестирование; педагогический эксперимент.

APPLICATION OF PHYSICAL GAMES AS A WAY TO IMPROVE COORDINATION ABILITIES OF GIRLS TENNIS PLAYERS AGED 8–9

The importance of physical games as a part of a training program for young tennis players is described in the article. The results of the coordination abilities testing of female tennis players aged 8–9 conducted before and after educational experiment are presented.

Keywords: physical games; coordination abilities; tennis; expert assessment; testing; educational experiment.

Введение. Теннис – один из самых популярных и увлекательных видов спорта. Зрелищность, доступность, простота правил игры расширяют круг поклонников этого вида спорта. Большой интерес детей к этому виду спорта требует постоянного улучшения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами, занимающимися теннисом, однообразные задания, направленные на формирование определенных двигательных навыков, особенно на первых порах, могут оказаться утомительными и потому снижают интерес к овладению техникой игры. Одним из наиболее эффективных средств

учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в теннисе являются подвижные игры [1].

Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

Подвижные игры способствуют укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию занимающихся, имеют большое прикладное и воспитательное значение, являются эффективным средством выработки и закрепления морально-волевых качеств. В процессе игровой деятельности развиваются и обогащаются память, внимание, наблюдательность, сообразительность, умение преодолевать различные трудности, рационально распределять силы для достижения конечной цели, воспитывается чувство коллективизма и взаимовыручки. Сам процесс преодоления возникающих по ходу игры препятствий, решения задач, требующих настойчивости и мобилизации воли, несет в себе большой эмоциональный заряд, является источником бодрости, жизнерадостности, уверенности в своих силах [2, 4].

Применение игрового метода в работе с юными теннисистами позволяет решать задачи по изучению технических действий, обеспечивает комплексное совершенствование двигательной активности, в ходе которой вместе с двигательными навыками развиваются и необходимые физические качества. Включение подвижных игр в учебно-тренировочные занятия помогает оживить и разнообразить их, а также способствует приобретению начального опыта соревновательной деятельности [6].

Большое значение в теннисе приобретают координационные способности, особенно на начальном этапе подготовки. Согласно общим понятиям, коорди-

нация позволяет спортсмену точно выполнять определенные виды движений, существенно повысить скорость передвижения по корту, улучшить точность выполнения движений, сохранять равновесие и многое другое. Отличное владение своим телом позволит спортсмену значительно повысить свои шансы на успех. В возрасте 8–10 лет происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей в теннисе, которые предопределяют успешное овладение техникой и тактикой игры [3, 5].

С учетом изложенного выше развитие координационных способностей посредством подвижных игр у юных спортсменов 8–9 лет, является актуальной задачей учебно-тренировочного процесса в теннисе.

Цель исследования – определить эффективность применения подвижных игр координационной направленности на занятиях теннисом с девочками 8–9 лет в группах начальной подготовки второго года обучения.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, метод экспертной оценки, педагогический эксперимент, метод тестирования, методы математической статистики.

Организация и проведение исследования. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2019 года по март 2020 года на базе центра «Мах Mirnyj», г. Минск. Нами были проанализированы различные учебно-тренировочные занятия по теннису с целью подбора подвижных игр. Экспертная оценка проводилась для выявления подвижных игр, отвечающих специфике тенниса и направленных на развитие координационных способностей. В случае, если игра соответствует заданным требованиям,

напротив фамилии тренера и названия этой игры ставится (+), если не соответствует (–). Оценка давалась ведущими тренерами Республики Беларусь.

В исследовании приняли участие 14 теннисисток в возрасте 8–9 лет, занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня развития различных видов координационных способностей, наиболее значимых в данном виде спорта. При тестировании нами использовались контрольные упражнения из учебной программы для спортсменов начальной группы подготовки второго года обучения. В экспериментальной группе 2 раза в неделю на отдельных занятиях по общей физической подготовке 20–30 % времени уделялось подвижным играм, направленным на развитие координационных способностей. В контрольной группе при развитии координационных способностей использовался стандартный комплекс упражнений.

В соответствии с данными результатов опроса было выделено 14 подвижных игр, наиболее соответствующих специфике тенниса и направленных на развитие ведущих координационных способностей в данном виде спорта (рисунок 1).

Таким образом, из всего арсенала предложенных нами игр для направленного развития координационных способностей экспертами были выделены лишь те, которые отражают специфику тенниса, что, несомненно, будет иметь положительный перенос при обучении техническим действиям.



Рисунок 1. – Подвижные игры, отражающие специфику тенниса и направленные на развитие ведущих координационных способностей, отобранные по результатам экспертной оценки

Далее нами были даны общие рекомендации по проведению подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей у юных теннисисток 8–9 лет.

Внедренные в учебно-тренировочный процесс подвижные игры целесообразно использовать в основной части учебно-тренировочного занятия, а после их проведения необходимо подсчитать результаты, объявить победителей и провести разбор ошибок играющих, отметить положительные и отрицательные моменты [5].

В таблицах 1, 2 представлены результаты тестирования уровня развития координационных способностей юных теннисисток 8–9 лет второго года обучения контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

Из вышеприведенных результатов следует, что достоверно значимые различия были выявлены по всем выполненным тестам ($P < 0,05$) в экспериментальной группе.

Таблица 1. – Результаты тестирования уровня развития координационных способностей в контрольной группе.

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Прирост	P
Челночный бег 4 × 9 м (с)	X ср.	13,5	X ср.	13,4	0,1	P>0,05
	σ	0,6	σ	0,6		
Проба Ромберга с открытыми глазами (с)	X ср.	28	X ср.	30,9	2,9	P<0,05
	σ	18,7	σ	17,1		
Проба Ромберга с закрытыми глазами (с)	X ср.	6,9	X ср.	8,6	1,7	P<0,05
	σ	6,1	σ	6,2		
Игра по углам (кол-во попаданий)	X ср.	3,3	X ср.	4,1	0,8	P<0,05
	σ	1,1	σ	1,5		
Количество набиваний вверх за минуту	X ср.	76,9	X ср.	82,7	5,8	P<0,05
	σ	24,6	σ	28		
Реакция на падающий мяч (кол-во раз)	X ср.	7,3	X ср.	7,7	0,4	P>0,05
	σ	2,3	σ	2,1		

Таблица 2. – Результаты тестирования уровня развития координационных способностей в экспериментальной группе

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Прирост	P
Челночный бег 4 × 9 м (с)	X ср.	13,2	X ср.	12,8	0,4	P<0,05
	σ	0,5	σ	0,2		
Проба Ромберга с открытыми глазами (с)	X ср.	21,9	X ср.	32,5	10,6	P<0,05
	σ	19,2	σ	20,8		
Проба Ромберга с закрытыми глазами (с)	X ср.	3,9	X ср.	19,5	15,6	P<0,05
	σ	3,9	σ	17,7		
Игра по углам (кол-во попаданий)	X ср.	3,6	X ср.	6,1	2,5	P<0,05
	σ	1,3	σ	2,1		
Количество набиваний вверх за минуту	X ср.	78,6	X ср.	85,7	7,1	P<0,05
	σ	20,9	σ	22,3		
Реакция на падающий мяч (кол-во раз)	X ср.	8,1	X ср.	9,7	1,6	P<0,05
	σ	0,9	σ	0,5		

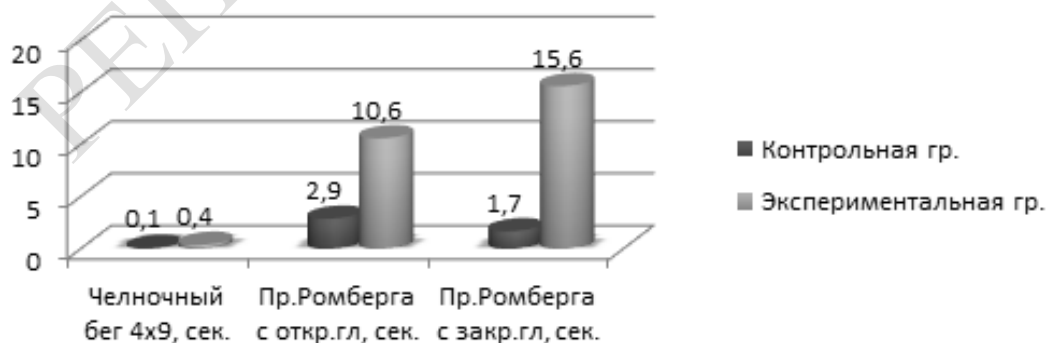


Рисунок 2. – Динамика показателей уровня развития координационных способностей у девочек 8–9 лет, занимающихся теннисом

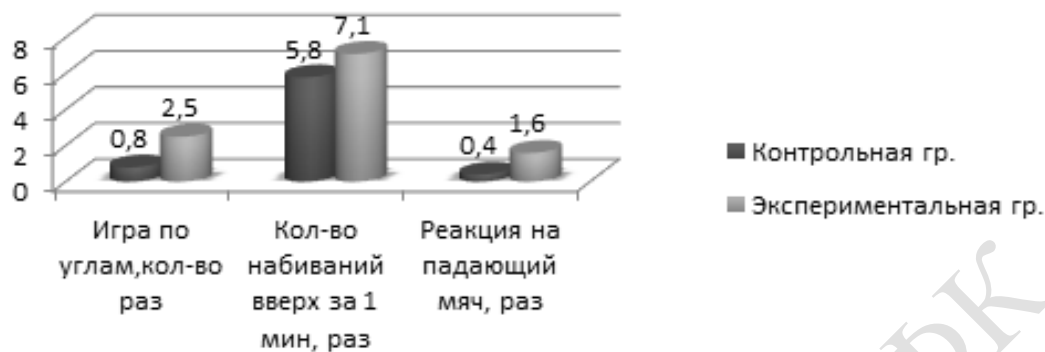


Рисунок 3. – Динамика показателей уровня развития специфических координационных способностей у девочек 8–9 лет, занимающихся теннисом

Для более наглядного отражения разницы в динамике показателей в контрольной и экспериментальной группах представлены рисунки 2, 3.

По результатам, теста «челночный бег», отражающего пространственную ориентацию, время выполнения сократилось на 0,3. Проба Ромберга (с открытыми глазами), характеризующая статическое равновесие, в экспериментальной группе значительно отличается по времени от контрольной – на 7,7 с. Проба Ромберга (с закрытыми глазами) позволяет оценить поструральную устойчивость спортсмена с исключением зрительного анализатора, что в целом отражается на общей координированности двигательных действий. У девочек экспериментальной группы результаты в данном контрольном испытании достоверно выше, чем у представительниц контрольной группы на 13,9 с. Тест «Игра по углам» оценивает пространственную ориентацию, способность к произвольному мышечному расслаблению и способность к дифференцированию силовых параметров движений. В экспериментальной группе показатель выше на 1,7 раз, что является значительным отличием от результатов в контрольной

группе. Контрольное упражнение «Количество набиваний вверх за 1 минуту» отражает такие виды координационных способностей, как способность к управлению пространственными, силовыми параметрами движений, способность к произвольному расслаблению мышц. У спортсменов экспериментальной группы результаты выше в 1,3 раза, что не является значительным. Быстрота простой двигательной реакции оценивалась при помощи теста «Реакция на падающий мяч». Необходимо отметить существенное отличие в показателях контрольной и экспериментальной группах. Разница в приросте составила 1,2 раза, что является достаточно высоким результатом.

Полученные результаты тестирования по окончании педагогического эксперимента свидетельствуют, что подбор и применение подвижных игр оказали эффективное влияние на учебно-тренировочный процесс физического воспитания юных теннисисток 8–9 лет в экспериментальной группе.

Выводы.

1. Изучив и проанализировав научно-методическую литературу по изучаемой проблематике, мы пришли к выводу, что подвижные игры являются эффек-

тивным средством на начальном этапе подготовки с юными спортсменками 8–9 лет, занимающихся теннисом.

2. Применение подвижных игр в подготовке юных спортсменов позволяет создать двигательную основу для перспективного развития координационных способностей, необходимых для дальнейшего формирования спортивной техники и тактических действий в теннисе.

3. Подвижные игры, соответствующие специфике тенниса и направленные на развитие наиболее значимых координационных способностей в данном виде спорта, были отобраны ведущими тренерами Республики Беларусь.

4. Проведенные нами исследования показали достоверное улучшение как координационных способностей, так и тренировочного процесса в целом при использовании подвижных игр за счет повышенного эмоционального фона занятий. Без их использования дети потеряли бы интерес к тренировкам после первых же учебно-тренировочных занятий.

5. Более высокая положительная динамика результатов в экспериментальной группе по отношению к контрольной позволяет сделать вывод о целесообразности включения в учебно-тренировочный процесс подвижных игр.

Рекомендации. Полученные данные в результате проведенного исследования позволяют рекомендовать применение избранных подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей у юных теннисисток 8–9 лет, в практической деятельности тренеров. Также в играх можно использовать упражнения с различным инвентарем: мячами разного размера (веса), гимнастическими палками, разноцветными фишками (конусами), резиновыми кружками и т. д., что параллельно методом сопряженного воздействия будет развивать другие физические способности: силовые, скоростно-силовые, скоростные. Данные физические способности также важны в координационной и кондиционной подготовке юных теннисистов.

1. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
2. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – М. : АСАБЕМА, 2002. – 128 с.
3. Иванов, В. С. Теннис : учеб. пособие / В. С. Иванов, В. В. Коллегорский. – М. : ФиС, 2008. – 231 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Назренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л. Д. Назренко // Теория и практика физической культуры. – М., 2003. – 259 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002. – 480 с.