

## **Заключение**

Спортивная школа-интернат – это система подготовки резерва как для клубов, так и для спорта высших достижений всей страны. Благодаря эффективному планированию удается выстроить систему, при которой у юных хоккеистов есть возможность тренироваться без потерь в качестве и полноте знаний, получаемых в школе. Помимо тренировочной и образовательной деятельности спортивная школа-интернат осуществляет социально-экономическую функцию. Реализация этого направления предоставляет возможности для занятий хоккеем детям из разных слоев общества.

Выпускники школы интерната не теряют своей связи со спортом в форме продолжения спортивной карьеры в профессиональных командах, обучения в учреждениях высшего образования спортивного профиля, участия в соревнованиях любительских хоккейных команд.

Обучение хоккеистов в школе-интернате спортивного профиля является эффективной формой организации процесса многолетней подготовки, позволяющей гармонично соединить образовательную и спортивную составляющие этого процесса.

1. Карнаухов, Г. З. Комплексная система учебно-спортивной и профессиональной подготовки подрастающего поколения / Г. З. Карнаухов. – М.: СПОРТНА, 2005. – С. 285.
2. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учеб. для студ. высш. учебн. заведений / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – С. 200–201.
3. СДЮШОР по хоккею Динамо Санкт-Петербург [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kids.dynamo-spb.com>. – Дата доступа: 01.05.2020.

**Боярина Ю.С.**

Научный руководитель – канд. биол. наук Планида Е.В.

БГУФК, Минск

## **РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ТЕННИСЕ**

Одним из условий достижения успехов в теннисе и вообще в спорте, является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена. Достигнуть высоких спортивных результатов в современном теннисе, полностью освоить современную технику и тактику могут только атлетически развитые спортсмены.

Большое значение в теннисе имеет способность сохранять равновесие. Например, теннисист должен при выполнении плоской подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он только способен. Многие теннисисты выполняют подачу и в прыжке. Человек с плохо развитой способностью сохра-

нять равновесие никогда не сможет этого сделать – поскольку его будет клонить то вправо, то влево, то назад, либо он вынесет точку удара вперед еще до выполнения удара. От степени развития равновесия во многом зависит быстрота, с которой теннисист займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке. Если он не способен сохранять равновесие, то не сможет удержаться в этом положении. Способность сохранять равновесие зависит от работы вестибулярного аппарата [1, 4].

В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления равновесия и вестибулярной устойчивости в теннисе. Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить юных спортсменов управлять своими движениями [3].

Работа проводится с целью – оценки эффективности внедренных в учебно-тренировочные занятия комплексов упражнений, направленных на развитие способности к сохранению равновесия и вестибулярной устойчивости у спортсменов 11–12 лет, занимающихся теннисом.

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

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой проблеме.
2. Выявить физическое развитие спортсменов 11–12 лет, занимающихся теннисом.
3. Определить батарею тестов для оценки уровня развития специфических координационных способностей и вестибулярной устойчивости у спортсменов 11–12 лет в теннисе.
4. Разработать и внедрить в учебно-тренировочные занятия комплексы упражнений, направленные на развитие вестибулярной устойчивости у спортсменов 11–12 лет в теннисе.

Для выполнения поставленной цели и задач нами использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, антропометрия, динамометрия, контрольно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В начале исследования, были проведены педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом на этапе начальной специализации и анкетный опрос на предмет выявления особенностей процесса развития равновесия и вестибулярной устойчивости у теннисистов 11–12 лет.

Нами были опрошены молодые тренеры стаж работы до 5 лет (24 %), тренеры со стажем работы 20 лет (62 %), и тренеры стаж работы более 20 лет (14 %). Опрос показал, все респонденты (100 %) считают, что высокий уровень развития способности сохранять равновесие и вестибулярной устойчивости, обуславливают достижение необходимого уровня технической подготовленности.

сти и предопределяет успешность соревновательной деятельности спортсменов 11–12 лет, занимающихся теннисом.

В ходе педагогических наблюдений за проведением учебно-тренировочных занятий ведущими тренерами Республики Беларусь выяснилось, что способность сохранять равновесие после раздражения вестибулярного аппарата развивается преимущественно стандартными общеразвивающими и гимнастическими упражнениями.

Педагогический эксперимент в настоящее время проводится в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, с соблюдением общепризнанных принципов. В исследовании принимают участие 20 спортсменов 11–12 лет, занимающихся теннисом на этапе начальной специализации, спортивный стаж теннисистов составил 6,5 лет. Юные спортсмены разделены на контрольную (n=10 чел.) и экспериментальную группы (n=10 чел.).

На данном этапе изучены основные параметры физического развития спортсменов 11–12 лет, занимающихся теннисом (таблица 1) и проведены комплексные исследования по изучению исходного уровня координационных способностей и вестибулярной устойчивости в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1 – Физические показатели спортсменов 11–12 лет, в теннисе (n = 20)

Показатели физического развития	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)
Длина тела, (см)	155±0,12	154,75±0,05
Масса тела, (кг)	47,8±0,6	46,6±0,04
Динамометрия правой кисти, (кг)	19,6±0,1	19,2±0,32
Динамометрия левой кисти, (кг)	17,3±0,2	17,8±0,05

Полученные антропометрические и динамометрические данные соответствуют средним показателям развития спортсменов 11–12 лет, занимающихся теннисом.

Результаты тестирования уровня специфических координационных способностей теннисистов 11–12 лет, контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня специфических координационных способностей спортсменов 11–12 лет, занимающихся теннисом

Тесты	Контр. группа (n=10)	Экспер. группа (n=10)
1. Проба Ромберга «На одной удержись» – изучение способности сохранять равновесие после раздражения вестибулярного анализатора	4,5 ± 0,34	4,4 ± 0,26
2. Проба Ромберга, которая основана на определении способности человека сохранять равновесие при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора	3,4 ± 1	3,2 ± 0,7

Тесты	Контр. группа (n=10)	Экспер. группа (n=10)
3. Тестирование равновесия после раздражения вестибулярного анализатора. Выполняется три кувырка вперед и прохождение по начертанной на полу линии, длиной в 10 метров	$4,4 \pm 0,26$	$4,1 \pm 0,23$
4. Оценка ловкости, скорости реакции, устойчивости позы при отбивании мяча от пола после раздражения вестибулярного анализатора	$10,2 \pm 0,55$	$9,7 \pm 0,54$
5. Ударить теннисный мяч в пол, затем повернуться на 360 градусов и поймать его	$3,2 \pm 0,5$	$2,8 \pm 0,6$
6. Сыграть мяч, присесть, сыграть мяч, повернуться на 360°	$17,5 \pm 1,2$	$17,2 \pm 0,9$

По полученным данным можно утверждать, что в начале педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, средние показатели уровня развития специфических координационных способностей во всех шести тестах идентичны.

Далее, нами разработана комплексная программа упражнений, направленная на развитие вестибулярной устойчивости и внедрена в экспериментальную группу. Комплексная программа основывается на том, что испытуемые в подготовительной и основной частях учебно-тренировочного занятия в течение 20 минут, выполняют освоенные двигательные действия после «раздражения» вестибулярного аппарата. Развитие вестибулярной устойчивости на учебно-тренировочном занятии осуществляется, посредством повышения общей физической подготовленности и разностороннего развития координационных способностей, путем систематического применения упражнений, воздействующих на функции вестибулярного анализатора и выполнение упражнений с исключением зрительного контроля [2].

Через три месяца тренировок будет проведено повторное тестирование для коррекции тренировочного процесса. После шести месяцев тренировок будет проведено заключительное тестирование для выявления оценки вестибулярной устойчивости, специфических координационных способностей и технических навыков спортсменов 11–12 лет, занимающихся теннисом.

1. Байгулов, Ю. П. Большой теннис. Вчера, сегодня, завтра: учеб. / Ю. П. Байгулов. – М.: Гранд, 2012. – 231 с.
2. Боллетьери, Н. Теннисная академия: учеб. / Н. Боллетьери. – М.: Эксмо, 2003. – 448 с.
3. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
4. Лисицкая, Т. С. Теннис: Теория и методика: учеб. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Эксмо, 2012. – 232 с.