

задач, необходим высокий уровень физической и технической подготовленности. Использование данных упражнений в тренировочном процессе командой «Виктория» позволило улучшить свой результат и в итоге занять 11-е место.

1. Болдырёв, Д. М. Футбол Белоруссии / Д. М. Болдырёв, А. И. Костров. – Минск: Полымя, 1990. – 160 с.
2. Годик, М. А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / М. А. Годик. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
3. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

**Луферов В.Г.**

Научные руководители – Цыганов О.В., Цагельникова А.А.  
БГУФК, Минск

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 13–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ**

Рост спортивных достижений зависит от эффективности системы много-летней подготовки спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, совершенствования техники и тактики, а также воспитания физических качеств. Любой спортивный результат является следствием реализации спортсменом, тех или иных, технико-тактических действий. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка методики совершенствования технико-тактической подготовки для спортсменов 13–14 лет, занимающихся теннисом [2, 4].

**Работа проводилась с целью** оценить эффективность комплексов упражнений, направленных на совершенствование технико-тактической подготовки у спортсменов 13–14 лет, занимающихся теннисом.

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

1. Дать определения понятиям техническая и тактическая подготовка теннисиста.
2. Разработать и внедрить в учебно-тренировочные занятия комплексы упражнений, направленные на совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов 13–14 лет, занимающихся теннисом.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной нами методики, направленной на совершенствование технико-тактической подготовки.
4. Разработать практические рекомендации на основе средств технико-тактической направленности для спортсменов 13–14 лет, занимающихся теннисом.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод тестирования, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с января 2019 года по май 2019 года на базе спортивного комплекса «Аванте Клаб» в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения. В эксперименте в общей сложности приняли участие 14 человек в возрасте 13–14 лет.

Наш комплекс упражнений, по совершенствованию технико-тактической подготовки был внедрен в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. Спортсмены контрольной группы занимались по стандартной программе для ДЮСШ. Количество тренировочных занятий в обеих группах было одинаково.

Анализ литературных данных и педагогические наблюдения за известными тренерами позволили нам все имеющиеся тренировочные средства для освоения и совершенствования основных технических приемов и действий в теннисе разделить на пять групп. В каждую группу, в зависимости от ее сложности, были подобраны упражнения и игровые комбинации (таблица 1), направленные на совершенствование технико-тактических приемов и действий в теннисе [1, 3].

Таблица 1 – Распределение средств технико-тактической направленности по группам сложности

Группы сложности	Описание группы упражнений
1-я	Комплекс упражнений, направленный на устранение недостатков в технике и закрепление основных технических приемов. В группу входят упражнения с различным вращением, с изменением скорости и траектории полета мяча
2-я	В эту группу входят игровые комбинации, которые максимально приближены к соревновательной деятельности. Условия выполнения игровых комбинаций просты, спортсмену известны скорость и направление мяча. Акцент делается на правильном подходе к мячу и технически чистом выполнении удара
3-я	Игровые комбинации, в которых направление мяча, его вращение и сила неизвестны спортсмену. Отрабатываются атакующие и защитные действия на задней линии, розыгрыш очка ведется по всему корту. Все комбинации содержат эффект неожиданности
4-я	Розыгрыш очка в соревновательных условиях, где спортсмены играют на счет. Единственной их особенностью является то, что преимущество предоставляется более слабому противнику с целью уравнять шансы на успех (например, заранее обусловленное преимущество, форы в счете)
5-я	Каждый спортсмен отрабатывает свой стиль ведения борьбы, выбор тактики игры против определенного партнера

Перед началом нашего эксперимента мы провели тестирование для определения начального уровня технико-тактической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень технико-тактической подготовленности теннисистов 13–14 лет, контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента

Тесты	Результаты контрольной группы ( $\bar{X}_{ср} \pm \delta$ )	Результаты экспериментальной группы ( $\bar{X}_{ср} \pm \delta$ )	t	P
1. Выполнение удара справа по линии на точность (кол-во раз)	$7,8 \pm 0,87$	$7,3 \pm 0,71$	0,46	$P>0,05$
2. Выполнение удара слева по линии на точность (кол-во раз)	$7,1 \pm 0,61$	$7,2 \pm 0,78$	0,44	$P>0,05$
3. Удары с лета (кол-во раз)	$6,2 \pm 0,34$	$5,7 \pm 0,35$	1,14	$P>0,05$
4. Выполнение десяти подач в первый квадрат (кол-во раз)	$4,8 \pm 0,52$	$4,9 \pm 0,44$	1,02	$P>0,05$
5. Выполнение десяти подач во второй квадрат (кол-во раз)	$4,9 \pm 0,28$	$4,8 \pm 0,53$	0,45	$P>0,05$

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.

После педагогического эксперимента, который длился 5 месяцев, мы сделали повторное тестирование в двух группах, которое позволило выявить, что применение подобранных комплексов упражнений, направленных на совершенствование технико-тактической подготовки, способствуют значительному приросту тестируемых показателей у теннисистов 13–14 лет экспериментальной группы (таблица 3).

Таблица 3 – Уровень технико-тактической подготовленности теннисистов 13–14 лет, контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

Тесты	Результаты контрольной группы ( $\bar{X}_{ср} \pm \delta$ )	Результаты экспериментальной группы ( $\bar{X}_{ср} \pm \delta$ )	t	P
1. Выполнение удара справа по линии на точность (кол-во раз)	$10,2 \pm 2,0$	$12,1 \pm 2,25$	2,27	$P>0,05$
2. Выполнение удара слева по линии на точность (кол-во раз)	$9,9 \pm 2,11$	$11,8 \pm 2,13$	2,21	$P>0,05$
3. Удары с лета (кол-во раз)	$8,3 \pm 1,31$	$9,2 \pm 2,14$	2,75	$P>0,05$
4. Выполнение десяти подач в первый квадрат (кол-во раз)	$5,9 \pm 0,78$	$7,1 \pm 0,95$	1,22	$P>0,05$
5. Выполнение десяти подач во второй квадрат (кол-во раз)	$6,0 \pm 1,03$	$7,1 \pm 0,87$	1,41	$P>0,05$

Прирост результатов после педагогического эксперимента представлен на рисунке.

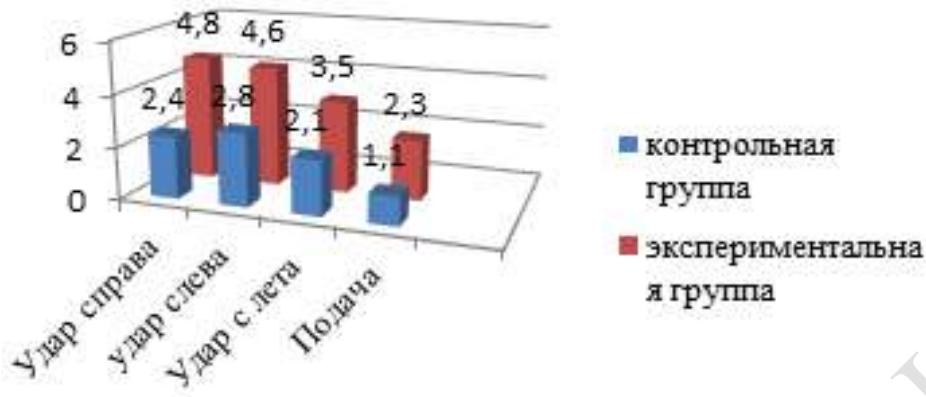


Рисунок – Прирост результатов тестирования уровня технико-тактической подготовленности теннисистов 13–14 лет

На диаграмме видно, что в результате проведения педагогического эксперимента, прирост результатов произошел в обеих группах. Однако в динамике показателей технико-тактической подготовленности в экспериментальной группе оказались более значимые изменения.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанные нами группы упражнений позволяют достоверно повысить результаты выполнения технико-тактических элементов у спортсменов 13–14 лет, занимающихся теннисом.

1. Боллетьери, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьери. – М.: Эксмо, 2003. – 448 с.
2. Гороховский, В. Л. Большой теннис: для всех и для каждого / В. Л. Гороховский, В. Е. Романовский. – М.: ФЕНИКС, 2004 . – 352 с.
3. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
4. Метцлер, П. Теннис / П. Метцлер; пер. с англ. В. Вашедченко, Ю. Яснева – М.: Агентство ФАИР , 1997. – 336 с.

**Максак К.Ф.**

Научные руководители – канд. пед. наук, доцент Лукин Ю.К., Василевич А.В. БГУФК, Минск

## ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙСКИХ КАДРОВ ПО ФУТБОЛУ

Правила игры в футбол были впервые оформлены в России в 1901 году Петербургской футбольной лигой и существовали без изменения до 1922 года.