

Таблица – Общие показатели бросковой деятельности игроков передней и задней линии

Команды	Игроки передней линии				Игроки задней линии			
	Броски	Броски (%)	Голы	Голы (%)	Броски	Броски (%)	Голы	Голы (%)
Франция	61	14,8	69	26,7	352	85,2	190	73,3
Катар	218	51,2	131	53,5	208	48,8	114	46,5
Польша	158	39	109	45,2	247	61	132	54,8
Испания	197	47	154	58,1	222	43	111	41,9

### Выводы

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- на протяжении чемпионата мира 2015 года в Катаре всеми игроками команд – участниц полуфинала выполнено в ворота соперников 1663 броска. Из этого количества на долю игроков задней линии пришлось 1029 бросков, что составляет 61,87 %;
- из 9 матчей рассматриваемых команд 1010 заброшенных мячей в ворота соперников, игроки задней линии произвели 547. Таким образом, доля игроков задней линии в общем результате составляет 53,1 %;
- суммарная результативность разыгрывающих игроков команд из первой четверки составила 59,3 % (152 гола из 265 бросков) при общей результативности игроков всех амплуа в 60,7 %;
- суммарная результативность полусредних игроков команд из первой четверки составила 53 % (405 голов из 764 бросков), при общей результативности игроков всех амплуа в 60,7 %;
- наибольший процент реализации голевых моментов продемонстрировали игроки задней линии сборной команды Франции – 73,3 %, занявшей на турнире первое место. На втором месте по этому показателю обладатели бронзовых медалей, игроки задней линии сборной Польши с результатом в 54,8 %. Реализацию в 46,5 % показали гандболисты из Катара, серебряные призеры чемпионата и игроки задней линии из сборной Испании реализовали 41,9 % свои бросков.

1. Игнатъева, В. Я. Гандбол: учеб. пособие для физкульт. вузов / В. Я. Игнатъева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 314с.
2. Игнатъева, В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов (теория, методика и организация): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. Я. Игнатъева. – М., 1995. – 29 с.
3. Латышкевич, Л. А. Гандбол: учеб. для студентов ин-в физкульт. / Л. А. Латышкевич. – К.: Вища школа, 1988. – 169 с.

## РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 7–9 ЛЕТ

**Боярина Ю.С.,**

**Цагельникова А.А.,**

**Цыганов О.В.,**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

На этапе начальной спортивной специализации, главной задачей является овладение в полном объеме рациональной спортивной техникой, которая во многом определяет успех спортивной деятельности. При этом управление тренировкой юных спортсменов возможно только при научно обоснованных рекомендациях по общим и частным вопросам [1; 3].

С учетом изложенного, работа проводилась с целью – совершенствования процесса технической подготовки юных теннисистов 7–9 лет на этапе начальной спортивной специализации.

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

1. Изучение теоретических основ техники, тактики и стратегии.

2. Разработать методику тренировки технической направленности на этапе начальной спортивной специализации с юными теннисистами.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.
4. Разработать практические рекомендации на основе средств технической направленности для юных теннисистов.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод тестирования.
5. Методы математической статистики.

На основании данных литературных источников нами была разработана методика для юных теннисистов, которая заключалась в распределении средств технической подготовки по группам, в зависимости от сложности и специализированности упражнений. Для этого средства технической подготовки в теннисе были классифицированы определенным образом.

1. Простые упражнения по элементам (без усложнений).
2. Упражнения с изменением скорости и траектории полета мяча в игре по элементам.
3. Упражнения-связки различных технических элементов по заранее оговоренной схеме.
4. Упражнения, в ходе выполнения которых партнер мог играть произвольно.

Стратегия разработанной методики предусматривает сначала формирование более простого двигательного действия (в нашем случае – удары с отскока), которые по своей структуре являются базой и основой для более сложных двигательных действий, таких как удары с отскока с вращением, удары с лета, подача с вращением. Кроме того, формирование двигательных действий необходимо сопровождать совершенствованием техники перемещений [2; 4; 5].

Таким образом, разработанная методика и комплекс упражнений для развития быстроты перемещений были внедрены в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы.

Участники контрольной и экспериментальной групп приняли участие в исходном тестировании с целью определения начального уровня их подготовленности. Показатели уровня технической подготовленности в обеих группах практически не отличаются во всех контрольных упражнениях и можно достоверно утверждать, что контрольная и экспериментальная группы однородны. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ исходного уровня технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Результаты контрольной группы (X <sub>ср</sub> ± d)	Результаты экспериментальной группы (X <sub>ср</sub> ± d)	t	P
1. Выполнение удара справа по диагонали на точность (кол-во раз)	6,4±0,77	6,3±0,81	0,56	P>0,05
2. Выполнение удара слева по диагонали на точность (кол-во раз)	7,1±0,91	7,2±0,78	0,44	P>0,05
3. Удары с лета (слева и справа) (кол-во раз)	4,2±0,43	4,0±0,45	1,14	P>0,05
4. Выполнение десяти подач в первый квадрат (кол-во раз)	3,8±0,50	3,9±0,42	1,02	P>0,05
5. Выполнение десяти подач во второй квадрат (кол-во раз)	3,9±0,38	3,8±0,43	0,45	P>0,05
6. Имитация с перемещением в трехметровой зоне за 1 минуту (кол-во раз)	30±2,9	29±3,1	0,44	P>0,05

Для того чтобы удостовериться в том, что проведение занятий по разработанной нами программе дало более выраженный тренировочный эффект, нежели традиционная программа тренировок, мы провели в конце эксперимента повторное тестирование уровня технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, результаты которого приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ конечного уровня технической подготовленности экспериментальной и контрольной групп

Тесты	Результаты контрольной группы после эксперимента (X <sub>ср</sub> ± d )	Результаты экспериментальной группы после эксперимента (X <sub>ср</sub> ± d )	t	P
1. Выполнение удара справа по диагонали на точность (кол-во раз)	10,5±2,0	14,1±2,25	2,37	P>0,05
2. Выполнение удара слева по диагонали на точность (кол-во раз)	11,9±2,11	15,8±2,13	2,31	P>0,05
3. Удары с лета (слева и справа) (кол-во раз)	6,3±1,41	10,7±2,24	2,55	P>0,05
4. Выполнение десяти подач в первый квадрат (кол-во раз)	7,9±0,78	8,1±0,95	1,12	P>0,05
5. Выполнение десяти подач во второй квадрат ( кол-во раз)	8,0±1,03	8,1±0,87	1,21	P>0,05
6. Имитация с перемещением в трех метровой зоне за 1 минуту (кол-во раз)	34±2,9	38±2,7	2,29	P>0,05

В результате проведения повторного тестирования прирост результатов произошел в обеих группах.

Однако в динамике показателей технической подготовленности экспериментальной группы изменения оказались более значимые: результат целевой точности в ударах справа и слева с отскока увеличились на 7,8 и 8,2 раза соответственно. Качество выполнения подачи возросло с 3,8 до 8,1 раз. Число перемещений с имитацией за 1 минуту увеличилось с 29 до 38 раз. В тестовом упражнении ударов с лета на точность выполнения увеличилось с 4 раз до 10,7 раз.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа позволяет достоверно повысить результаты выполнения технических элементов и перемещений у юных теннисистов.

1. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры. – М.: Эксмо, 2003. – 448 с.
2. Голенко, В. А. Азбука тенниса: учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ культ. / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Дедалус, 2003. – 152 с.
3. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
4. Программа спортивной подготовки по виду спорта теннис в ГБУ «Спортивная школа по теннису «Олимпиец» Москомспорта. – 2013. – 110 с.
5. Теннис для начинающих: учеб.-метод. пособие / Управление по физ. культуре, спорту и туризму Мингорисполкома; Минский городской учеб.-метод. центр по физкульт.-оздоров. работе и спортивному резерву. – Минск, 2005. – 71 с.