

**Выводы.** Таким образом, по итогам проведенного педагогического эксперимента и статистической обработки данных выявлено, что разработанная нами программа с применением специальных комплексов по ОФП и СФП способствует совершенствованию техники скольжения, так как наблюдался статистический достоверный прирост показателей технической подготовленности элементов фигурного катания на коньках. Регулярное применение различных средств и методов для совершенствования техники скольжения позволит расширить круг возможностей фигуристов и, в значительной степени, позволит улучшить спортивные результаты.

1. Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивные\\_танцы\\_на\\_льду#cite\\_note-1](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивные_танцы_на_льду#cite_note-1).
2. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культ / Под общ. ред. А. Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
3. Скуратова, Т. В. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. рекомендации / Т. В. Скуратова, А. К. Тихомиров. – Малаховка, 1987.
4. Режим доступа: <http://www.isu.org>.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЗАНЯТИЯХ С ЮНЫМИ ТЕННИСИСТАМИ (10–12 ЛЕТ)

*Цагельникова А.А.,*

*Боярина Ю.С.,*

*Чубков Н.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Успех в игре во многом зависит не только от хорошей техники или физической подготовки игрока, но и от разнообразной тактики, которая включает в себя умение использовать быстрое и комбинационное нападение, контратаки и стойкую оборону [1; 2].

С учетом изложенного работа проводилась с целью разработать и экспериментально апробировать комплекс упражнений по тактической подготовке для юных теннисистов (10–12 лет).

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

1. Дать понятие о тактике и тактической подготовке юных теннисистов (10–12 лет).
2. Разработать программу занятий, содействующую тактической подготовке юных теннисистов (10–12 лет).
3. Выявить динамику изменений тактической подготовки, в процессе педагогического эксперимента у юных теннисистов в контрольной и экспериментальной группах.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольно-педагогические испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Разработанная нами программа по тактической подготовке включала в себя комплекс упражнений направленный на обучение:

- юного теннисиста осмысливать в игре все, что он чувствует и видит;
- на непосредственное ориентирование теннисиста в изменяющейся каждый момент обстановке, молниеносная интуитивная оценка игровой ситуации, принятие решения и выполнение его в доли секунды;
- на обучение тому, где и когда теннисист должен находиться на площадке при игре со счетом;
- на обучение упражнениям, в которых занимающиеся должны были распознавать намерения противника, таким путем мы учили своих учеников тактически мыслить.

Разработанные группы упражнений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Классификация упражнений

Классификация упражнений			
Упражнения 1-й группы – оба теннисиста играют с лета у сетки	Упражнения 2-й группы – оба теннисиста играют с задней линии	Упражнения 3-й группы – один теннисист играет у сетки с лета, другой – с задней линии	Упражнения 4-й группы – совершенствование подачи и приема подачи
3 упражнения	3 упражнения	9 упражнений	4 упражнения

Также с целью скорейшего физического и психического восстановления своих подопечных мы использовали не применяемые в контрольной группе восстановительные мероприятия, такие как плавание в бассейне, утренняя гигиеническая гимнастика, спортивные игры, массаж [2; 3; 4].

Далее в таблице 2 представлена оценка тактических действий в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента.

Таблица 2 – Анализ результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента.

Статистические показатели	Оценка тактических действий по десятибалльной шкале									
	1. Умение играть с задней линии, балл	2. Умение в нападающей игре у сетки, балл	3. Тактика ударов с задней линии, балл	4. Тактика ударов с лета с выходом вперед, балл	5. Умение наблюдать за противником, балл	6. Умение решить, как вести игру, балл	7. Умение ориентироваться в изменяющейся каждый момент обстановке, балл	8. Умение производить молниеносную интуитивную оценку игровой ситуации, балл	9. Умение принимать решение и выполнять его в доли секунды, балл	10. Темп игры, балл
Контрольная группа										
$\Sigma$	103	102	100	100	95	98	102	98	95	96
$\bar{X}$	6,06	6	5,88	5,88	5,59	5,76	6	5,76	5,59	5,65
$\delta$	1,14	1	0,99	0,99	1,17	0,97	1,27	0,90	0,79	0,93
$S_{\bar{X}}$	0,28	0,24	0,24	0,24	0,28	0,23	0,31	0,22	0,19	0,22
Экспериментальная группа										
$\Sigma$	99	99	97	98	93	96	103	96	92	92
$\bar{X}$	5,82	5,82	5,70	5,76	5,47	5,65	6,06	5,65	5,41	5,41
$\delta$	1,18	1,01	0,92	1,09	1,18	0,93	0,83	0,93	0,79	0,94
$S_{\bar{X}}$	0,28	0,24	0,22	0,26	0,28	0,22	0,20	0,22	0,19	0,23
% различия групп	4,12	3,09	3,16	2,08	2,12	1,95	1	1,95	3,33	4,44

По результатам тестирования **тактических действий**, между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп существенных различий нет, они идентичны в межгрупповом отношении.

За экспериментальный период спустя 6 месяцев мы повторили тестирование, результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Динамика изменений показателей в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента.

Статистические показатели	Оценка тактических действий по десятибалльной шкале									
	1. Умение играть с задней линии, балл	2. Умение в нападающей игре у сетки, балл	3. Тактика ударов с задней линии, балл	4. Тактика ударов с лета с выходом вперед, балл	5. Умение наблюдать за противником, балл	6. Умение решить, как вести игру, балл	7. Умение ориентироваться в изменяющейся каждый момент обстановке, балл	8. Умение производить молниеносную интуитивную оценку игровой ситуации, балл	9. Умение принимать решение и выполнять его в доли секунды, балл	10. Темп игры, балл
Контрольная группа по окончании исследования										
$\Sigma$	117	117	114	114	106	111	114	111	107	107
$\bar{X}$	6,88	6,88	6,70	6,70	6,23	6,53	6,70	6,53	6,29	6,29
$\Delta$	0,93	0,93	0,98	0,77	0,83	0,72	1,10	0,8	0,59	0,92
$S_{\bar{X}}$	0,22	0,22	0,24	0,19	0,20	0,17	0,27	0,19	0,14	0,22
% прирост	10,23	14,67	13,94	13,94	11,45	13,37	11,67	13,37	12,52	11,33
Экспериментальная группа по окончании исследования										
$\Sigma$	132	128	129	126	123	126	129	124	125	129
$\bar{X}$	7,76	7,53	7,59	7,41	7,23	7,41	7,59	7,29	7,35	7,59
$\Delta$	0,97	0,94	0,87	1,06	0,97	1,00	0,94	1,05	0,93	0,87
$S_{\bar{X}}$	0,23	0,23	0,21	0,26	0,23	0,24	0,23	0,25	0,22	0,21
% прирост	33,33	29,38	33,16	28,64	32,17	31,15	25,25	29,03	35,86	40,29

Из таблицы 3 видно, что за экспериментальный период спустя 6 месяцев испытуемые контрольной и экспериментальной групп, статистически достоверно улучшили свои тестовые показатели. Но у испытуемых экспериментальной группы уровень освоения тактических действий возрос намного больше по сравнению с контрольной. Далее, на рисунке, мы отразили полученные результаты экспериментального исследования в процентном соотношении.

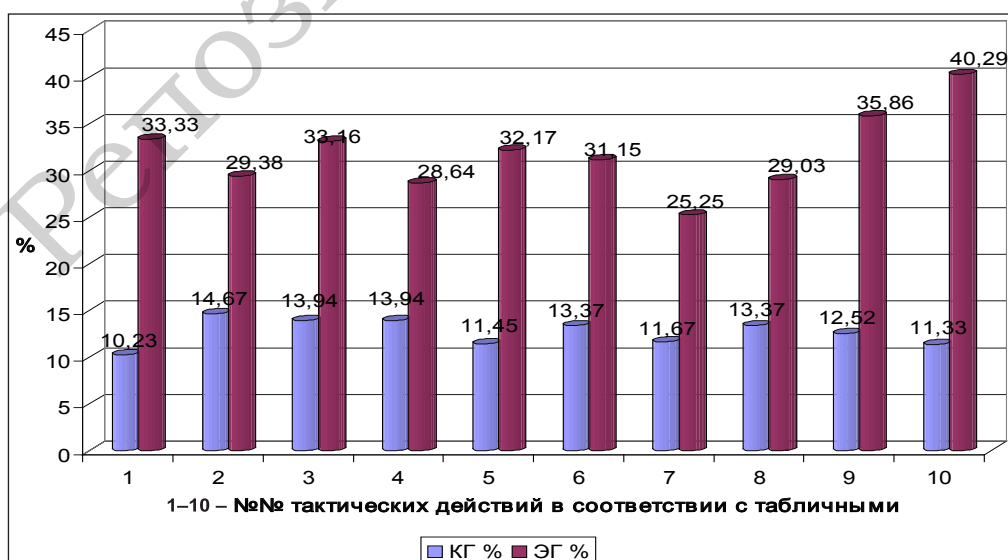


Рисунок – Процентная динамика изменения показателей в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента

Таким образом, умело и разнообразно используя вспомогательные и специально-подготовительные упражнения, а также восстановительные мероприятия, можно достичь более высоких показателей в тактической подготовке юных теннисистов. Полученные результаты исследований можно успешно применять в деятельности тренера.

1. Байгулов, Ю. П. Большой теннис. Вчера, сегодня, завтра: учебник / Ю. П. Байгулов. – М.: Гранд, 2012. – 231 с.
2. Боллетьеры, Н. Теннисная академия: учебник / Н. Боллетьеры. – М.: Эксмо, 2003. – 448 с.
3. Давиденко, Д. Н. Большой теннис. Методические основы: учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. И. Григорьев. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 340 с.
4. Тумашенко, В. П. Большой теннис: учеб. пособие / В. П. Тумашенко. – М.: Владос, 2007. – 649 с.

## **СОВРЕМЕННАЯ ТАКТИКА ПРОБЕГАНИЯ ДИСТАНЦИЙ МНОГОБОРЬЯ В ШОРТ-ТРЕКЕ**

*Целуйко Н.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Шорт-трек является разновидностью скоростного бега на коньках, который осуществляется на овальной укороченной дорожке (111,12 м), вписывающейся в размеры стандартной площадки (30×60 м) для игры в хоккей с шайбой. Специфику ведения соревновательной борьбы в шорт-треке определяют следующие особенности: массовый старт (одновременно стартуют в забеге по 4–8 спортсменов); победитель соревнования на каждой дистанции определяется не по временным результатам (минуты, секунды), а по местам на финише (в следующий круг соревнований, вплоть до финала, выходят, как правило, по 2 спортсмена); сильнейшие конькобежцы стартуют на каждой дистанции (исходя из общего количества заявленных участников) по 4–5 раз. В настоящее время шорттрек отличается хорошей физической подготовкой и тактическим мастерством спортсменов.

Целью работы является совершенствование методики тактической подготовки конькобежцев в шорт-треке. Осуществлялись поиск и сбор информации в статьях, видеоматериалах, материалах конференций, тезисов докладов, журналах. Некоторые источники переводились на русский язык и подвергались научному редактированию и анализу. Научной новизной исследования является то, что впервые в белорусском шорт-треке проведено исследование тактики шорт-трековиков, которое позволило выявить стандартные тактические варианты, классифицировать и описать их.

В системе спортивной тренировки в шорт-треке большое внимание уделяется тактической подготовке спортивного резерва. Так, в Канаде разработана специальная программа подготовки под названием «достигнуть переднего края». Целью исследования специалистов университетского колледжа Сент-Мэри было определение соответствия компонентов программы «достигнуть переднего края» модели долгосрочного развития спортсмена [3]. Результаты показывают, что при формировании спортивных групп не следует полагаться только на стадии развития, как это предлагается в рамках программы долгосрочного развития спортсмена, паспортный возраст и результаты скорости прохождения дистанций. Определение группы должно обязательно учитывать тактические навыки, а также регулярность занятий. Специалисты научно-исследовательского института спортивных наук указывают на высокую степень взаимосвязи между технической и тактической подготовкой в шорт-треке [4]. Исследования тренировочной тактики в основном сосредоточены на развитии специализированных восприятий, методах тренировки для совершенствования тактики. Исследователи кафедры спортивных наук университета Ростока рекомендуют в тренировке юных шорт-трековиков одновременно сочетать сенсомоторную и силовую тренировки. Их исследование продемонстрировало положительное влияние сочетания сенсомоторная – силовая тренировка на силу мышц и нервно-