

Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій як біля сітки, так і на задній лінії. Гра є значно динамічнішою й агресивнішою. Удари стали більш швидкими, потужними, з інтенсивним обертанням м'яча. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилася їх стабільність і точність [2; 4; 6].

Існують загальноприйняті методики, розроблені відомими вітчизняними вченими [1; 7; 8], які розкривають особливості побудови тренувального процесу в різноманітних видах спорту. Слід зазначити, що [3; 5] усе більше уваги приділяється проблемам змісту, планування, організації та контролю навчального процесу юних спортсменів, оскільки саме на початковому етапі розв'язуються питання підготовки спортивного резерву країни.

Підготовка юних тенісистів – складний поетапний процес, який здійснюється в спортивних клубах та дитячо-юнацьких спортивних школах і передбачає досягнення певного рівня підготовленості – фізичної, техніко-тактичної й теоретичної.

Важливого значення під час підготовки тенісистів набуває збільшення діапазону ігрових функцій та швидкість виконання технічних прийомів, що залежить від рівня оволодіння ударами й розвитку спеціальних здібностей уже на початковому етапі підготовки [5; 6].

Водночас аналіз літератури [2; 4; 7] не дає змоги отримати повну інформацію стосовно питань змісту та співвідношенні окремих сторін підготовки юного спортсмена. Існують різні погляди на фізичні навантаження юних спортсменів.

Мета роботи – визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тенісистів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична підготовленість залежить від можливостей функціональних систем організму спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність і належний рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здібностей) і гнучкості) [1; 7].

Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості суттєво залежить від віку спортсменів [1]. У 7–8 років рівень загальної фізичної підготовленості перевищує рівень спеціальної, що обумовлено закономірностями вікового розвитку організму й багаторічного планування тренувального процесу [3; 7].

Отже, урахувавши те, що на першому році навчання діти не беруть участі в змаганнях із тенісу, очевидно, що контроль спеціальної фізичної підготовленості може проводитися лише за рахунок спеціальних тестувань, які рекомендуються провідними спеціалістами цього виду спорту [6; 7; 8].

У тенісі фізична підготовка має вагомe значення на початковому етапі та є не менш значущою протягом наступних етапів підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри як на задній лінії, так і біля сітки, що без певного рівня фізичної підготовленості здійснити на високому рівні неможливо [1; 7].

Підбір тестів здійснювався з урахуванням програми для ДЮСШ та специфіки виду спорту [8]. Педагогічне тестування проводили на початку підготовчого періоду.

Для контролю за станом загальної фізичної підготовленості юних тенісистів застосовували тести, рекомендовані фахівцями [7; 8].

Нами використано тести для оцінки:

- рівня розвитку швидкісних здібностей (біг на 5 м із високого старту від задньої лінії майданчика до лінії подачі, с);
- рівня розвитку спритності (човниковий біг 6x5 м, с). Відстань від задньої лінії майданчика до найближчої лінії подачі. Біг виконували з високого старту. Спортсмен безперервно біг від однієї вказаної лінії до другої шість разів. Старт і фініш – біля задньої лінії. Повороти для змінювання напрямку бігу виконували так, щоб ноги спортсмена в цей момент розміщувалися повністю за лінією;
- рівня розвитку швидкісно-силових здібностей (кидок набивного м'яча, м та стрибок у довжину з місця, см). Кидок виконували імітацією подачі;

- рівня розвитку гнучкості плечового суглоба (викрут рук із гімнастичною палицею, см).

Для визначення рівня спеціальних здібностей, а саме координаційних та швидкісних здібностей юних тенісистів, застосовували:

- човниковий біг «3 точки» (с);
- біг 30 м із ходу (с);
- три перекиди вперед (с). Перекиди виконували й закінчували з вихідного положення «основна стійка»;
- хват падаючої палиці (см). Тест здійснювали з вихідного положення «ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті в кулак»;
- біг на місці 5 с із високим підніманням стегна до рівня 90^0 (кількість кроків).

У дослідженні брали участь 20 хлопчиків віком 7–8 років. Результати тестування, опрацьовано методами математичної статистики й відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних тенісистів (n=20)

№ з/п	Контрольні випробовування	$\bar{x} \pm \delta$	V %
1	Біг 5 м із високого старту, с	1,82±0,12	10,1
2	Човниковий біг 6x5 м, с	13,56±0,35	4,56
3	Стрибок у довжину з місця, см	142,26±11,4	8,86
4	Кидок набивного м'яча 1 кг, м	4,37±0,75	21,13
5	Викрут гімнастичної палиці, см	65,1±9,58	16,57

Отримані результати (відповідно до програми ДЮСШ) тесту «стрибок у довжину з місця» свідчать про середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей юних тенісистів: 75,2 % досліджуваних виконали тест відповідно до цього рівня. У тесті «човниковий біг 6x5 м» 57,1 % досліджуваних показали рівень спритності нижчий за середній, у тесті «біг 5 м» 62,5 % у юних тенісистів рівень розвитку швидкості нижчий за середній.

Результати тесту «кидок набивного м'яча» свідчать, що рівень швидкісно-силових здібностей досліджуваних нижчий за середній, оскільки 66,4 % дітей виконали тест відповідно до цього рівня. А в тесті «викрут гімнастичної палиці» 77,5 % юних тенісистів показали низький рівень гнучкості.

Аналіз коефіцієнта варіації в тестах засвідчив, що групи неоднорідні в тестах «кидок набивного м'яча» та «викрут гімнастичної палиці» (21,13 % і 16,57 %, відповідно).

Варто також зауважити, що найважливішим методичними положеннями для всіх ігрових видів спорту є варіативність тренувального процесу згідно зі специфікою ігрової змагальної діяльності: тренувальні навантаження концентруються у відносно коротких циклах і чергуються з моделюванням різних ігрових змагальних режимів; акцент на підвищення спеціальної фізичної підготовки, особливо швидкісно-силових здібностей; удосконалення базової підготовки на всіх етапах річного циклу – переважно за рахунок комплексного тренування; збільшення спеціалізованості навантажень через підвищення змагального методу.

Оцінюючи спеціальні здібності, використовували тести для визначення координаційних та швидкісних здібностей: «човниковий біг 3 точки» (як показник спритності); «три перекиди вперед» (показник координованості рухів); «хват падаючої гімнастичної палиці» (показник швидкості рухової реакції); «біг 30 м із ходу» (показник швидкості в цілісних рухових діях); «біг на місці з високим підніманням стегна 5 с» (показник швидкості частоти рухів).

Отримані результати спеціальних здібностей дітей – основа для початку занять тенісом. Результати опрацьовано методами математичної статистики й відображено в табл. 2.

Таблиця 2

Показники спеціальних фізичних здібностей юних тенісистів (n=20)

№ з/п	Контрольні випробовування	$\bar{x} \pm \delta$	V %
1	Човниковий біг «3 точки», с	1,82±0,12	9,87
2	Хват падаючої гімнастичної палиці, см	13,56±0,35	17,56
3	Три перекиди вперед, с	142,26±11,4	19,37
4	Біг 30 м із ходу, с	4,37±0,75	4,87
5	Біг на місці з високим підніманням стегна 5 с, частота рухів	65,1±9,58	14,52

Аналіз показників спеціальних здібностей (табл. 2) свідчить, що 65,9 % тенісистів мають середній рівень розвитку спритності за тестом «човниковий біг 3 точки». Високий рівень розвитку встановлено в тесті на координованість рухів – «три перекиди вперед» (58,3 % хлопчиків).

Результати тестів: «хват падаючої гімнастичної палиці» свідчить про низький рівень розвитку швидкості рухової реакції в 64,9 % респондентів.

Показники швидкісних здібностей свідчать про середній рівень їхнього розвитку (64,5 %).

Зазначимо, що в цієї групи простежено незначні розбіжності показників у тестах «хват падаючої гімнастичної палиці» та «три перекиди вперед», що засвідчують коефіцієнти варіації ($V = 17,56\%$ і $V = 19,37\%$).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Результати дослідження свідчать, що фізична підготовленість дітей на початку занять тенісом перебуває на середньому рівні – швидкісно-силові здібності (75,2 %), нижчому за середній рівень – швидкості (64,5 %), спритності (57,1 %) та швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок (66,4 %) і низькому – гнучкості (77,5 %). Це можна пояснити тим, що для дітей, які не займаються жодним із видів спорту, переважно характерний невисокий рівень розвитку фізичних здібностей.

Аналіз кореляційного взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості й спеціальних здібностей дасть можливість за допомогою фізичних вправ цілеспрямовано впливати на розвиток рухових здібностей, які характеризують рівень володіння м'ячем та фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук – Киев : Олимп. лит., 2005. – 304 с.
2. Голенко В. Азбука тенниса / В. Голенко, А. Скородумова, Ш. Тарпищев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Дедалус, 2003. – 149 с.
3. Дрюэт Д. Теннис для начинающих / Д. Дрюэт, П. Мэйсон – М. : Астрель, АСТ, 2002. – 48 с.
4. Кремнев И. Большой теннис / И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 184 с.
5. Лазарчук О. В. Особенности структуры тренировальных навантажень юных теннисистів [Електронний ресурс] : Молода спортивна наука України : [зб. наук. пр.] / О. В. Лазарчук. – 80 Min / 700 MB. – Львів : ЛДДФК, 2006. – 1 електр.-опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги : Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 95, 98, 2000, XP ; Adobe Reader, 6.0. – Т. 4. – С. 310–313.
6. Лаптев А. А. Структура движений при подаче в теннисе, методические предпосылки ее формирования и совершенствования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лаптев Андрей Александрович ; РГУФКСИГ. – М., 2007. – 178 с.
7. Проскурякова Н. Ю. Физическая подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения : дис. ... магистра физ. культуры / Проскурякова Наталья Юрьевна ; РГУФК. – М., 2003. – 78 с.
8. Чертова М. В. Теніс : навч. прогр. для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності / М. В. Чертова, А. В. Машовець. – К. : [б. в.], 1994. – 124 с.

Анотації

У статті проаналізовано особливості фізичної підготовки юних тенісистів. Обґрунтовано тести для визначення рівня загальної та спеціальної підготовленості. Встановлено рівень розвитку досліджуваних показників відповідно до вимог програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та специфіки виду спорту. Результати тестування засвідчили, що більшість показників, які характеризують фізичну підготовленість юних тенісистів, відповідають середньому рівню розвитку.

Ключові слова: юні тенісисти, фізична підготовленість, тести, рівень розвитку.

Игорь Бичук, Назарий Грициенко. Характеристика физической подготовленности юных теннисистов. В статье проанализированы особенности физической подготовки юных теннисистов. Обоснованы тесты для определения уровня общей и специальной подготовленности. Установлен уровень развития исследуемых показателей относительно требований программы для детско-юношеских спортивных школ и специфики вида спорта. Результаты тестирования засвидетельствовали, что большинство показателей, которые характеризуют физическую подготовленность юных теннисистов, отвечают среднему уровню развития.

Ключевые слова: юные теннисисты, физическая подготовленность, тесты, уровень развития.

Igor Bychuk, Nazar Hrytsyvenko. Description of Physical Preparedness of Young Tennis Players. The features of physical preparation of young tennis players are analysed in the article. Tests are reasonable for determination of level of general and special preparedness. The level of development of the investigated indexes is certain in relation to the requirements of the program for dytyucho and youth of sporting schools and specific of type of sport. Testing results witnessed, that most indexes, which characterize physical preparedness of young tennis players, answer the middle level of development.

Key words: young tennis players, physical preparedness, tests, level of development.