

двигательных способностей, которые позволяют повысить уровень физической подготовленности и овладеть техническими приемами игры.

**Заключение.** Таким образом, применение комплекса подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу с детьми 10-11 лет оказывает положительное влияние на развитие их двигательных способностей, что подтверждается статистически значимой динамикой показателей физической подготовленности экспериментальной группы по всем контрольно-педагогическим испытаниям. Учителям физической культуры, проводящим секции в общеобразовательной школе по баскетболу целесообразно постоянно вести контроль двигательных способностей в течение учебного года с целью отбора эффективных средств и методов воздействия на данные способности, т.к. уровень их развития определяет готовность учащихся к овладению новыми, более сложными двигательными действиями. В связи с этим, предложенный комплекс подвижных игр для развития двигательных способностей на внеурочных занятиях по баскетболу может широко использоваться учителями физической культуры в их педагогической деятельности.

#### Литература

1. Аллабердиев, М. Подвижные игры как средство обучения баскетболу на уроках физической культуры в 5-7 классах / М. Аллабердиев // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте: матер. Междунар. заоч. науч.-практ. конф. Астрахань, 2020. 14-17 с.
2. Волков, Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом / Л.В. Волков. М.: Астрель, 2002. 80 с.
3. Курилова, В.И. Школьная баскетбольная секция как средство морального и физического развития подрастающего поколения / В.И. Курилова, Р.В. Воробей // Актуальные научные исследования в современном мире, 2018. №3-1(35). 42-45 с.
4. Маслова, И.Н. Подвижные игры и эстафеты для обучения технике баскетбола / И.Н. Маслова, И.А. Карапузова, О.В. Ильичева // Инновационные технологии в спортивных играх: матер. I регион. науч.-практ. конф. Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020.134-140 с.
5. Родин, А.В. Эффективность построения дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий со студентами на основе индивидуально-игровых видов спорта / А.В. Родин, В.П. Губа, П.В. Пустошило // Вестник спортивной науки, 2021. №4. 20-25 с.

УДК 796.015.02

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ТОЧНОСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ**

**А.В. Родин, М.С. Захарова**

*Смоленский государственный университет спорта, Российская Федерация*

e-mail: rodin67@bk.ru

**Аннотация.** Для современного тенниса характерна высокая психическая напряженность, динамизм, нестационарные условия деятельности. В этих условиях формируются необходимые теннисисту технико-тактические навыки, развивается способность к эффективному решению оперативных задач на базе практического интеллекта. Такие способности формируются преимущественно в период становления основных механизмов индивидуального стиля деятельности, результативность которого в соревнованиях определяется точностью выполнения двигательных действий.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, теннис, тренировочный процесс, индивидуальная работа, точностные движения.

# EFFECTIVENESS OF TRAINING PLANNING IN THE PROCESS OF INDIVIDUAL FORMATION OF PRECISION MOVEMENTS IN TRAINING OF YOUNG TENNIS PLAYERS

**A.V. Rodin, M.S. Zakharova**

*Smolensk State University of Sports, Russian Federation*

**Abstract.** Modern tennis is characterized by high mental tension, dynamism, non-stationary conditions of activity. In these conditions, the technical and tactical skills necessary for a tennis player are formed, the ability to effectively solve operational problems based on practical intelligence is developing. Such abilities are formed mainly during the formation of the main mechanisms of the individual style of activity, the performance of which in competitions is determined by the accuracy of motor actions.

**Keywords:** young athletes, tennis, training process, individual work, precision movements.

Высокая интенсивность выполняемых двигательных действий и большая психическая напряженность обуславливается разницей индивидуальных особенностей юных спортсменов, различия в уровне их подготовленности, в стиле отображения приемов (ударов). Во время предстоящего тренировочного процесса юные теннисисты должны быть готовы выдерживать большие по своей величине нагрузки [1, 2].

Качество выполнения теннисистами технических приемов зависит от того, в каких условиях они находятся при выполнении этих приемов: привычных, в рамках ранее выработанных действий; в условиях, отличных и выходящих за рамки этих действий [3].

Суть спортивной тренировки заключается в том, чтобы эффективность точностных действий, отработанных в тренировочных играх, перенести в условия соревнований (теста-спаринга). Точность попадания мяча в цель характеризуется: двигательными качествами, психическими компонентами, двигательной чувствительностью и моторным компонентом зрения, кинематикой и динамикой двигательных действий, координацией межмышечных движений [4, 5].

Таким образом, для повышения эффективности тренировочной работы юных теннисистов важно решить задачу оптимального планирования физических упражнений и нагрузки в процессе индивидуального формирования точностных движений.

*Цель исследования* – разработать, обосновать и оценить эффективность планирования тренировочной работы в процессе индивидуального формирования точностных движений при подготовке юных теннисистов.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе СОК «Смена» Смоленской области. В исследовании приняли участие теннисисты разных возрастных групп и уровня мастерства (юноши и девушки от 10 до 16 лет). Всего в исследовании приняли участие 12 спортсменов.

В процессе проведения исследования применялись методы: анализа и обобщения специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тесты); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

С помощью педагогического эксперимента было проанализировано влияние физической подготовленности, технико-тактических навыков и психологической готовности юных спортсменов в естественных игровых условиях (испытаниях), на формирование целевой точности; оценена адаптированность юных теннисистов, имеющих разные физические возможности (способности), влияющих на эффективность ведения тактического действия – игры. Определяем интересующие нас характеристики: теннисистам необходимо уметь изменять некоторые характеристики в выполнении удара (высота подброса мяча при подаче, скорость выноса ракетки, контроль силы, накрутка мяча,

изменение угла вращения): менять угол точки удара, при этом, если спортсмен справляется с поставленной задачей грамотно, он достигает «апогея» эффективности своей физической работы (трудовой деятельности). Умея управлять (изменять) своими качествами, спортсмен поистине может продвигаться дальше, а не застопориться на месте. Длительная и тяжелая в физическом отношении борьба - неоправданное распыление энергетического потенциала спортсмена.

Содержание предложенного подхода при планировании тренировок, включало применение принципа индивидуализации, с использованием различных методик, влияющих на повышение точности движений в игре. Эксперименты носили комплексный характер, то есть включали компоненты констатирующего, уточняющего, контрольного характера.

Именно исходя из данных признаков, умений реагировать в определенных ситуациях можно прийти к выводу, что ребенку следует совершенствоваться, а именно переходить на новый этап обучения (индивидуальный).

**Результаты и их обсуждение.** Теннисист должен понимать, что бороться он будет не против соперника, а демонстрировать умение отвечать на действия соперника, направляющего в его сторону различные по степени сложности мячи в данном тренировочном процессе. Все внимание – на отражение мяча. Необходимо показать умение и способность догнать, обработать, направить мяч в определенное место площадки, с определенной скоростью, чтобы мяч не смог возвратиться.

Индивидуальные занятия юных теннисистов после их отбора в группы начальной подготовки должны включать специализированные задания, которые обеспечивают становление спортивного мастерства игроков (таблица 1).

Результаты педагогических наблюдений позволили установить, что в основной части занятия начинающих теннисистов целесообразно применять не более 7-8 специальных заданий, которые в первую очередь, должны быть направлены на обучение техническим элементам игры.

В процессе применения тренировочных упражнений, направленных на обучение техническим элементам тенниса особое внимание следует обращать на тренировочные нагрузки, которые должны формировать необходимый эффект.

Как показывают результаты исследования объем упражнений по технике игры теннисиста в основной части занятия не должен быть менее 8 минут и более 16 минут. Такой объем позволяет не только овладеть двигательной структурой технических приемов игры, но и обеспечивает необходимые функциональные изменения в организме, что отражается в показателях ЧСС (таблица 1).

Таблица 1 – Примерный план основной части индивидуального тренировочного занятия юных теннисистов

| Выполняемые задания  | Время выполнения (мин) | Время пауз отдыха (мин) | Темп (уд/мин) | ЧСС (уд/мин) |
|--|------------------------|-------------------------|---------------|--------------|
| Основная часть тренировочного занятия  |                        |                         |               |              |
| 1. «Х» играет «треугольник» ударом слева. Свечу, посланную «У», играет либо с лета, либо по отскоквившему мячу, пытаясь обвести вышедшую к сетке | 8                      | 1,5                     | 22-24         | 163-168      |
| 2. «Х» играет «треугольник» ударом справа, далее как в упр. 1  | 8                      | 1,5                     | 22-24         | 156-158      |
| 3. «Х» играет «треугольник» в движении, 4-5-м ударом выполняет свечу и выходит к сетке. У сетки розыгрыш произвольный                            | 8                      | 1,5                     | 22-26         | 168-179      |
| 4. «Х» играет «восьмерку» по линии, укорачивает, далее розыгрыш произвольный   | 8                      | 1,5                     | 24-30         | 184-192      |

|   |    |     |       |         |
|---|----|-----|-------|---------|
| 5. «X» играет «восьмерку кроссом, догоняет укороченный, далее розыгрыш произвольный | 8  | 2,0 | 24-28 | 186-192 |
| 6. Поддача в оба квадрата, в определенные места                                     | 16 | 2,0 | 24-28 | 132-136 |
| 7. Прием подачи, направления строго определены                                      | 16 | 2,0 | 24-26 | 130-136 |
| 8. Игра со счетом   | 40 | 1,5 | 24-30 | 142-184 |

Анализ данных таблицы 2 свидетельствует, что в начале тренировочного процесса объем нагрузки достигает значительных величин. В середине цикла подготовки он немного снижается и повышается к концу тренировочного цикла.

Таблица 2

Объем тренировочной работы в практике подготовки юных теннисистов

| Выполняемые задания                                   | Объем работы      |                     |                   |                |                  |                  |                 |                   |
|---|-------------------|---------------------|-------------------|----------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|
|   | 1                 | 2                   | 3                 | 4              | 5                | 6                | 7               | 8                 |
| Поддача 1 квадрат                                     | 3                 | 3                   | 2                 | 2              | 2                | 2                | 2               | 1                 |
| Поддача 2 квадрат                                     | 2<br>= 5%         | 3<br>= 6,4%         | 2<br>= 4,7%       | 2<br>= 4,9%    | 1<br>= 3,6%      | 3<br>= 5,2%      | 2<br>= 4,9%     | 2<br>= 3,7%       |
| Прием подачи  | 0                 | 6-6,4%              | 3-3,4%            | 2%             | 2-2,2%           | 4,2%             | 5%              | 2-2,4%            |
| Удары с задней линии из них:                          | 81-90%            | 64-68,8%            | 61-71%            | 66%            | 51-63%           | 42-51%           | 54%             | 61-70%            |
| упражнения, комбинации, ситуации                      | 20<br>26<br>35    | 18<br>35<br>11      | 12<br>22<br>27    | 12<br>20<br>25 | 10<br>16<br>25   | 12<br>14<br>16   | 18<br>28<br>21  | 19<br>16<br>20    |
| Удары с лета из них: упражнения, комбинации, ситуации | 4-4,4%<br>4<br>-- | 17-18,2%<br>8<br>9- | 10-12%<br>-<br>10 | 5,5%<br>5<br>1 | 10-12%<br>-<br>6 | 15-18%<br>-<br>9 | 9-13%<br>4<br>- | 5,8-8%<br>5<br>8- |
| Соревновательные ситуации                             | -                 | -                   | 10-12%            | 17%            | 20-24%           | 16%              | 14,3%           | 12,5%             |
| Игра со счетом  | -                 | 9%                  | 14%               | 18%            | -                | -                | 21%             | 20-24%            |
| Время общее (мин)                                     | 15                | 15                  | 15                | 15             | 15               | 15               | 15              | 15                |
| ЧСС (макс.) уд/мин                                    | 171               | 169                 | 182               | 137            | 144              | 156              | 161             | 173               |
| Величина нагрузки                                     | Значит.           | Значит.             | Значит.           | Средн.         | Средн.           | Средн.           | Значит.         | Значит.           |

В результате проведения педагогического эксперимента, который заключался в оценке двигательных способностей и соревновательных показателей в процессе индивидуальных занятий было установлено, что максимальные показатели развития скорости и скоростно-силовых способностей отмечаются при втором и шестом обследовании. Такая тенденция обусловлена физическими нагрузками, которые применяются в этот период времени в процессе индивидуальной подготовки теннисистов.

Установлено, что максимальные показатели развития координационных способностей у юных теннисистов отмечаются в процессе 7 обследования в тестовом задании «Веер» и 4 обследовании в контрольном упражнении «Челнок».

Таблица 3

Результаты контрольных испытаний двигательной подготовленности юных теннисистов

| Тесты                      | 1 обл. | 2 обл. | 3 обл. | 4 обл. | 5 обл. | 6 обл. | 7 обл. | 8 обл. |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Бег 30 м с места (сек)     | 4,4    | 4,2    | 4,5    | 4,8    | 5,0    | 4,1    | 4,2    | 4,4    |
| Прыжок в длину с места (м) | 2,55   | 2,30   | 2,10   | 2,15   | 2,10   | 2,55   | 2,40   | 2,30   |

|                                   |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Прыжок в высоту                   | 31   | 36   | 33   | 34   | 30   | 34   | 32   | 30   |
| Метание мяча движением подачи (м) | 18,5 | 18   | 16   | 17   | 14   | 19   | 20   | 19   |
| «Веер» (сек)                      | 41   | 40   | 40   | 44   | 48   | 39   | 36   | 41   |
| «Челнок» (сек)                    | 13,2 | 12,8 | 13,4 | 12   | 14,1 | 13,1 | 14,2 | 13,6 |
| Тест Купера                       | 1706 | 1820 | 1779 | 1765 | 1786 | 1804 | 1876 | 1778 |

Максимальные значения развития выносливости, оцениваемой с помощью Теста Купера юные теннисисты показывают в процессе второго и седьмого обследования, что обусловлено спецификой организации тренировочного процесса на начальном этапе индивидуальной подготовки спортсменов.

Анализ стабильности и эффективности выполнения технических приемов в процессе соревновательной деятельности юных теннисистов показал, что в процессе второго обследования игроки демонстрируют более высокий процент реализации приемов в игре (таблица 4).

Таблица 4

Качественные показатели игровых действий юных теннисистов

| Технические действия   | Стабильность (%) |        | Эффективность (%) |        |
|------------------------|------------------|--------|-------------------|--------|
|                        | 1 обл.           | 2 обл. | 1 обл.            | 2 обл. |
| 1 подача               | 55               | 77     | 4,1               | 16     |
| 2 подача               | 93               | 95     | 1                 | 2      |
| Прием подачи справа    | 77               | 84     | 1                 | 5      |
| Прием подачи слева     | 79               | 88     | 4                 | 6      |
| Удары с отскока справа | 85               | 92     | 3                 | 8      |
| Удары с отскока слева  | 86               | 90     | 2                 | 7      |
| Удары с лета справа    | 70               | 81     | 30                | 33     |
| Удары с лета слева     | 70               | 89     | 17                | 21     |
| Свеча                  | 89               | 94     | 3                 | 7      |
| Смеш                   | 70               | 86     | 53                | 63     |

**Заключение.** Проведенное исследование показало, что эффективность тренировочной работы детей для индивидуальных занятий теннисом обуславливается комплексным применением различных тестовых заданий, которые позволяют оценить двигательные и функциональные возможности, а также уровень технико-тактического мастерства с учетом тренировочной нагрузки выполняемой в годичном цикле подготовки.

В этой связи целесообразно рекомендовать тренерам более тщательно подходить к анализу индивидуальных возможностей юных спортсменов с целью определения перспективности игрока для специализированных индивидуальных занятий теннисиста.

#### Литература

1. Якубовский, В.С. Индивидуализация психологической, тактико-технической и физической подготовки юных теннисистов 10-12 лет / В.С. Якубовский // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 7. – С. 72.
2. Губа, В.П. Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, Т.С. Иванова, Л.Ю. Иванов, А.Б. Самойлов. - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 176 с.
3. Тарпищев, Ш.А. Особенности подготовки юных теннисистов / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, А.Б. Самойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 182 с.
4. Скородумова, А.П. Динамика показателей физической подготовленности девочек 6-14 лет, занимающихся теннисом и их качественная оценка / А.П. Скородумова, С.Д. Семенова, А.Р. Тарпищева, Ф.Ш. Тарпищев // Теория и практика физической культуры. - 2022. - №10. - С. 18-20.
5. Леньшина, М.В. Интеграция видов подготовки на основе совершенствования тактики игры в теннис / М.В. Леньшина, А.В. Родин, О.М. Баздырев, Р.И. Андрианова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XV Междунар. науч.-практ. конф. - Смоленск, 2021. - С. 144-147.