

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шпак В.Г.

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Витебск,
Республика Беларусь*

***Аннотация.** В статье рассматриваются результаты педагогического эксперимента по внедрению в учебно-тренировочный процесс теннисистов первой группы начальной подготовки специальных подвижных игр за счет сокращения технической подготовки, рекомендуемой программой для детско-юношеских школ.*

***Ключевые слова:** теннис, подвижные игры, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, группа начальной подготовки, тестирование.*

TRAINING OF BASIC TECHNICAL ACTIONS OF YOUNG TENNIS PLAYERS WITH THE USE OF GAME ACTIVITY

Shpak V.G.

P.M. Masherov Vitebsk State University, Vitebsk, Republic of Belarus

***Annotation.** The article deals with the results of the pedagogical experiment on introduction of special mobile games into the educational and training process of tennis players of the first group of initial training at the expense of reduction of technical training recommended by the program for children's and youth schools.*

Key words: tennis, mobile games, general physical training, special physical training, initial training group, testing.

Среди большого многообразия средств физического воспитания играм принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности [2].

Дети 7-9 лет владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания) еще недостаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры-перебежки, например, «Октябрюта», «Волк во рву», «Два мороза», в которых дети после короткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочередным участием играющих в движении, как, например, «К своим флажкам», «Заяц без логова», «Пустое место» [3].

В связи с этим необходимо учитывать, что для детей младшего школьного возраста игровая деятельность является ведущей и, следовательно, должна быть неотъемлемым элементом физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать методику физической и технической подготовки юных теннисистов на основе использования игрового метода.

Материал и методы. На начальном этапе в сентябре 2023 для проведения исследования было сформировано 2 однородные группы: экспериментальная (ЭГ) - 11 человек и контрольная (КГ) - 11 человек. На тренировочных занятиях в ЭГ использовалась экспериментальная программа с введением подвижных игр за счет сокращения рекомендуемого времени на техническую подготовку, в КГ занятия проводились по общепринятой программе для ДЮСШ.

В течение годового цикла было проведено по два повторных тестирования общей и специальной физической подготовленности.

Полученные результаты были обработаны с использованием методов математической статистики, сделано заключение об эффективности разработанной методики.

Результаты и их обсуждение. Основной задачей нашего исследования и всей работы в целом была оценка эффективности изменения учебной программы ДЮСШ в пользу увеличения часов на долю общей и специальной физической подготовки, и уменьшения часов на технико-тактическую подготовку, а также введения игровой деятельности посредством проведения специальных подвижных игр.

Исходя из полученных результатов педагогического эксперимента, теннисисты ЭГ получили более высокие оценки за техническую подготовленность, по сравнению с КГ, хотя время на данный вид подготовки у них был сокращен. Это говорит о благоприятном переносе подвижных игр в спортивную деятельность, и тем самым развития у теннисиста скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, умения

видеть мяч в различных точках, предельной концентрации внимания, что так необходимо современному теннисисту [4].

В результате проведенных исследований физической и технической подготовленности теннисистов группы начальной подготовки 1, можно говорить о значительных сдвигах и улучшениях показателей тренированности организма в течение годичного цикла.

Улучшение показателей в экспериментальной группе говорит о благоприятном исходе при изменении учебной программы с увеличением доли тренировочного времени на общую и специальную физическую подготовку и включением специально-подобранных подвижных игр.

Положительное воздействие увеличения доли общей и специальной физической подготовки выражается в росте результатов физической подготовленности при проведении контрольных нормативов с помощью основных тестов, прежде всего необходимых для развития мастерства теннисиста – прыжок в длину с места, прыжок вверх, «кенгуру», бег 10 м, отжимания. Прирост этих показателей говорит о развитии основных физических способностей – скоростных, силовых, координационных, необходимых в первую очередь для гармоничного развития организма юного теннисиста, освоения новых знаний, умений и навыков, повышения его мастерства и физической подготовленности. Прирост показателей в контрольной группе также был достоверен ($p < 0,05$), что в основном связано с естественным приростом анатомо-физиологических и функциональных показателей организма ребенка. Данное положение согласуется с исследованиями других авторов [1]. Однако в пользу разработанной нами методики говорит то, что в процентном отношении прирост показателей в ЭГ был выше, чем в КГ. Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места: ЭГ-11,2%, КГ- 0,8%; прыжок вверх: ЭГ-18,5%, КГ- 6,1%; многоскоки «кенгуру»: ЭГ-17,4%, КГ-14%; сгибание-разгибание рук в упоре лежа: ЭГ-18%, КГ- 5,6%; бег 10 м: ЭГ-13,8%, КГ-5,3%. Техническая подготовленность: 1) удар справа – хватка: ЭГ-0%, КГ- 0%; имитация: ЭГ- 33,3%, КГ-33,3%; удар по подвешенному мячу: ЭГ-22%, КГ- 0%; удар по отскочившему мячу: ЭГ-12,4%, КГ-10,5%. 2) удар слева – хватка: ЭГ- 0%, КГ- 0%; имитация: ЭГ-33,3%, КГ-15,3%; удар по подвешенному мячу: ЭГ-12,4%, КГ- 0%; удар по отскочившему мячу: ЭГ-12,4%, КГ- 8,1%.)

Заключение. Введение в учебно-тренировочный процесс подвижных игр оказывает положительное влияние на ускорение развития технико-тактических способностей и более быстрого и осмысленного овладения новыми техническими приемами и действиями. Все это видно исходя из проведенной оценки технической подготовленности по 5-бальной шкале. Игры помогают развить координационные способности, «чувство мяча» и его постоянного видения, овладеть необходимой концентрацией и осознанностью для правильного подхода и выполнения технического действия, а также выступают в качестве подводящих, подготовительных, имитационных упражнений при разучивании новых действий, и как средство закрепления и совершенствования ранее изученных для правильного их применения на площадке.

Это положительно сказывается на усвоении отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Список источников

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
2. Васильков, Г.А. От игры к спорту / Г.А. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 217 с.
3. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 239 с.
4. Шпак, В.Г. Игровая деятельность в подготовке теннисистов 6-7 лет / В.Г. Шпак, Ю.А. Козлова // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. - № 5 (83). - 2014.-С.64-71.