

6. Солонец, А. В. Критерии отбора средств совершенствования межмышечной координации юных пловцов в группах начальной подготовки / А. В. Солонец, Р. Э. Зимницкая // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 313–316.

7. Солонец, А. В. Определение показателей межмышечной координации у юных пловцов / А. В. Солонец // Вестник Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова. – 2018. – № 2 (52). – С. 117–124.

УДК 796.342 796.015

МОДЕРНИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

MODERNIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF TENNIS PLAYERS AT THE STAGE OF ADVANCED SPECIALIZATION

Цагельникова А. А., старший преподаватель

Белорусский государственный университет, г. Минск

Боярина Ю. С., старший преподаватель

Белорусский государственный университет, г. Минск

Цыганов О. В. старший преподаватель

Белорусский государственный университет

физической культуры, г. Минск

АННОТАЦИЯ. В статье представлена усовершенствованная программа технико-тактической подготовки, которая внедрена в учебно-тренировочный процесс теннисистов занимающихся на этапе углубленной специализации и апробирована в ходе педагогического эксперимента.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: техника; тактика; блоки упражнений; педагогический эксперимент; контрольная и экспериментальная группы.

ABSTRACT. The article presents an improved program of technical and tactical training, which is introduced into the educational and training process of tennis players engaged in the stage of in-depth specialization and tested during a pedagogical experiment.

KEYWORDS: technique; tactics; blocks of exercises; pedagogical experiment; control and experimental group.

Введение. В настоящее время, одной из главных задач теории и практики спорта, является разработка технологии процесса спортивной подготовки спортсмена. Она строится как круглогодичный и многолетний процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов. Рост спортивных достижений, в свою очередь, зависит от эффективности системы многолетней подготовки спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс совершенствования техники и тактики, а так же воспитания физических качеств.

Любой спортивный результат, является следствием реализации спортсменом, тех или иных, технико-тактических действий. Поэтому технология технико-тактической подготовки теннисистов, сводится к анализу ситуаций, встречающихся в соревновательных условиях, формированию двигательных представлений и двигательных программ, соответствующих соревновательным условиям.

Технико-тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Ей принадлежит центральное место в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная тренировка теннисистов на этапе углубленной специализации отличается наиболее выраженной перспективной направленностью, ориентацией на использование в игре передовых тенденций развития процесса спортивной борьбы, оперативное освоение новейших моделей стратегии, тактики и техники. Спортсмены должны изучать технику и тактику главных соперников, различные стороны их подготовленности, моделировать их игру и разрабатывать собственные контрмодели. Совершенствование техники, тактики и стратегии нацелено на обеспечение всесторонней готовности к напряженной, острой и длительной спортивной борьбе в разнообразных, но конкретных

условиях спортивных соревнований. Поэтому важно периодически максимально приближать условия спортивной тренировки к условиям официальных соревнований, создавать обстановку, требующую проявления тех же качеств, что и во время состязаний [2, 3, 5].

Анализ соревновательной деятельности убедительно доказывает отставание в уровне технико-тактического мастерства наших игроков в теннис по сравнению с ведущими зарубежными спортсменами. Наибольшее отставание выявлено в эффективности и стабильности ударов на задней линии, а также во всех технико-тактических действиях, выполняемых в защите.

В связи с этим, особую актуальность приобретает разработка методики совершенствования технико-тактической подготовки теннисистов на этапе углубленной специализации.

Цель исследования – разработать и проверить эффективность комплексов упражнений, направленных на совершенствование технико-тактической подготовки теннисистов 12–14 лет.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: синтез и анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация и проведение исследования.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время спортивных соревнований. На тактику в игре влияют три фактора: личные возможности; возможности соперника; внешние условия, в которых проводятся состязания.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки. В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли спортсмену либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу. Направляя длинные мячи, теннисист должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. Постоянное давление на соперника должно

создавать наиболее выгодные игровые ситуации для спортсмена. При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать, розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары спортсмена должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий. Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры [1,4].

Таким образом, проанализировав технико-тактические действия теннисистов, нами были предложены блоки упражнений, с усложнением заданий в каждом блоке, направленные на освоение и совершенствование основных технико-тактических приемов в теннисе (рисунок 1).

В нашем исследовании приняли участие 20 теннисистов 12–14 лет, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Спортсмены контрольной и экспериментальной групп, приняли участие в исходном тестировании, с целью определения начального уровня технико-тактической подготовленности. Показатели уровня технико-тактической подготовленности в обеих группах практически не отличаются во всех контрольных упражнениях и можно достоверно утверждать, что контрольная и экспериментальная группы однородны. Для того чтобы удостовериться в том, что проведение занятий по разработанной нами программе дало более выраженный тренировочный эффект, нежели традиционная программа спортивных тренировок, мы провели повторное тестирование в конце педагогического эксперимента и математическое сравнение конечного уровня технико-тактической подготовленности, между контрольной и экспериментальной группами. Результаты тестирования приведены в таблицах 1 и 2.

1 Блок

Упражнения, направленные на совершенствование уже освоенных приемов и устранение технических недостатков. В эту группу входят простые упражнения с вращением, изменением скорости и траектории полета мяча в игре по элементам

2 Блок

Игровые комбинации, суть которых в том, что они максимально моделируют соревновательную деятельность. Однако условия выполнения игровых комбинаций достаточно просты, поскольку спортсмену известно, в какое место площадки ему будет направлен мяч, то есть исключен элемент неожиданности. Внимание тренирующегося сосредоточено на правильном подходе к мячу и технически чистом выполнении удара

3 Блок

Игровые комбинации, в которых спортсмену не известно направление посылаемых ему мячей. В игровых ситуациях отрабатываются атакующие действия, активная защита, розыгрыш очка по всей площадке, длительный розыгрыш. Здесь могут быть использованы все игровые комбинации, только заранее тренер не говорит игроку, куда

4 Блок

Разыгрываются соревновательные ситуации, спортсмены играют со счетом. Единственной их особенностью является то, что они никогда не начинают разыгрываться со счета 0:0

5 Блок

Отрабатываются варианты «своей» игры, игры против определенного партнера и т. д.

Рисунок 1. Распределение средств технико-тактической направленности по группам сложности

Таблица 1. Динамика показателей технико-тактической подготовленности контрольной группы до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента ($\bar{X}_{\text{ср}} \pm \delta$)	После эксперимента ($\bar{X}_{\text{ср}} \pm \delta$)	Прирост
1.Выполнение удара справа по диагонали на точность (кол-во раз).	7,9 \pm 0,67	10,2 \pm 2,0	2,3
2.Выполнение удара слева по диагонали на точность (кол-во раз).	7,2 \pm 0,41	9,9 \pm 2,13	2,7
3.Удары с лета (слева и справа) (кол-во раз).	6,3 \pm 0,34	8,2 \pm 1,31	2,1
4.Выполнение десяти подач в первый квадрат (кол-во раз).	4,7 \pm 0,52	5,8 \pm 0,76	1,1
5.Выполнение десяти подач во второй квадрат (кол-во раз).	4,7 \pm 0,28	6,0 \pm 1,04	1,3

Таблица 2. Динамика показателей технико-тактической подготовленности экспериментальной группы до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента ($\bar{X}_{\text{ср}} \pm \delta$)	После эксперимента ($\bar{X}_{\text{ср}} \pm \delta$)	Прирост
1.Выполнение удара справа по диагонали на точность (кол-во раз).	7,4 \pm 0,71	11,0 \pm 2,35	3,6
2.Выполнение удара слева по диагонали на точность (кол-во раз).	7,1 \pm 0,78	11,7 \pm 2,14	3,6
3.Удары с лета (слева и справа) (кол-во раз).	6,4 \pm 0,35	9,2 \pm 2,15	3,2
4.Выполнение десяти подач в первый квадрат (кол-во раз).	4,8 \pm 0,44	7,1 \pm 0,95	2,3
5.Выполнение десяти подач во второй квадрат (кол-во раз).	4,6 \pm 0,63	6,8 \pm 0,57	1,8

В результате проведения педагогического эксперимента, прирост результатов произошел в обеих группах. Так, в контрольной группе прирост результата целевой точности в ударах справа и слева с отскока составил 2,3 и 2,7 удара. Качество выполнения подач в первый и во второй квадраты возросло с 4,7 до 6,0 раз. В тесте, определяющего целевую точность, при ударах с лета результат улучшился с 6,3 до 8,2 раз.

В динамике показателей технико-тактической подготовленности экспериментальной группы, оказались более значимые изменения: результат целевой точности в ударах справа и слева с отскока увеличился на 3,6 удара. Качество выполнения подачи возросло с 4,6 раз до 7,1. В тестовом упражнении ударов с лета на точность выполнения увеличилась с 6,4 раз до 9,2 раза.

Прирост результатов тестирования уровня технико-тактической подготовленности теннисистов 12–14 лет контрольной и экспериментальной групп, представлены на рисунке 2.

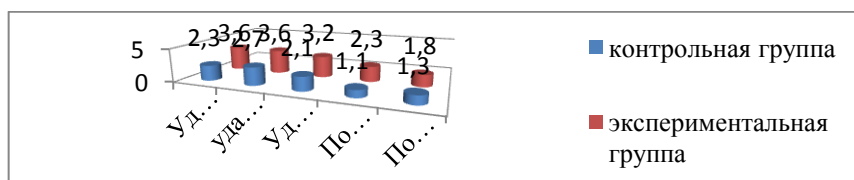


Рисунок 2. Прирост результатов тестирования уровня технико-тактической подготовленности у теннисистов 12–14 лет

На основании анализа научно-методической литературы и педагогических наблюдений, нами была разработана методика технико-тактической подготовки для теннисистов 12–14 лет, которая заключалась в распределении упражнений по блокам, в зависимости от их сложности и специализированности. В результате проведения учебно-тренировочного процесса с теннисистами, занимающихся на этапе углубленной специализации, прирост результатов произошел в обеих группах. Однако более высокая положительная динамика результатов в экспериментальной группе по отношению к контрольной, позволяет сделать вывод о целесообразности включения в учебно-тренировочный разработанных нами блоков упражнений.

Список литературы

1. Байгулов, Ю. П. Большой теннис. Вчера, сегодня, завтра: учебник / Ю. П. Байгулов. – М. : Гранд, 2012. – 231 с.
2. Теннис. Примерная учебная программа / И. В. Всеволодов [и др.]. – М: «Советский спорт, 2007. – 136 с.
3. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов – М : СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
4. Иванов В. С. Теннис: учебное пособие / В.С. Иванов, В. В. Коллегорский. – М.: ФиС, 2008. – 231 с.
5. Теннис для начинающих: учебно-методическое 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.

УДК 378.016.796

ТЕНДЕНЦИИ В ПОДХОДАХ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

TRENDS IN APPROACHES TO THE USE OF PHYSICAL EDUCATION MEANS FOR STUDENTS

Янович Ю. А., канд. пед. наук, доцент,

Дюмин И. М., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет, г. Минск

АННОТАЦИЯ. Результаты изучения научной и методической литературы свидетельствуют о разнообразии средств и подходов, применяемых в физическом воспитании студентов. Выявлена тенденция совершенствования физического воспитания студентов на основе использования средств спорта в соответствии с требованиями специализированной ориентации системы высшего профессионального образования.