



Міністерство освіти і науки України



Національний університет фізичного виховання і спорту України



Спортивний комітет України



# Матеріали XI Міжнародної інтернет-конференції



Харківська державна академія фізичної культури



Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського



Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**29 березня 2018 року**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ  
ФЕДЬКОВИЧА**

**СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ**

## **«СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»**

**Матеріали  
XI Міжнародної наукової інтернет-конференції**

**29 березня 2018 року**

**УДК 796:316.3**

Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції 29 березня 2018 р. / НУФВСУ. - К.: Олімпійська література, 2018. - 272 с.

<b>КОТЕЛЕНЕЦЬ АНТОН, ШЛЬОНСЬКА ОЛЬГА</b> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	54
<b>КУРЗИНА АНАСТАСИЯ, АКУЛИЧ ЛЮДМИЛА</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВЫХ И ПЛАНИРУЮЩИХ ПОДАЧ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК	59
<b>ЛЕБЕДИН ОЛЕКСАНДР, ТАБІНСЬКА СВИТЛАНА</b> КОНТРОЛЬ В УПРАВЛІННІ СИСТЕМОЮ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ	63
<b>ЛУЦЬ ЮЛІЯ, ПЕТРЕНКО ГЕННАДІЙ</b> ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО	67
<b>ОСМАНОВА САБІНА, ОСМАНОВА ЕВЕЛІНА, ПЕТРЕНКО ГЕННАДІЙ, МУХА ВОЛОДИМИР</b> РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТЕНІСИСТІВ НА ЕТАПАХ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	73
<b>СЕРЕДА НАТАЛІЯ</b> ІНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГ В ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ	79
<b>СКОРОХОД ОЛЕКСАНДР, ШУТОВА СВИТЛАНА, СЕРЕБРЯКОВ ОЛЕГ</b> УЧАСТЬ У ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ З ХОКЕЮ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ	84
<b>СЛЮСАРЧУК АНДРІЙ, ПОПРОЗМАН ОЛЕКСАНДР</b> ФОРМУВАННЯ І ФУНКЦІОНУВАННЯ ЛОГІСТИЧНИХ СИСТЕМ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ	89
<b>ТЕЛШЕВСЬКИЙ ДМИТРО, ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ</b> АДАПТАЦІЯ НОВОБРАНЦІВ ДО ПОЧАТКУ РЕГУЛЯРНОГО ЧЕМПІОНАТУ В НБА	92
<b>ШИРОКОСТУП РУСЛАН, КРОПИВНИЦЬКА ТЕТЯНА</b> ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ МОДЕЛІ РОЗВИТКУ СПОРТУ В УКРАЇНІ	95
<b>ЩЕПОТІНА НАТАЛІЯ, ЛИПОВЕЦЬКА ЮЛІЯ</b> МОДЕЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК	101
<b>ЮСКОВЕЦ ЕЛЕНА, ЮШКЕВИЧ ТАДЕУШ</b> МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ НАУКИ	106

## ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПАХ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Османова Сабіна, Османова Евеліна*

*Науковий керівник – Петренко Г. В., к. п. н., Муха В. О.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Актуальність.** Швидкість у тенісних змаганнях відіграє роль. Крім швидкого переміщення по корту, швидкість проявляється також у швидкості реакції, своєчасної готовності до удару і здатності до миттєвого прийняття тактичних рішень, тобто комплексних видів прояву швидкісних здібностей у складних рухових актах.

Отже, професійний тенісист повинен володіти всім комплексом цих навичок: досить швидко пересуватися по корту, спритно виконувати різні маневри, успішно приймати подачу суперника і вчасно реагувати на раптові удари.

Здібності тенісиста до достатньої швидкості реакцій і переміщень розвиваються в процесі фізичної підготовки і залежать від сили м'язів. Тому досвідчений тренер приділяє достатню увагу розвитку сили м'язів гравця через комплекс спеціальних вправ. У професійному тенісі практикується поняття «вибухова сила» – високий рівень швидкості, якого можна досягти завдяки силі м'язів ніг і відмінній рухливості в суглобах.

Особливий акцент на розвиток швидкісних якостей майбутніх тенісистів професійні тренери роблять на етапах початкової та попередньої базової підготовки. Пізніше отримані навички розвивають шляхом збільшення навантажень через більшу кількість повторів у вправах, збільшення довжини дистанції та швидкості бігу.

**Мета дослідження** – визначити вплив розвитку комплексних видів прояву швидкісних здібностей на змагальну діяльність тенісистів.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми.

2. Виявити найбільш ефективні засоби швидкісно-силової підготовки тенісистів на етапах початкової та попередньої базової підготовки.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури, спостереження, тестування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Комплексні види прояву швидкісних здібностей у складних рухових актах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності в різних видах спорту, забезпечуються елементарними формами прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і в сукупності з технічними навичками, силовими і координаційними здібностями.

Серед базових видів комплексних швидкісних здібностей прийнято виділяти наступні:

- швидкість короткочасних одноразових рухових дій – ривок з місця;
- збільшення швидкості руху (прискорення);
- дистанційна швидкість.

Виділення лише цих видів комплексних швидкісних здібностей неприпустимо звужує прояви швидкісних якостей у змагальній діяльності в різних видах спорту і негативно позначається на якості тренувального процесу. Для успіхів у грі виключно важливою є здатність до максимально швидкого уповільнення виконуваних рухових дій, а також до їх різкого переходу до інших швидкісних дій, що обумовлюється значною варіативністю змагальної діяльності, а це вимагає оперативної зміни техніко-тактичних рішень. Тому до комплексу швидкісних здібностей слід також включити ще два види: швидкість уповільнення руху і швидкість переходу від однієї рухової дії до іншої [3].

Здатність до швидкого переходу від однієї рухової дії до другої є однією з найбільш значущих складових, які забезпечують успіх у тенісній грі. Удосконалення здатності до швидкого переходу від однієї рухової дії до другої також має знаходити самостійне місце в процесі швидкісної підготовки в силу відносної незалежності від інших видів швидкісних якостей, у тому числі від здатності до уповільнення руху і швидкої зупинки.

Швидкісні прояви в складних комплексних рухах, обумовлені сукупністю біомеханічних, нервово-м'язових і енергетичних складових, слабо корелюють з елементарними видами швидкісних здібностей, побудованих на простих рухах з невисоким опором.

Різні комплексні види швидкісних здібностей мають виключно багато спільного щодо особливостей нервової регуляції м'язової діяльності, активізації різних типів м'язових волокон, енергетичного забезпечення. Однак при всій спільності базових передумов вони слабо пов'язані між собою, коли мова йде про їх прояви в змагальній діяльності. Наприклад, здатність до досягнення максимальної швидкості в найкоротший час (прискорення) практично не пов'язана зі здібностями до швидкого уповільнення руху і зупинки або швидкого переходу від однієї рухової дії до іншої; виключно висока швидкість короточасних одноразових рухових дій може супроводжуватися відносно невисокою дистанційною швидкістю та ін. Ці відмінності обумовлені специфікою прояву різних видів координаційних здібностей, а також специфічністю по відношенню до кожного з швидкісних проявів техніко-тактичного та психологічного забезпечення. Тому цілком природно, що потенціал нервово-м'язової системи і систем енергозабезпечення є лише основною для вдосконалення кожного з видів комплексних швидкісних здібностей із використанням засобів і методів вибіркового впливу [3].

Всі ці передумови багато в чому обумовлюють швидкість досягнення максимально високих *силових* проявів, що є виключно важливим для рівня розвитку всіх видів комплексних швидкісних здібностей. Прояв максимального рівня сили у тренуваного спортсмена відзначається не раніше ніж через 0,6–0,8 с. Під впливом спеціального тренування цей період може істотно скорочуватися, що є надзвичайно важливим, тому що для безлічі найважливіших швидкісних рухових дій у різних видах спорту потрібен прояв максимально доступного рівня сили вже через 0,2–0,3 с. Таким чином, рівень

розвитку вибухової сили, що виявляється в імпульсі сили під час швидкісної дії, робить вирішальний вплив на прояв різних видів швидкісних здібностей.

Здатність до прискорення, швидкого нарощування швидкості практично обумовлюється тими ж факторами, від яких залежить і здатність до прояву швидкісних якостей в одноразових короткочасних рухових діях. Тривалість прискорення в різних видах спорту коливається в досить широкому діапазоні і диктує відповідні вимоги до потужності і ємності анаеробних систем енергозабезпечення. Здатність до прояву швидкісних якостей в одноразових короткочасних рухових діях, як і ефективність прискорення, багато в чому залежать від потужності – результату комплексного прояву сили і швидкості. Прояв можливостей визначається рівнем розвитку її силового і швидкісного компонентів і здатністю до їх комплексної реалізації в умовах виконання конкретної рухової дії. Однак не менш важливим для прояву потужності є технічна досконалість рухової дії, рівень психоемоційного стану, у тому числі змагальної агресивності, стійкості до стресу.

Швидкість уповільнення руху залежить від швидкості простих і складних рухових реакцій, рівня розвитку максимальної і вибухової сили, швидкості сприйняття і переробки інформації, формування в структурах мозку випереджальних програм і оперативної їх реалізації, технічної майстерності, потужності анаеробних систем енергозабезпечення, рівня психічної напруженості, кількості ШС-волокон у працюючих м'язах і здібності нервової системи до їх мобілізації [3].

Природно, що вимоги до різних видів швидкісних здібностей, які диктуються специфікою того чи іншого виду спорту, зумовлюють набір засобів і методів швидкісної підготовки спортсменів.

Розвиток комплексних видів швидкісних здібностей базового характеру спирається переважно на різні вправи загальнопідготовчої спрямованості зі складною структурою рухових дій, виконуваних в умовах, що змінюються, під впливом несподіваних чинників зовнішнього середовища, які вимагають переходу від одного виду швидкісних здібностей до іншого.

Найбільш ефективними є різні види спортивних ігор, швидкісний біг по сильно пересіченій місцевості і з різними перешкодами або різкою зміною напрямку руху, різні швидкісні вправи з використанням силових тренажерів, різного роду пліометричних вправ, побудованих на матеріалі стрибків, метань набивних м'ячів:

- естафети та рухливі ігри (зазвичай практикуються в тенісі на початковому етапі багаторічної підготовки);
- різні види бігу (біг на швидкість, біг із подальшим прискоренням, біг зі зміною напрямку руху, з різними перешкодами, швидкісний біг по сильно пересіченій місцевості та ін.);
- вправи на вистрибування, стрибки і присідання (допомагають добре розвинути силу м'язів ніг);

– кидки м'ячів – набивних, бейсбольних і тенісних (відмінно опрацьовують верхній м'язовий корсет і допомагають здійснювати потужні удари, які потребують значної сили).

Комплекс вправ для розвитку швидкості реакції:

– викидання партнером або тренером м'ячів з різною швидкістю гравцеві, що стоять біля сітки або задньої лінії (відстань між партнерами можна і потрібно варіювати);

– відбиття м'яча, посланого партнером ракеткою або рукою, при захисті уявних воріт;

– відбиття м'яча, посланого одним із двох або трьох партнерів, що робили замах ракеткою або рукою;

– відбиття м'яча, кинутого із-за спини гравця, в стінку (місце розташування гравців відносно тренувальної стінки можна варіювати);

– ловіння м'яча після першого відскоку, кинутого в невідомому напрямку із-за спини гравця партнером;

– гра з льоту або по м'ячу, що відскочив, в ребристу тренувальну стінку;

– гра на майданчику проти двох партнерів;

– гра на майданчику двома м'ячами, стоячи на лінії подачі; м'ячі вводять в гру одночасно;

– приймання подачі, поданої з лінії подачі;

– гра біля сітки: після кожного удару виконувати глибоке присідання з подальшим вистрибуванням, імітацією удару над головою тощо;

– двостороння гра через сітку, завішену матерією [1].

Швидкість переходу від однієї рухової дії до іншої обумовлюється досконалістю просторово-часової антиципації, здатністю формувати в структурах головного мозку випереджаючі реакції і програми, що передують реальній дії; вміння сприймати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу; ступенем досконалості кінестетичних і візуальних сприйнять параметрів рухових дій і наколишнього середовища; обсягом моторної пам'яті і рівнем техніко-тактичної майстерності; здатністю нервової системи до рекрутування рухових одиниць, що складаються з ШС-волокон; кількістю ШС-волокон у м'язах, що несуть основне навантаження в конкретних рухових діях; анаеробних систем енергозабезпечення; рівнем максимальної і вибухової сили.

Для розвитку «вибухової сили» у тенісі застосовують ексцентричний метод силової підготовки. Тренування цим методом засноване на рухах, які відрізняються поступальним характером роботи, опором дії, амортизацією, гальмуванням з одночасним розтягуванням м'язів. Ексцентричний режим роботи м'язів характерний для основних фаз рухових дій: старту, зупинки та зміни напрямку руху. Ефективність діяльності м'язів у ексцентричних умовах є не тільки найважливішою складовою рухових дій у фазах, які пов'язані з гальмуванням, амортизацією і розтягуванням м'язів, але й створює механічні та нейрорегуляторні передумови для наступних рухів долаючого характеру з концентричним режимом роботи м'язів [3].

Для більш ефективного розвитку «вибухової сили» використовувати тренажерне обладнання:

– латеральний амортизатор для ніг «PER4M LEG POWER TUBE» або «SKLZ LATERAL RESISTOR PRO» (швидкість першого кроку і швидкість бічної реакції мають вирішальне значення для того, щоб перемогти; тренування з латеральним амортизатором змушує підтримувати правильне положення тіла і зміцнює м'язи, відповідальні за найнижчі рухи тіла, наприклад, згиначі стегна і відвідні м'язи);

– амортизатор для стрибків «PER4M JUMP TRAINER» (надає ногам вибухову потужність, покращує скорочення м'язів і збільшує вертикальну і горизонтальну стрибучість. JUMP TRAINER – це еспандер для стрибків у вигляді пояса, який за допомогою латексних тросів кріпиться до манжет на щиколотках;

– спортивний амортизатор (трос) «PER4M JUKE 360».

Комплекс вправ із використанням латерального амортизатора для ніг:

1) *рух вперед-назад*, один кінець троса закріплюється на нерухомій опорі, а другий одягається на талію спортсмена (рухатися вперед, торкаючись конуса, і назад);

2) *рух боком вперед, оббігаючи конус і назад*, в. п. спортсмен стоїть боком до конуса, трос не натягнутий; спортсмен починає швидке прискорення боком приставним кроком, оббігає конус і повертається назад (важливо зберігати координацію і баланс);

3) *ловіння м'яча з амортизатором-тросом*;

4) *рух у присіді і боком*; еспандер одягнений на ноги, спортсмен робить у присіді боком 6–8 кроків в одну сторону, а потім повертається назад;

5) спортсмени стоять у парах, еспандер у кожного на щиколотках; вони рухаються приставним кроком у присіді перекидаючи один одному набивний м'яч;

6) серія з декількох вправ виконується в швидкому темпі, у цих вправах робиться акцент на стопу та гомілковий м'яз [2, 4].

Комплекси вправ виконуються за умови гарного фізичного самопочуття тенісиста, з обов'язковим дотриманням періоду відпочинку та відновлення.

**Висновки.** З усього вище викладеного можна зробити висновок, що швидкість руху насамперед визначається відповідною нервовою діяльністю, що викликає напруження і розслаблення м'язів, направляє і координує руху. Вона значною мірою залежить від досконалості спортивної техніки, сили й еластичності м'язів, рухливості в суглобах, а в тривалій роботі – від витривалості спортсмена.

При вдосконаленні швидкісних якостей важливо мати на увазі, що швидкість, яку спортсмен може проявити у конкретному русі, залежить від ряду факторів і головним чином – від рівня фізичних кондицій. Доцільніше дотримуватися комплексного підходу, суть якого полягає у використанні в рамках одного і того ж заняття різних швидкісних вправ.

### **Література**

1. Голенко В. А. Академия тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: Дедалус, 2002. – 240 с.
2. Креспо М. Обучение новичков и игроков среднего уровня / М. Креспо, М. Рейд. – ИТФ, 2013. – 320 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
4. Міжнародна спілка тренерів з тенісу (Icoach) [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.tenniscoach.com>