

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Спорт»

на тему: «**ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У
СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТЕНІСИСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ
ЕТАПІ НАВЧАННЯ**»

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Саєнко Віталіни Віталіївни
Науковий керівник: Петренко Г. В.
(прізвище, ініціали)

кандидат педагогічних наук
(наук. ступінь, вчене звання)

Рецензент Серебряков О. Ю.
(прізвище, ініціали)

канд. фіз. вих.
(наук. ступінь, вчене звання)

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № __ від ____ 2022 р.)

Завідувач кафедри: Матвеев С. Ф.
(прізвище, ініціали)

кандидат педагогічних наук, професор
(наук. ступінь, вчене звання)

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В ТЕНІСІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	7
1.1. Особливості фізичної підготовки вихованців в групах початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	7
1.2. Специфіка технічної підготовки вихованців на початковому етапі підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	12
1.3. Методи та засоби спортивної підготовки на «червоному», «помаранчевому», та «зеленому» рівнях.....	14
1.4. Особливості застосування методу колового тренування в спортивній підготовці тенісистів	17
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел.....	26
2.1.2. Анкетування	26
2.1.3. Педагогічне тестування	27
2.1.4. Методи математичної статистики.....	29
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ.....	30
3.1. Зміст навчально-тренувальних занять за методом колового тренування на етапі початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	30

3.2. Дослідження та аналіз результатів впровадження колового методу тренування у фізичну та технічну підготовку вихованців на початковому етапі.....	33
3.3. Методичні рекомендації щодо застосування колового тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі.....	35
Висновки до розділу 3.....	37
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	43

ВСТУП

Актуальність. Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, що обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атаквальних дій як біля сітки, так і на задній лінії. Гра стала значно динамічнішою та агресивнішою, удари – більш швидкими, потужними з інтенсивним обертанням м'яча. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищились їх стабільність і точність. З кожним роком значно підвищується значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі [1, 4, 6, 7].

Відмічені зміни не можуть не впливати на побудову тренувального процесу юних тенісистів, оскільки зростають вимоги до їх фізичної, технічної, функціональної підготовленості. У зв'язку з цим важливим фактором є чітка послідовність поставлення завдань, вибір засобів і методів тренування, величини та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості юних тенісистів. Загальноприйняті методики організації та контролю навчального процесу юних спортсменів на сучасному рівні розвитку тенісу потребують нового підходу, оскільки саме на початковому етапі вирішуються питання підготовки спортивного резерву країни [2, 5, 8, 14].

Тому в спортивній підготовці, на початковому етапі, найважливішими завданнями є розвиток фізичних якостей вихованців, формування технічних умінь та навичок. Тому тренер-викладач повинен у своїй роботі застосовувати форми та методи, які б давали змогу поєднувати різні види підготовки. Навчаючи юних тенісистів будь-якому технічному елементу, одночасно розвивати фізичні якості. І, навпаки, розвиваючи фізичні здібності тренер створює необхідну базу для освоєння руховими уміннями та навичками. Але навчання технічним прийомам в тенісі ускладнюється

специфікою виду спорту – заняття на корті, зазвичай, будуються в стандартній формі, а саме в почерговому виконанні технічних прийомів і дій. Такий метод не дає можливість задіяти всіх дітей одночасно: вихованці чекають свою чергу для виконання вправ [18, 21].

Застосування колового методу тренування та раціональний підбір вправ на «станціях» (не тільки для розвитку фізичних якостей, а й для навчання техніці) дасть змогу ефективно організувати та максимально задіяти дітей під час навчально-тренувального заняття [18, 23].

У зв'язку з цим розробка й обґрунтування колового методу тренування тенісистів на початковому етапі підготовки є вельми актуальною.

Мета дослідження: Підвищення ефективності тренувального процесу в тенісі на початковому етапі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати навчально-методичну літературу щодо застосування методу колового тренування у спортивній підготовці тенісистів.

2. Розробити комплекси вправ колового тренування для застосування у навчально-тренувальному процесі на початковому етапі у відділеннях тенісу ДЮСШ.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування колового тренування вихованців на початковому етапі багаторічної підготовки.

4. Розробити методичні рекомендації щодо застосування колового тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі.

Об'єкт дослідження – спортивна підготовка тенісистів на початковому етапі у дитячо-юнацькій спортивній школі.

Предмет дослідження – застосування колового тренування у спортивній підготовці юних тенісистів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, порівняння та узагальнення інформації; педагогічні методи: спостереження, педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Наукова новизна – уперше об'єднані дані та розроблені рекомендації щодо фізичної та технічної підготовки вихованців відділення тенісу на початковому етапі в дитячо-юнацькій спортивній школі із застосуванням колового методу тренування.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що основні положення, матеріали курсової роботи можуть використовуватися тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл в навчально-тренувальному процесі на початковому етапі багаторічної підготовки.

Апробація результатів дослідження. Результати досліджень виголошено на XII, XIV Міжнародних студентських конференціях «Спорт та сучасне суспільство» (Київ, 2019, 2021).

Публікації. Основні положення дипломної роботи опубліковано у збірниках Міжнародних студентських конференціях «Спорт та сучасне суспільство» (Київ, 2020, 2021).

Структура та обсяг дипломної роботи. Наукова робота викладена на 48 сторінках комп'ютерного набору і складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (55 позицій). Дані подані у 4 таблицях, проілюстровано 4 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В ТЕНІСІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

1.1. Особливості фізичної підготовки вихованців в групах початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі

Метою підготовки на цьому етапі є формування зацікавленості до занять тенісом, сприяння фізичному розвитку вихованців. У навчально-тренувальному процесі цілеспрямовано розвивають усі види підготовленості тенісистів: розвиток технічної підготовленості полягає в оволодінні засадами техніки гри; фізичної – у всебічному фізичному розвитку шляхом використання засобів ЗФП; психологічної – у зростанні мотивації до занять тенісом та вихованні працездатності; тактичної підготовленості – у засвоєнні основ щодо тактики ведення гри в теніс [14, 25].

Співвідношення обсягів (часу) занять з фізичної та техніко-тактичної підготовки в перші місяці складає 80:20%, в наступні місяці – 70:30%, що вказує на те, що фізична підготовка на початковому етапі відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки застосовуються на всіх заняттях, а також складовою навчально-тренувального процесу є окремі заняття з фізичної підготовки. Найбільшу увагу у розвитку фізичних якостей надають швидкісним, швидкісно-силовим, координаційним здібностям та гнучкості. Використовуються різні види вправ: загальнорозвивальні вправи без предметів; загальнорозвивальні вправи з предметами; ритмічна гімнастика; елементи інших видів спорту; рухливі ігри тощо.

Від рівня фізичної підготовленості тенісистів залежать більш якісне оволодіння технікою та тактикою гри [14].

На вибір правильної методики навчально-тренувального процесу значний вплив мають вікові та статеві особливості. У випадку невірно використаних передумов, зумовлених даними особливостями або ж форсування підготовки, призводить до таких негативних наслідків як

порушення стану здоров'я дітей, а також зниження їх можливостей для досягнення високих спортивних результатів на подальших етапах підготовки.

Таблиця 1.1

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей (В. М. Волков, В. П. Філін, 1980)

Фізичні якості та здібності	Хлопчики	Дівчатка
	Віковий період, років:	
Швидкість рухів	7-9	7-9; 10-11; 13-14
Швидкість реагування	7-14	7-13
Максимальна частота рухів	4-6; 7-9	4-6; 7-9
Сила	13-14; 17-18	10-11; 16-17
Швидкісно-силові якості	14-15	9-12
Витривалість аеробна (загальна)	8-9; 10-11; 12-13; 14-15	9-10; 11-12
Витривалість силова (динамічна)	11-13; 15-16	9-12
Витривалість швидкісна (гліколітичний механізм енергозабезпечення)	Після 12 років	Після 12 років
Гнучкість	Від народження до 13-14 років	Від народження до 13-14 років
Координаційні здібності	7-11-12	7-11-12
Орієнтування в просторі	7-10; 13-15	7-10; 13-15
Динамічна рівновага	15	15
Здібність до перебудови рухових дій	7-11; 13-14; 15-16	7-11-12
Відчуття ритму	7-13	7-11
Здібність до розслаблення	10-11; 14-15	10-12; 14-15
Точність рухів	10-11; 14-15	10-12; 14-15

Згідно рекомендацій щодо сенситивних періодів розвитку фізичних якостей (В.М. Волков, В.П. Філін, 1980) (табл. 1) важливо звертати увагу на фізичну підготовку тенісистів на початковому етапі, а саме: швидкість рухів; швидкість реагування; максимальна частота рухів; гнучкість; координаційні здібності; орієнтування в просторі; здібність до перебудови рухових дій; відчуття ритму.

Методи тренування сили побудовані не лише на закономірностях, що діють при чергуванні роботи з обтяженнями і відпочинком, а так само на взаєминах між інтенсивністю і обсягом навантаження. Існує три основних

способи застосування вправ з обтяженнями і опором амортизатора або еспандера: робота протягом тривалого проміжку часу з малими обтяженнями або опорами; робота з малими обтяженнями або опорами з граничною швидкістю; робота з обтяженнями або опором близько граничного ваги і опору. Розвиток сили за допомогою малих обтяжень має свою перевагу. При цьому легко здійснюється контроль за правильністю рухів та дихання, виключається надмірне навантаження м'язів [26].

Основним методом розвитку швидкості є багаторазове виконання рухів з максимальною швидкістю. Такі вправи виконуються до тих пір, поки спортсмен може зберігати максимальний темп рухів. Для розвитку швидкості окремих рухів ефективними є вправи на підвищення швидкості простих рухових реакцій. У виконанні швидкісних вправ значну роль відіграють м'язові зусилля. Ці вправи можна віднести до швидкісно-силових. Швидкість характеризується часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів. Між окремими проявами швидкості не завжди існує надійний взаємозв'язок: швидкість рухів може поєднуватися з уповільненою руховою реакцією. Щоб збільшити швидкість рухів необхідно розвивати здатність проявляти велику силу в швидких рухах. Останнє досягається включенням в колове тренування вправ з малими обтяженнями, які виконуються із великою швидкістю. Слід прагнути до того, щоб спортсмени на тренуваннях свідомо прагнули розвивати і збільшувати свою силу. Таким чином, провідним засобом виховання швидкості в циклічних рухах є повторні вправи в максимально швидкому темпі, а також вправи на прискорення, що виконуються на різних станціях і повторюються через 1-3 станції [18].

Методика розвитку спритності має специфічні особливості, це розвиток здатності робити складні рухи в незапрограмованих ситуаціях, а також швидкість і точність виконання вправ. Розвиток спритності в процесі виконання вправ на станціях колового тренування відбувається завдяки збагаченню досвіду тенісистів новими різноманітними руховими навичками і

вміннями. Чим більше у вихованців запас рухових навичок і умінь, тим багатше його руховий досвід і тим ширше база для придбання нових форм рухової діяльності. Виховання спритності на станціях колового тренування зумовлюється вдосконаленням функцій рухового та інших аналізаторів. На тренувальних заняттях можна виділити три етапи у вихованні спритності. На першому етапі вдосконалюють просторову точність і координацію рухів, незважаючи на швидкість виконання вправ. Основну увагу приділяють точності виконання рухів, а не швидкості. На другому етапі так само розвивають просторову точність і координацію рухів, але ті, які можуть здійснюватися за обмежений час. На третьому етапі застосовуються вправи другого етапу, що пов'язані з несподівано мінливими умовами. Спритність можна виховати по-різному: а) спритність, що проявляється у вправах, що пов'язані зі зміною пози. Наприклад: швидко сісти, лягти, встати, нахилитися, повернутися і т. п.; б) спритність, що проявляється у вправах, які виконуються в складних умовах мінливої обстановки. Наприклад: смуга перешкод, різні лазіння і т. п.; в) спритність, що проявляється у вправах з опором, що змінюється. Наприклад: перетягування і вправи типу єдиноборства; г) спритність, що проявляється у вправах з маніпуляцією предметів. Наприклад: кидки і ловля м'яча, метання в ціль, жонглювання; д) спритність, що проявляється в ігрових вправах, що вимагають взаємодії та протидії. Наприклад: обведення предметів, перехоплення передачі і т. п. Виховувати рівновагу також можна на заняттях колового тренування. Вправи можуть бути наступними: стрибки, ходьба по колоді, лавці, перекиди, перевороти і т. п. Спритність – це складна комплексна здібність, тому їй треба приділяти час на кожному занятті [26].

Вправи на для розвитку гнучкості можуть бути активними і пасивними, тобто виконуватися самостійно, за допомогою партнера або обтяженням. Активні, в свою чергу, діляться на вправи, які виконуються без обтяження, і з обтяженням. Перед виконанням вправ на розвиток гнучкості необхідно попередньо підготувати м'язи (розминка, біг). Вправи з переважним впливом

«на розтягування» слід виконувати, поступово збільшуючи амплітуду. Особливо треба бути обережним при збільшенні амплітуди в пасивних вправах і в вправах з обтяженнями на відкритому повітрі. Гнучкість – це не тільки вміння вправно володіти своїм тілом. Рухливість в суглобах рятує від вивихів, інших пошкоджень зв'язок, необхідна для кожного спортсмена тому, що дозволяє розкрити повну силу, швидкість, координацію. Для розвитку гнучкості застосовуються вправи зі збільшенням амплітуди. Можливість збільшити рухливість в суглобах є за допомогою виконання систематичних вправ, які збільшують еластичність зв'язкового апарату. Виховання гнучкості на станціях колового тренування повинно бути завжди взаємопов'язано з вихованням сили [27].

Витривалість – це здатність людини ефективно виконувати фізичну роботу певної інтенсивності якомога більше часу, долаючи розвиваючу втому. Здатність до тривалої безперервної роботи помірної потужності, в якій беруть участь всі м'язи рухового апарату, характеризують загальну витривалість. Головний принцип виховання загальної витривалості на станціях колового тренування полягає в поступовому збільшенні кількості виконання фізичних вправ різної інтенсивності з залученням в роботу як можна більшої кількості м'язової маси. Загальна витривалість служить базою для придбання різних видів спеціальної витривалості. Під спеціальною витривалістю слід розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність в певному виді рухової діяльності. Силкові вправи виконуються в коловому тренуванні на основі принципу поступовості. При цьому спочатку приріст навантаження йде по шляху поступового збільшення обсягу тренувальної роботи за рахунок збільшення станцій на силу, потім за допомогою збільшення інтенсивності вправ за рахунок збільшення кількості повторень на кожній станції. Статична витривалість – це здатність підтримувати м'язову напругу при відсутності рухів. Спеціальна робота, спрямована на розвиток статичної витривалості дає гарні результати і в юнацькому віці. Найбільш ефективним засобом розвитку швидкісної

витривалості на станціях кругового тренування є спринтерський біг з поступовим збільшенням довжини відрізків, а також різні стрибкові і металні вправи. Розвиваючи швидкісну витривалість на станціях колового тренування треба паралельно приділяти увагу підвищенню рівня швидкості рухової реакції [30].

1.2. Специфіка технічної підготовки вихованців на початковому етапі підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі

Основою для вдосконалення техніки, як і розвитку координаційних та швидкісних здібностей, підвищення економічності роботи та ін. у процесі онтогенезу є дозрівання відділів нервової системи і розвиток вроджених механізмів, які беруть участь у координації рухів. На початкових етапах навчання різноманітність ступенів свободи в опорно-руховому апараті, вплив на результат руху сил тяжіння та інерції ускладнюють виконання будь-якого рухового завдання.

У процесі технічної підготовки спортсменів слід прагнути до паралельного використання технічних вправ із вправами, спрямованими на нейром'язове вдосконалення, розвиток статодинамічної стійкості, здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Постійне і збалансоване застосування таких засобів протягом тривалого часу виявляється більш ефективним, ніж концентроване застосування тих чи інших [17, 36].

«Коловий» принцип навчання рухів на корті полягає в наступному. У тенісі рух починається з вихідного положення, підходу до м'яча, утримання балансу під час удару, а потім потрібно повертатися у вихідне положення. Таку послідовність рухів необхідно включати в усі вправи під час тренувань, щоб гравці зрозуміли її та запам'ятали, що їм увесь час треба рухатися, зберігаючи збалансоване положення для задавання удару по м'ячу. Гравці повинні зрозуміти, як треба прискорюватися та зупинятися у збалансованому положенні, які є важливі рухи, що таке робота ніг, ритм гри в теніс [14].

Тренеру-викладачу потрібно особливу увагу приділити збереженню балансу під час удару, а також основним рухам ніг. Використання «X» – або «V» – образного принципу руху прийнятніше, ніж прості рухи убік. Треба пам'ятати, що під час виконання навіть звичайних статичних вправ, наприклад подачі, гравці можуть робити удар, а потім повертатися в центр, щоб взяти наступний м'яч для подачі. Наявність м'яча під час розминки не є обов'язковою. Проте по можливості його треба використовувати - кидати й ловити в різних вправах. Це допоможе маленьким гравцям отримати загальне уявлення про глибину, політ, напрям, відскік, обертання та швидкість польоту м'яча.

На заключному етапі початкової підготовки вихованцям треба навчитися виконувати атакуювальні удари з «короткого» м'яча, змінюючи їх за силою та глибиною [8, 21].

На кожному тренуванні повинні бути відображені реальні ситуації гри, тоді отримані навички в тренуванні стануть ігровими. Необхідно пам'ятати, що на тренуваннях, які орієнтовані на змагальні моменти, головну роль грає не кількість виконань тих чи інших прийомів, а їх якість. У порівнянні з простим відпрацюванням ударів та тренувальними іграми цілеспрямовані вправи мають ряд переваг. Їх можна в точності пристосувати для потреб конкретного гравця, що дозволить тренеру розвивати в гравцеві найрізноманітніші навички – техніку, стратегію і тактику, стабільність гри, вміння вести процес розіграшу очка.

Виконання цілеспрямованих вправ на тренуваннях дозволяє тренеру поліпшити базову техніку гравця, закладаючи фундамент для розвитку всіх аспектів, що впливають на результат:

1. Заходи безпеки. Безпека є найважливішим аспектом виконання вправ. Необхідно вибудувати виконання вправ таким чином, щоб жоден з гравців знаходяться на корті піддавався ризику удару м'ячем або ракеткою.

2. Постановка конкретного завдання. Будь-яка вправа, не залежно від складності, має відповідати рівню підготовки тенісиста і виконуватися

виходячи з конкретної мети. Кожен гравець повинен розуміти мету вправи і те, яку користь ця вправа приносить йому.

3. Гравці різного рівня підготовки. Тенісисти в середині однієї групи рідко мають однаковий рівень підготовки і здібності. Виконання певної вправи дозволяє тренеру підлаштуватися під кожного вихованця, змінюючи ступінь складності, швидкість виконання вправи, планування і послідовність ударів.

4. Ускладнення вправ. Практично кожен вправу може по ходу її виконання ускладнюватися, стаючи більш цікавою для групи і в той же час задовольняти потреби кожного гравця окремо.

5. Ставлення учнів до вправи і їх настроїв в процесі її виконання. Кожен гравець реагує на запропоновані йому завдання по-різному. Тренеру необхідно відстежувати настрої кожного учня і групи в цілому, помічати кожен реакцію і реагувати на неї відповідно.

6. Відеозаписи вправ. Час від часу знімати виконання вправ на відео і переглядати його разом з групою. Це гарна можливість перевіряти якість виконання тих чи інших технічних прийомів та рівень інтенсивності гри.

Тренування для тенісиста є найкращим часом для роботи над своєю грою: удосконалювати удари і набути впевненості в собі. Крім того на тренуванні вихованець може сформувати власний стиль гри. Тенісист повинен тренуватися так само, як він хоче грати на змаганнях. Не можна робити різницю між грою на тренуванні і на змаганнях. Всі вправи, які виконуються на тренуванні, повинні бути цілеспрямованими, і побудовані таким чином, щоб вони розвивали вміння змагатися.

1.3. Методи та засоби спортивної підготовки на «червоному», «помаранчевому», та «зеленому» рівнях

В перші роки занять проводяться заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки з ціллю закладення фундаменту фізичної підготовленості у юних тенісистів. Основні завдання з розвитку фізичних та

психологічних здібностей даного етапу доречно здійснювати за допомогою ігрового методу тренувань (різноманітні рухливі спортивні ігри, естафети) Програма навчально-тренувального процесу на даному етапі передбачає застосування спортивно-ігрового методу, а також широке використання фізичних вправ з різних видів спорту [15, 24].

Оптимальна структура початкової підготовки в тенісі гравців до 10 років і молодше здійснюється за рахунок трьох різнокольорових рівнів гри – «червоного», «помаранчевого» та «зеленого» – на підставі рекомендацій Міжнародної федерації тенісу. За допомогою розподілу на ці рівні створюється система ступінчастого навчання тенісу та розвитку фізичних якостей, яка сприяє прогресу гри тенісистів відповідно до характерним можливостям свого віку, здібностей, впевненості та дозволяє зберігати здорову конкуренцію на змаганнях. У процесі переходу з одного рівня на інший змінюються такі показники як розмір корту, довжина ракетки, швидкість польоту м'яча та його вага, тривалість розіграшів. Такі зміни відбуваються до моменту, коли гравець готовий перейти на стандартний корт з використанням стандартних м'ячів жовтого кольору [7].

Така система підготовки дає змогу дітям швидше, раціонально та більш ефективно почати грати в теніс і почувати себе впевненіше, завдяки тому, що вони легше опановують прийоми гри. Дітям, що почали тренування в тенісі зі стандартними жовтими м'ячами, важко зберігати інтерес до занять тенісом і тому більшість припиняють грати в теніс взагалі. М'яч відскакує вище за їх голови, розіграші м'яча короткі, тому діти витрачають майже весь час заняття на збирання м'ячів. Такі тренування швидко набридають. Проте, якщо діти на занятті будуть більше грати безпосередньо в теніс, шанси на сформування мотивації їх займатися тенісом довгий час.

На початковому етапі занять широко використовується різний допоміжний інвентар для гри. Діти люблять взаємодіяти з цікавим приладдям, яке полегшує їм створення розуміння польоту предметів, їх маси та розмірів. Використання такого обладнання також допомагає розвинути

координаційні здібності, особливо в поєднанні з іншими вправами. Такими предметами, які тренер може використовувати під час проведення навчально-тренувального процесу на початковому етапі навчання тенісу є: конуси (різних розмірів і кольорів); накладні (пластикові) лінії; м'ячі (червоні, помаранчеві, зелені); маленькі баскетбольні (футбольні) м'ячі та кулі; сітки або стрічки для огорожі [8, 11].

Тенісисти-початківці починають брати участь у змаганнях, що зумовлює необхідність вже з перших тренувань створювати ситуації, які сприяють їх психологічній підготовці (табл. 1.1).

Таблиця 1.2

Варіанти побудови занять для тенісистів на початковому етапі підготовки [7]

Види підготовки		
Фізична	Техніко-тактична	Психологічна
Ходьба та біг. Стрибки у довжину з розбігу. Рухлива гра «Зміна місць»	Ловіння м'яча після відскоку від тренувальної стінки. Набивання м'яча рукою об підлогу	Виконання кидків м'яча у тренувальну стінку під наглядом тренер
Загальнорозвивальні вправи для м'язів плечового поясу, тулуба. Біг 5 м x 5, 10,3 м x 2. Рухлива гра «Потяг»	Виконання тенісистами кидків м'яча по черзі один одному. Підбивання м'яча ракеткою вгору	Підбивання м'яча (30 - 40 разів) ракеткою вгору під контролем тренера
Естафети з набивними м'ячами	Кидки м'яча в парах один одному	Кидки м'яча один одному з підрахунком використаних рухів імітації ударів. Кидки м'яча один одному в несподіваних напрямках. Набивання м'яча ракеткою об підлогу
Стрибки «Кенгуру», стрибки вгору. Рухливі ігри «В'юни», «Квач»	Підбивання м'яча вгору поперемінно обома боками ракетки. Кидки м'яча один одному в	Підбивання м'яча вгору поперемінно обома боками ракетки (25-30 разів). Підбивання м'яча

	несподіваних напрямках	вгору ручкою ракетки
Вправи біля гімнастичної стінки. Потрійний стрибок з місця. Естафети	Виконання ударів справа з відскоку по м'ячу, який кинув партнер. Виконання ударів з льоту по м'ячу, який кинув партнер	Естафетний біг із сильним суперником
Кидки набивного м'яча ударами зліва та справа	Виконання ударів справа з відскоку в тренувальну стінку	Виконання ударів на техніку, на оцінку
Естафета з м'ячами. Стрибки «Кенгуру». Рухлива гра "Захист фортеці"	Виконання ударів зліва з відскоку по м'ячу, який кинув тренер. Виконання ударів з льоту в тренувальну стінку	Виконання ударів без помилки на рахунок
Естафета з м'ячами. Гра «Батарей». Потрійний стрибок у довжину з місця	Виконання ударів зліва з відскоку у тренувальну стінку. Виконання ударів з льоту під час гри з партнером	Виявлення кращого воротаря під час гри «Воротарі»
Вправи з гімнастичними палками. Метання тенісного м'яча на дальність, естафети	Виконання ударів з відскоку під час гри з партнером. Виконання ударів з льоту на майданчику під час гри з партнером	Змагання між партнерами: хто виконає більше ударів без помилок
Рухлива гра «День і ніч». Метання набивного м'яча	Виконання ударів з льоту по м'ячу, який підкинули. Виконання ударів справа з відскоку по м'ячу, який підкинули	Змагання між партнерами: хто краще виконає удари на завдання

1.4. Особливості застосування колового методу тренування в спортивній підготовці тенісистів

Для проведення занять по методу колового тренування складають комплекс з 8-10 нескладних вправ. Кожна з них спрямована на певні групи м'язів – рук, ніг, спини, черевного преса. Нескладність виконання рухів

дозволяє повторювати їх багато разів. Виконання вправ в різному темпі і з різних вихідних положень впливає на розвиток певних рухових якостей. Об'єднання окремих ациклічних рухів в штучно-циклічну структуру за допомогою виконання їх повторень серіями дає можливість комплексно розвивати рухові якості і сприяє підвищенню загальної працездатності організму. Методичними особливостями колового тренування, як форми фізичної підготовки спортсменів, є: 1) обумовленість вибору вправ віком, особливостями фізичного стану вихованців та змістом програми з фізичної підготовки; 2) спрямованість комплексів колового тренування на вирішення завдань різнобічної фізичної підготовки вихованців та гармонійного розвитку рухових якостей; 3) використання розрізаних варіантів вправ, що застосовуються в коловому тренуванні, дозволяє реалізовувати диференційований підхід в процесі фізичної підготовки. При проведенні тренувальних занять методом колового тренування після проведення ретельної розминки, виконання загальнорозвивальних вправ, у залежності від кількості вправ у комплексі вихованці діляться на 6-8 груп по 3-5 вихованців [35].

На корті або в тренажерному залі відводяться спеціальні місця для виконання фізичних вправ – «станції» по числу запланованих вправ. На кожній «станції» знаходиться картка з номером «станції» та коротким описом виконуваної вправи. Комплекс колового тренування, як правило, не є простою сумою вправ на станції. У більшості випадків це сукупність взаємопов'язаних між собою фізичних вправ, що дає такий тренувальний ефект, який не можна отримати, використовуючи кожен з цих вправ окремо. Перед початком виконання комплексу для кожного спортсмена встановлюється індивідуальне фізичне навантаження. Це здійснюється за допомогою так званого максимального тесту (МТ).

Максимальний тест визначається на перших двох заняттях. Після ознайомлення з вправами за допомогою їх показу і роз'яснення, вихованці по команді тренера починають виконувати на своїх станціях відповідну вправу

протягом 30-45 секунд, намагаючись виконати його максимально можливе (для себе) число разів. Визначаючи максимальний тест на кожній станції, потрібно робити відпочинок в межах 2-3 хвилин. У цей час учні записують число виконаних повторень до особової картки обліку результатів і потім переходять на наступну станцію. Займаючи вихідне положення для виконання чергової вправи очікують наступну команду тренера. Після закінчення 2-3 хвилин визначається максимальний тест цієї вправи і т. д. На даних результату максимального тесту встановлюється індивідуальне навантаження для кожного спортсмена. На наступних заняттях вихованці виконують кожну вправу комплексу встановлене число разів, але в різних варіантах. Виконують кожну вправу комплексу (проходять одне коло) задану кількість разів в чітко визначений час (30-45 сек.), стараючись якомога точніше виконувати кожен рух. Виконують весь комплекс (проходять одне коло) за строго обумовлений час, повторюючи кожну вправу в індивідуальним для кожного дозуванні (встановлене число разів). Організм спортсменів поступово пристосовується до систематичного повторюваного навантаження. Тому необхідно поступово підвищувати її, збільшуючи дозування вправи і т. д. – в залежності від кількості тренувань, запланованих на виконання даного комплексу. Кожен з них повторюється без змін на 4-5 тренуваннях. На останньому з них бажано знову перевірити максимальний тест по кожній вправі і порівняти з вихідними результатами. По команді тренера групи починають одночасно виконувати вправи, кожна на своїй станції. Після закінчення запланованого часу слід перехід на наступну «станцію». Учні переходять по колу від однієї вправи до іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця до іншого, поки не проходять ціле коло. Час виконання вправи варіюється в залежності від віку та підготовленості вихованців. Спосіб пересування з однієї станції на іншу по колу – тільки зовнішня ознака колового тренування, що характеризує його як відносно самостійну організаційно-методичну форму, є: регламентація роботи і відпочинку на кожній станції, використання добре розучених вправ,

індивідуалізація тренувального навантаження, систематичне і поступове підвищення тренувальних вимог, періодична зміна тренувальних вправ на станціях, послідовне включення в роботу різних м'язових груп [33].

Одне з основних завдань, яке вирішує колове тренування – це досягнення високої працездатності та поліпшення функціонального стану організму. Це завдання має досягатися шляхом організації виконання конкретних вправ певним способом, певним чином підібраних і сконцентрованих в заданому часовому інтервалі, що забезпечують необхідний вплив, а, отже, відносно швидкий розвиток рухових якостей за більш короткий проміжок часу. На навчально-тренувальних заняттях необхідно використовувати вправи для вдосконалення і розвитку фізичних якостей вихованців, підвищення функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я, вироблення професійно прикладних навичок. Однак перед тим як приступити до підбору вправ для проведення занять круговим методом, необхідно: визначити кінцеву мету виховання фізичних якостей, їх розвиток на конкретному етапі навчання; провести аналіз вправ, перевірити їх зв'язок з навчальним матеріалом, пам'ятаючи при цьому про позитивне і негативне перенесення окремих вправ при навчанні того чи іншого навичку або вмінню; вписати комплекси вправ в певну частину заняття, з урахуванням ступеня фізичної підготовленості групи; визначити обсяг роботи і відпочинку на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових та статевих відмінностей; дотримуватися послідовність виконання вправ і переходу від однієї станції до іншої, а також інтервали між колами при повторному проходженні комплексу; для самостійних занять вихованців підготувати наочні плакати і схеми. Навчальні заняття необхідно будувати відповідно до основних дидактичними принципами: послідовністю і систематичністю, наочністю і доступністю, свідомістю і активністю. При цьому принцип послідовного проходження матеріалу передбачає виконання основного дидактичного правила: від легкого до складного. Систематичне повторення комплексів колового тренування ефективно удосконалює фізичні

якості вихованців, підвищує функціональні можливості. Виходячи з цього положення колове тренування слід проводити не менше двох разів на тиждень. Наочність і доступність вправ сприяє розумінню досліджуваного матеріалу, кращому засвоєнню і закріпленню знань, умінь, навичок. Створюючи комплекси колового тренування основну увагу потрібно приділити розвитку фізичних якостей, до яких насамперед належать сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність, не забуваючи при цьому і так звані комплексні якості: стрибучість, силову або швидкісну витривалість та ін. Доцільно включати в один комплекс вправи, спрямовані на розвиток всіх фізичних якостей, варіюючи кількість вправ-станцій в залежності від завдань даного заняття .

Методичну основу колового тренування становить багаторазове виконання рухів, дій в умовах точного дозування навантаження і точно встановленого порядку його зміни і чергування з відпочинком. Методичними особливостями колового тренування, як форми фізичної підготовленості студентів є: обумовленість вибору вправ віком і змістом фізичної підготовки на відповідному етапі підготовки; спрямованість комплексів колового тренування на вирішення завдань різнобічної фізичної підготовленості вихованців і гармонійного розвитку рухових якостей; використання різних варіантів однотипних вправ, що застосовуються на «станціях» колового тренування, що дозволяє реалізовувати диференційований підхід. Завдання кругового тренування – забезпечити високу працездатність організму, ефективно розвинути рухові якості в умовах жорсткого ліміту часу при суворій регламентації виконуваних вправ. Колове тренування привчає вихованців до самостійного мислення при розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм заздалегідь запланованих дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ, підвищує активність, цілеспрямованість і дисципліну, допомагає виховувати стійкий інтерес до тренувань. Характерними рисами колового тренування, як самостійної організаційно-методичної форми побудови заняття є: послідовність виконання вправ в

процесі проходження «станцій», розташованих «по колу»; використання добре засвоєних вправ; періодична зміна тренувальних вправ на «станціях»; послідовне включення в роботу різних м'язових груп; регламентація роботи і відпочинку на кожній «станції»; індивідуалізація тренувального навантаження; систематичне і поступове підвищення тренувальних вимог.

Колове тренування дозволяє виховувати такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, і комплексні форми їх прояву. Поряд з цим, колове тренування дозволяє вирішувати ряд виховних завдань. Перш за все, воно пов'язане з формуванням у вихованців почуття відповідальності за доручену справу, наполегливості в досягненні мети, чесності, сумлінного прагнення до фізичного вдосконалення. Колове тренування, яке введено у навчально-тренувальне заняття, сприяє прогресуванню навантажень, підвищує моторну щільність занять, роблячи їх більш емоційними і різноманітними, дає позитивні результати, сприяє успішному розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Численні дослідження підтверджують високу результативність методу колового тренування навіть при використанні його в незначній частині від загальної кількості тренувань. Спираючись на вищевикладене, рекомендується включати в комплекси кругових тренувань, ті фізичні вправи і рухові дії, які схожі за структурою та змістом від змагальної діяльності тенісиста. Одним з обов'язкових умов при цьому, виступає попереднє якісне вивчення застосовуваних вправ усіма вихованцями.

Характерним для методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), які спрямовані на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Завдання тренування полягає в виконанні певного комплексу 2-4 рази за обмежений час. При цьому, в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-та, 3-тя і т. д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів. На коловому тренуванні застосовуються

технічно прості вправи та раніше засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути продемонстрований у вигляді схеми за допомогою символів [12].

Рівень тренувальних навантажень для кожного учня індивідуальний. Визначення обсягу та інтенсивності навантажень здійснюється на підставі результатів випробування за так званим, повторним максимумом у кожній вправі комплексу. Кожний спортсмен у межах жорсткого регламенту робочих фаз і відпочинку виконує по колу всі вправи комплексу з ціллю досягти якомога кращого результату в кожній з них. Показники виконаної роботи і ЧСС (за 10 с), що були виміряні відразу ж після роботи та в кінці інтервалів відпочинку записуються в індивідуальну картку. Цей результат повторного максимуму буде використовуватись як вихідний результат для побудування подальшого планування індивідуальних тренувальних завдань. Зазвичай, в методиці колового тренування застосовують робочі фази до 30 с, інтервали відпочинку між станціями 30-90 с (які займають необхідні для здійснення переходу від станції до станції), а між колами – 2-3 хв. За цей проміжок часу підраховують пульс, ведуть записи щоденника тощо [13].

Якщо вправи виконуються з зовнішнім обтяженням (гантелі тощо), то збільшення навантаження можна здійснювати за допомогою зміни числа повторень, величини обтяжень або зменшення часу на виконання тієї ж кількості повторень. Вибір способу підвищення навантаження залежить від того, який тренувальний ефект ми хочемо досягти. Крім означеного, при застосуванні методу колового тренування слід керуватись такими положеннями:

- повторний максимум визначають у змаганнях через проміжки часу, достатні для зростання якостей;
- метод має велику кількість варіантів в підборі засобів залежно від завдань, і це дозволяє використовувати його для дітей різного віку і підготовленості;

- перед коловим тренуванням підготуйте організм до навантажень шляхом проведення загальної розминки (при потребі індивідуальної спеціальної розминки);

- на станціях розмістіть навчальні карточки, рисунки, схеми;

- розміщайте на станціях не більше 2-3 вихованців;

- при систематичному використанні методу та при роботі за цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Це допоможе підтримати інтерес вихованців до власного розвитку;

- до переваг методу відноситься і можливість чітко управляти великою групою вихованців та організувати самостійні заняття;

- застосування методу колового тренування зобов'язує до проведення підготовки належного вигляду станцій для виконання вправ, забезпечення необхідним інвентарем, тренажерами, діагностично-корегуючими комплексами. Тренування на них дає змогу здійснювати саме ті навантаження, які були індивідуально підібрані для кожного. Адже можна обирати обсяг і характер тренувальної дії самостійно, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програму тренувальних занять;

- розміщують станції і вибирають вправи таким чином, щоб вихованець проходячи коло вправ чергував різні за характером і переважною спрямованістю вправи та щоб в комплексі ці вправи забезпечували різнобічний вплив на організм спортсменів;

- диференційований підхід забезпечується за допомогою зміни величини опору на тренажерах, величини обтяжень, кількості повторень, темпу роботи тощо [13].

Висновки до розділу 1

Тренування на цьому етапі вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у рівні їх фізичного розвитку, розвитку фізичних

якостей, вивчення техніки й тактики тенісу. Підготовка юних тенісистів характеризується різноманітними методами та засобами, широким використанням різних видів спорту, рухливих ігор, сучасного підходу різнокольорових рівнів тенісу з використанням спеціального обладнання та зменшених за розмірами кортів та ракеток. Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротись з монотонністю під час вивчення техніки й тактики тенісу. Застосування колового методу тренування та раціональний підбір вправ на «станціях» (не тільки для розвитку фізичних якостей, а й для навчання техніці) дасть змогу ефективно організувати та максимально задіяти дітей під час навчально-тренувального заняття [31, 32].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідження нами були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики [22, 37].

2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних джерел

Аналіз літератури здійснювався з урахуванням багатоплановості досліджуваної проблеми. Аналізувалися як фундаментальні праці, так і ті, що стосуються окремих аспектів предмета досліджень. Особливу увагу було приділено публікаціям провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту щодо фізичної, техніко-тактичної підготовки тенісистів на початковому етапі в дитячо-юнацькій спортивній школі.

2.1.2. Анкетування

Для визначення актуальних для тенісу методів педагогічного контролю були використані соціологічні методи вивчення – анкети, запитання.

Проведено попереднє анкетування тренерів з тенісу спрямоване на визначення найбільш часто використовуваних методів педагогічного контролю в практиці. Анкета складалася з III частин: вступної, основної та демографічної, включала 6 питань.

Для оцінки результатів анкетування використовувався метод ранжирування. У результаті ранжирування відповідей в порядку їх значущості для опитуваних, найбільш значимого відповіді пропонувався найвищий – перший ранг, найменш значимого – останній. При такому оцінюванні, відповідь, що є найвагомим для вихованців, отримує найменшу суму рангів (K), найменш вагомий – найбільшу.

2.1.3. Педагогічне тестування

Дослідження фізичної та техніко-тактичної підготовленості та проводилося контрольних вимог (табл. 2.1, 2.2) [14].

Таблиця 2.1

Контрольні вимоги з фізичної підготовленості тенісистів

Оцінка	Вправа									
	Біг, с:				Метання м'яча (1 кг), м		Стрибок у довжину поштовхом обох ніг, м:			
	18 м		5 м x 6		Х	Д	одинарний		потрійний	
	Х	Д	Х	Д			Х	Д	Х	Д
Відмінно	3,3	3,4	11,6	11,8	9,0	7,5	1,70	1,60	-	-
Добре	3,7	3,8	13,0	13,2	7,0	6,0	1,55	1,45	-	-
Задовільно	3,9	4,0	14,0	14,2	5,0	4,0	1,40	1,35	-	-
Відмінно	3,2	3,3	11,3	11,5	10,0	9,0	-	-	5,4	5,2
Добре	3,6	3,7	12,8	13,0	9,0	8,0	-	-	4,9	4,5
Задовільно	3,8	3,9	13,2	13,4	7,0	6,0	-	-	4,4	4,0

Біг 6 разів по 5 м (човниковий). Відстань – від задньої лінії майданчика до найближчої лінії подачі. Біг виконується з високого старту. Спортсмен безперервно біжить від однієї вказаної лінії до другої 6 разів. Старт і фініш – біля задньої лінії. Повороти для змінювання напрямку бігу повинні виконуватися так, щоб ноги спортсмена у момент повороту знаходилися повністю за лінією. Враховується кращий результат з двох спроб. Метання набивного м'яча масою 1 кг. Здійснюється рухом, що імітує виконання подачі. Враховується краща з двох спроб. Потрійний стрибок в довжину. Здійснюється поштовхом двох ніг. При виконанні треба слідкувати за безперервністю його здійснення. Враховується краща з двох спроб.

Під час контролю технічної підготовленості вихованцю пропонуються три спроби, краща з яких оцінюється за п'ятибальною системою. Отримані оцінки дозволяють проаналізувати виконання гравцями кожного удару. Партнером повинен бути достатньо кваліфікований тенісист, що безпомилково «підкидає» м'яч. Під час виконання кожного завдання м'яч

повинен потрапити в зону від бокової лінії до центру майданчика. Помилковим також вважається удар у сітку або в «аут». Під час гри з льоту відстань між гравцями 5-6 м.

Таблиця 2.2

Контрольні вимоги з технічної підготовленості тенісистів на початковому етапі

Номер тесту	Зміст тесту	Методичні рекомендації щодо оцінювання та проведення тесту
Контрольний комплекс 1		
1	Обидва партнерів виконують удари з льоту: зліва-наліво; справа-направо	Оцінка ударів з льоту з відскоку: 15 разів – «відмінно»; 10 – «добре»; 7 разів – «задовільно». Оцінка подачі: 10 попадань – «відмінно»; 9 – «добре»; 7 – «задовільно». Для підвищення психологічного навантаження з метою підготовки спортсменів до умов змагань доцільно використовувати мішені (від 3 м x 3 м до 1 м x 1 м) або ігри із завданням комплексу на рахунок (до 11 очок, як у настільному тенісі)
2	Партнер виконує удари з льоту, вихованець грає з відскоку: зліва-наліво; справа-направо	
3	Партнер виконує удари з відскоку, вихованець грає з льоту: зліва-наліво; справа-направо	
4	Обидва партнерів виконують удари з відскоку: зліва-наліво; справа-направо	
5	Вихованець виконує по 10 подач у перший та другий «квадрати».	
Контрольний комплекс 2		
1	Обидва партнерів виконують удари з льоту: зліва-направо; справа-наліво	Оцінка ударів над головою: 10 попадань – «відмінно»; 9 – «добре»; 7 – «задовільно». Подача оцінюється експертами за 5-бальною системою відповідно до вимог: хватка: для подачі – універсальна (до 10 років), точка удару: попереду тулуба (20-30 см) і не нижче рівня коліна; в момент удару – «жорстка» кисть, потім – вільне супроводження ракеткою м'яча
2	Партнер виконує удари з льоту, випробуваний грає з відскоку: зліва-направо; справа-наліво	
3	Партнер виконує удари з відскоку, випробуваний грає з льоту: зліва - направо; справа - наліво	
4	Обидва партнерів виконують удари з відскоку: зліва-направо; справа-наліво	
5	Вихованець виконує по 10 ударів над головою в лівий та правий кути	

2.1.4. Методи математичної статистики

Обробка результатів досліджень здійснювалася на персональному комп'ютері IBM PC/AT. Використання методів математичної статистики допомагали зробити об'єктивні, науково обґрунтовані висновки при аналізі процесу фізичного виховання та спортивної діяльності. У роботі були використані такі методи математичної статистики: визначення середнього арифметичного (\bar{X});

Вихідні статистичні дані були згруповані в таблиці, які стали основою створення графіків. Графіки наочно представляють статистичні дані та є засобом точної інформації, джерелом аналізу й узагальнення даних.

2.2. Організація дослідження

Дослідження були проведені серед спортсменів 6-7 років, які спеціалізуються у тенісі. В дослідженні прийняло участь 20 спортсменів.

I етап (2018 р.) – вивчення науково-методичної та спеціальної літератури.

II етап (2018-2019 рр.) – проведення педагогічних спостережень, аналіз документів планування та обліку тренувального процесу юних тенісистів, опитування тренерів і спортсменів, виявлялися фізичні якості, які забезпечують змагальну діяльність спортсменів.

III етап (2019-2020 рр.) – проводився педагогічний експеримент, обробка отриманих даних методами математичної статистики. Оформлення наукової роботи. Формулювання висновків.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

3.1. Зміст навчально-тренувальних занять за методом колового тренування на етапі початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі

Колове тренування, як інтегральна форма фізичної підготовки, привчає юних тенісистів до самостійного мислення під час занять, виробляє алгоритм заздалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ. Істотним є і те, що колове тренування забезпечує індивідуальний підхід до кожного вихованця, дозволяє гранично ефективно використовувати час [18].

Виконання вправ по коловому методу тренування передбачає потокове виконання спеціально підібраних вправ. Але повинна бути розроблена чітка методика виконання вправ. Призначення вправ теж строго визначено – для комплексного розвитку рухових якостей. Тому колове тренування являє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, спрямованими в основному на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження і в той же час суворі індивідуалізація [23].

Виконують весь комплекс (проходять одне коло) за строго обумовлений час, повторюючи кожну вправу в індивідуальному для кожного дозуванні. Послідовність проходження станцій встановлюється по колу, прямокутнику або квадрату, у залежності від того, як більш раціонально використовувати площу корту та обладнання. Потрібно намагатися використовувати всі снаряди і підручний інвентар, який є на корті.

Важливу роль у ефективному застосуванні методу колового тренування тенісистів на початковому етапі відіграють тренажери, обладнання та інвентар. Його різноманіття дає можливість раціонально спланувати навчально-тренувальне заняття (рис. 3.1.).



Рис. 3.1. Обладнання та інвентар для колового тренування тенісистів

Колове тренування, як інтегральна форма фізичної підготовки, привчає юних тенісистів до самостійного мислення під час занять, виробляє алгоритм заздалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ. Істотним є і те, що колове тренування забезпечує індивідуальний підхід до кожного вихованця, дозволяє гранично ефективно використовувати час.

Виконання вправ по методу колового тренування передбачає потокове виконання спеціально підібраних вправ з використанням відповідного спорядження (рис. 3.2.). Але повинна бути розроблена чітка методика виконання вправ.



Рис. 3.2. Вправи із застосуванням спорядження для колового тренування тенісистів

Приблизний комплекс вправ для колового тренування в основній частині навчально-тренувального заняття для розвитку фізичних якостей та технічних прийомів з дітьми групи початкової підготовки другого року навчання (м'ячі червоні або помаранчеві):

1 «станція» – діти, які збирають м'ячі. Обладнання та інвентар: труба для збирання м'ячів – 2 шт. Програмне завдання – удосконалити координаційні здібності, спритність (гра «Хто швидше збере м'ячі», зібрані м'ячі діти відносять у корзину).

2 «станція» – відпрацювання подачі; Обладнання та інвентар: корзина з м'ячами, мішені – 8 шт. Програмне завдання – навчати пласкій подачі.

3 «станція» – тренер накидає м'ячі з корзини для ударів по лінії та діагоналі; Обладнання та інвентар: корзина з м'ячами. Програмне завдання – техніко-тактична підготовка: удосконалити техніку ударів по лінії та по діагоналі.

4 «станція» – робота ніг (оббігання конусів, вправи на драбинці та шестикутнику); Обладнання та інвентар: драбинка – 1 шт., конуси – 2 шт., шестикутник – 1 шт. Програмне завдання – удосконалювати координаційні здібності, швидкісні та швидкісно-силові якості.

5 станція – вправи з фітболом; Обладнання та інвентар: фітбол – 2 шт. Програмне завдання – удосконалювати силові здібності, гнучкість.

6 станція – (за наявності тенісної стінки) гра з льоту. Обладнання та інвентар: тенісна стінка з мішенями – 1 шт. Програмне завдання – удосконалювати гру з льоту.

Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей та навчання технічним прийомам під час колового тренування юних тенісистів вимагав на кожній станції застосовувати метод інтервальної (повторної) варіативної вправи (характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання) та методів комбінованої вправи, які є поєднанням в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження (можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні).

Варіативність тренувального впливу може досягатися як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку та методу варіативної вправи порівняно з іншими більш емоційний. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, у зміцненні опорно-рухового апарату, дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх рухових якостей.

3.2. Дослідження та аналіз результатів впровадження колового методу тренування у фізичну та технічну підготовку вихованців на початковому етапі

Характерною особливістю використання колового методу тренування в нашому експерименті було застосування вправ, які надають поєднаний вплив на розвиток рухових якостей та навчання технічним прийомам вихованців на початковому етапі підготовки. Обстеження вихідного рівня фізичної та технічної підготовленості проводили у вересні, кінцевих – у другій половині травня. Для обстеження рівня фізичної та технічної підготовки вихованців використовували оцінку результатів тестування згідно з відповідними даними оцінювання навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (відділення тенісу).

Після завершення експерименту достовірно покращення всіх показників спостерігалось в обох групах, але різною мірою. Якщо показники фізичної підготовленості за обстежуваний період покращилися в обох групах, то показники технічної підготовленості дітей експериментальної групи, за результатами тестування, вищі, ніж показники контрольної групи (рис. 3.3).

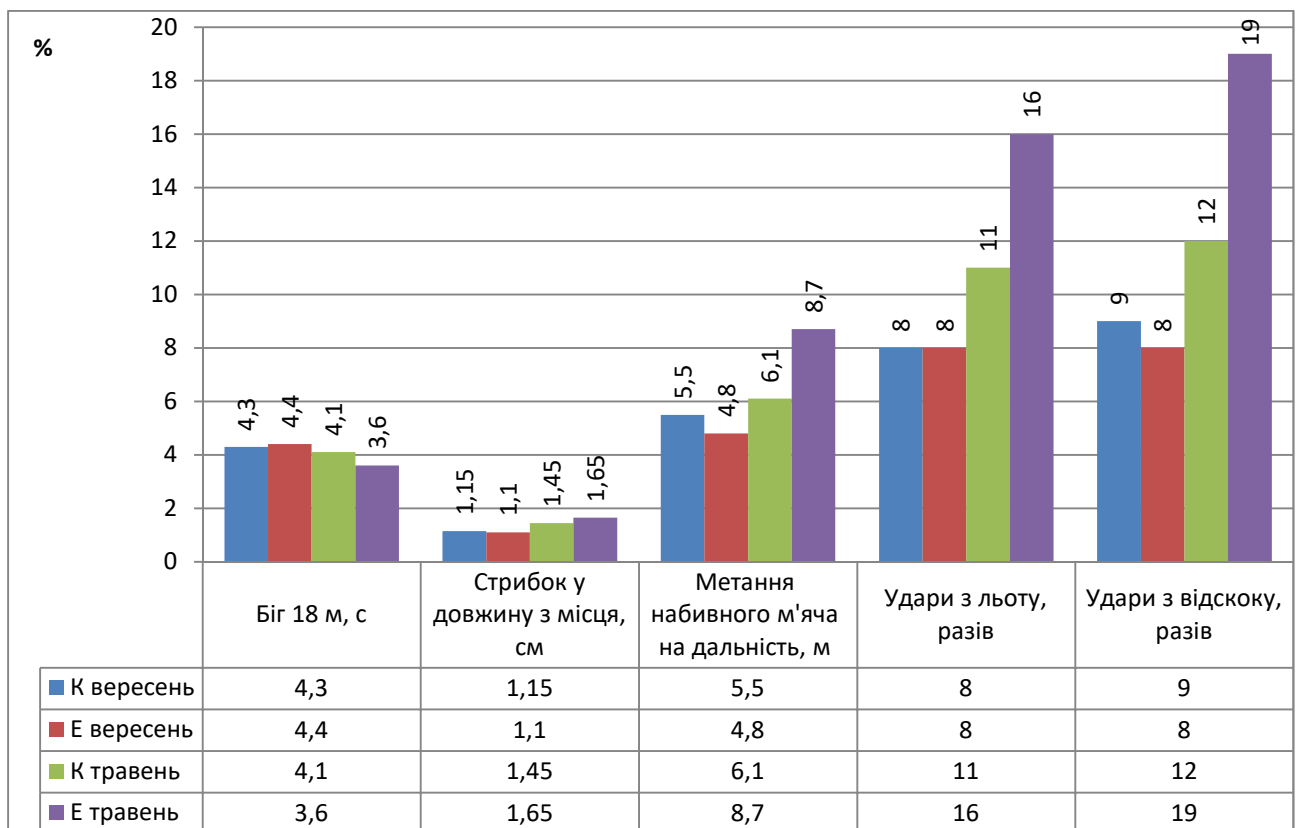


Рис. 3.3. Середні показники фізичної, технічної підготовки вихованців (КГ (n=10), ЕГ (n=10))

За результатами тестування фізичної та технічної підготовленості вихованців груп початкової підготовки визначено наступні темпи приросту показників: біг 18 м: К – 4,9 %, Е – 22 %; стрибок у довжину з місця: К – 26 %, Е – 50 %; метання набивного м'яча на дальність: К – 10,9%, Е – 81 %; удари з льоту: К – 37,5 %, Е – 100 %; удари з відскоку: К – 33 %, Е – 137 %.

Методичні рекомендації щодо застосування колового тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі

3.3. Методичні рекомендації щодо застосування колового тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі

Для оптимального проведення навчально-тренувальних занять за методом колового тренування доцільно розміщувати станції на корті з урахування техніки безпеки і можливістю безперешкодного виконання вправ вихованцями на «станціях».

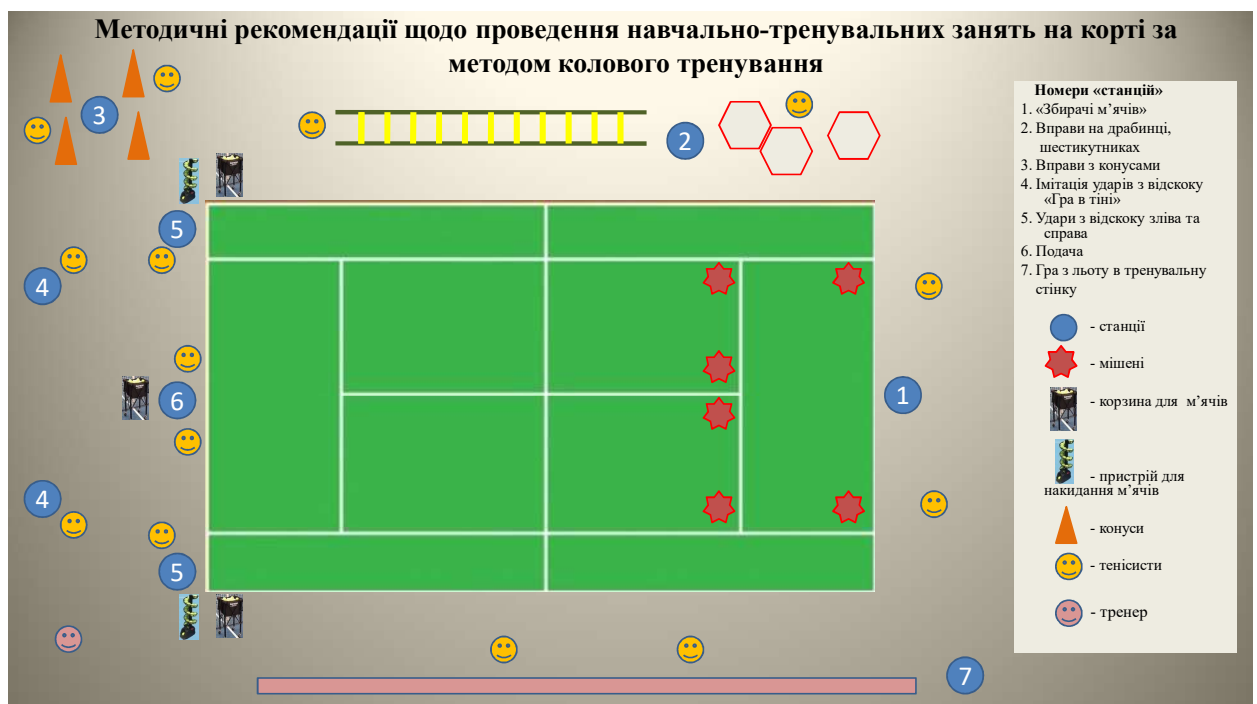


Рис. 3.3. Розміщення «станцій» і вихованців на корті

Методичні рекомендації щодо проведення навчально-тренувальних занять (основна частина) за методом колового тренування

Завдання заняття:

1. Навчати: – ударам по м'ячу, що відскочив, справа та зліва; – різаній подачі в перший та другий квадрати; – ударам зльоту біля тренувальної стінки.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Тривалість заняття – 90 хв. Місце проведення – тенісні корти. Інвентар та обладнання – ракетки, різнокольорові тенісні м'ячі, мішені, конуси, «драбинка», корзини для м'ячів, пристрій для накидання м'ячів, шестикутники, інвентар для збирання м'ячів.

Зміст заняття	Тривалість, хв.	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина	70	
Станція 1. «Збирачі м'ячів»	10	Вихованці збирають м'ячі і наповнюють корзини. Можна проводити у ігровій формі: Хто більше збере м'ячів.
Станція 2. Вправи на драбинці, шестикутниках	10	Виконувати почергово. Змінювати драбинку на шестикутники і навпаки. Темп середній.
Станція 3. Вправи з конусами	10	Вихованці по черзі показують вправи з конусами. Завдання - повторити вправу у правильній послідовності.
Станція 4. Імітація ударів з відскоку: «Гра в тіні»	10	Точно і плавно виконувати імітацію рухів гравця, що виконує удари по м'ячу. Вправу виконувати, стоячи у нього за спиною. Готуватися до виконання ударів з задньої лінії.
Станція 5. Удари з відскоку зліва та справа	10	Виконувати з задньої лінії корту. Уважно чекати на подачу м'яча з тренажера для виконання удару. Зміна через п'ять хвилин для ударів справа та зліва.
Станція 6. Різана подача в перший та другий квадрати	10	Слідкувати за правильним підкиданням м'яча та удару в найвищій точці.
Станція 7. Гра з льоту біля тренувальної стінки	10	При виконанні ударів поступово змінювати відстань до тренувальної стінки. Від 3 метрів до 50 сантиметрів і навпаки.

Висновки до розділу 3

Результати експерименту підтвердили ефективність застосування колового методу тренування вихованців на початковому етапі навчання в умовах дитячо-юнацької спортивної школи.

Різноманітні тренажери, обладнання та інвентар, які були використані у розроблених комплексах вправ для колового тренування дали змогу успішно вирішувати всі поставлені завдання на навчально-тренувальні заняттях, а саме: навчання техніці, тактиці та розвитку фізичних здібностей тенісистів на початковому етапі.

Результати дослідження вказують на те, що навчально-тренувальні заняття із застосуванням колового методу підвищують показники фізичної та технічної підготовленості. За обстежуваний період показники технічної підготовленості дітей експериментальної групи, за результатами тестування, вищі, ніж показники контрольної групи.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Професійна майстерність тренера – це синтез його постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей, які проявляються в досягненні мети найраціональнішим способом, що гарантований знаннями.

Правильно підібрані засоби та методи спортивної підготовки є одним із важливих факторів успіху тренера в підготовці юних тенісистів.

В експерименті взяли участь дві групи вихованців (по 10 осіб). група Експериментальна група займалася з використанням методу колового тренування, контрольна за програмою з тенісу для дитячо-юнацької спортивної школи. Метою експерименту було використання колового методу на навчально-тренувальних заняттях з розвитку фізичних якостей і вдосконалення технічних прийомів. У кожному занятті 70% часу займали комплекси вправ колового тренування. Одним з реальних шляхів вдосконалення техніко-тактичної підготовки тенісистів є поліпшення швидкісних, швидкісно-силових, силових та просторово-часових характеристик технічних прийомів і, що особливо важливо, підвищення можливості спортсменів для виконання техніко-тактичних дій в ігрових умовах, коли перебудова рухової діяльності залежить від ситуацій, які виникають під час гри. Всі фахівці, які опитані в ході дослідження, відзначають важливість кругового тренування для тенісистів на різних етапах підготовки. Учасники анкетування наголошують на необхідності колового тренування для всіх вікових груп. Результати анкетування дозволяють прийти до висновку, що для розвитку фізичних якостей за допомогою колового тренування використовується мінімальна кількість інвентарю та площі, цей метод найбільш часто використовується тренерами. Вони використовують метод колового тренування і вважають його ефективним для розвитку фізичних якостей. 80% опитаних респондентів використовують

метод кругового тренування для розвитку фізичних якостей (20% часу відводиться на фізичну підготовку). 50% опитаних використовують метод колового тренування для вдосконалення технічних прийомів (5% часу, відведеного на технічну підготовку). 25% опитаних використовують метод колового тренування для фізичної та технічної підготовки під час одного заняття. Аналіз результатів початкового тестування показав, що фізична і технічна підготовленість в експериментальній і контрольній групах практично однакові, тобто показники не мають статистично достовірних відмінностей по всіх тестах (рис. 4.1).

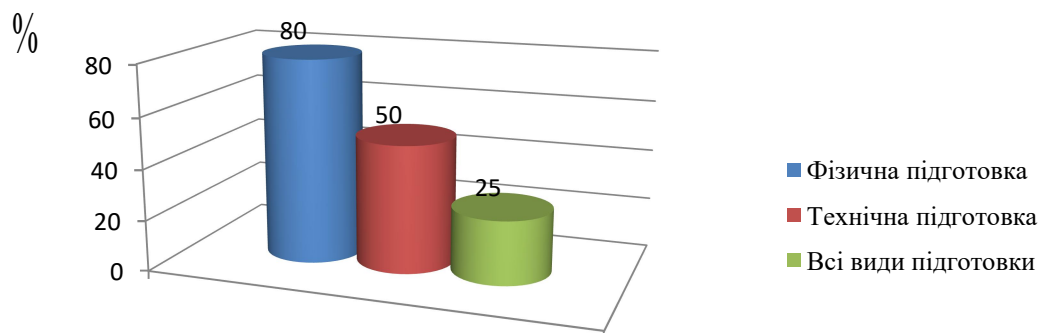


Рис 4.1. Результати опитування тренерів, %

Порівнюючи результати тестування експериментальної і контрольної груп на заключному етапі експерименту, нам вдалося з'ясувати, що показники фізичної підготовленості експериментальної групи значно покращилися і стали статистично достовірно відрізнятися від показників контрольної групи, порівнюючи динаміку показників технічної підготовленості контрольної і експериментальної груп, видно, що показники обох груп мають тенденцію до підвищення, однак, статистично достовірних відмінностей в групах не спостерігається. З нашої точки зору це пояснюється тим, що вдосконалення складно-координаційних рухів, до яких відносяться технічні елементи тенісу, вимагає більш тривалого проміжку часу для значного поліпшення рівня володіння ними. Проведене дослідження

дозволяє визначити необхідність використання методу колового тренування в тренувальному процесі юних тенісистів, у фізичній і технічній підготовці. На підставі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки: 1. вивчення спеціальної літератури показало, що метод колового тренування є одним з провідних методів розвитку фізичних якостей. Проте дані використання колового методу в тренувальному процесі тенісистів практично не зустрічаються в спеціальній літературі. 2. Анкетування дозволило встановити, що коловий метод тренування використовується більшістю фахівців, особливо для розвитку фізичних якостей і, в меншій мірі, для вдосконалення технічних прийомів. 3. Використання експериментальної методики дозволило отримати суттєві зрушення в показниках фізичної підготовленості юних тенісистів. 4. Характерною особливістю використання колового методу в нашому експерименті стало те, що перевага віддавалася комплексним вправам, що надає поєднаний вплив на різні рухові функції і здібності вихованців та вдосконалення їх технічного арсеналу.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури показав, що в останні роки коловому тренуванню, у зв'язку з його ефективністю, приділяється велика увага фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Метод колового тренування є однією з ефективних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ, дає можливість створити кращі умови як для комплексного розвитку фізичних здібностей, так навчання технічним прийомам вихованців, підвищуючи моторну щільність занять.

Коловий метод тренування є однією з ефективних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ, що дає можливість створити кращі умови як для комплексного розвитку фізичних здібностей, так навчання технічним прийомам вихованців, підвищуючи моторну щільність занять.

Застосування колового методу тренування та раціональний підбір вправ на «станціях» (не тільки для розвитку фізичних якостей, а й для навчання техніці) дасть змогу ефективно організувати та максимально задіяти дітей під час навчально-тренувального заняття.

2. Різноманітні тренажери, обладнання та інвентар, які були використані у розроблених комплексах вправ для колового тренування дали змогу успішно вирішувати всі поставлені завдання на навчально-тренувальні заняттях, а саме: навчання техніці, тактиці та розвитку фізичних здібностей тенісистів на початковому етапі.

3. Отримані дані дають підставу стверджувати, що навчально-тренувальні заняття із застосуванням колового методу підвищують показники фізичної та технічної підготовленості. За обстежуваний період показники технічної підготовленості дітей експериментальної групи, за результатами тестування, вищі, ніж показники контрольної групи.

За результатами тестування фізичної та технічної підготовленості вихованців груп початкової підготовки визначено наступні темпи приросту показників: біг 18 м: К – 4,9 %, Е – 22 %; стрибок у довжину з місця: К – 26 %, Е – 50 %; метання набивного м'яча на дальність: К – 10,9%, Е – 81 %; удари з льоту: К – 37,5 %, Е – 100 %; удари з відскоку: К – 33 %, Е – 137 %.

4. Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей та навчання технічним прийомам під час колового тренування юних тенісистів вимагав на кожній станції застосовувати метод інтервальної (повторної) варіативної вправи (характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання) та методів комбінованої вправи, які є поєднанням в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження (можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні).

Диференціацію фізичного навантаження здійснено за допомогою зміни різного інвентарю, обладнання та тренажерів, а також тривалості, швидкості й умов виконання технічних та фізичних вправ.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова О. Состояние и эффективность подготовки в современном теннисе. Актуальные проблемы методологии подготовки квалифицированных спортсменов: международная научная конференция ГУФВС Республики Молдова. 21-22 октября 2010 г. Кишинев, 2010. с. 124-28.
2. Борисова ОВ. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса). Київ: Центр учебной литературы; 2011. 308 с.
3. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психология спорта. Київ: НУФВСУ, Олімп. Література; 2014. 336 с.
4. Вознюк ТВ. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун ДЮ; 2017. 248 с.
5. Гаспарян ЕП. Программа формирования специальных локомоций у юных теннисистов 5-6 лет. Теория и практика физической культуры. 2012; № 10. с. 37.
6. Доліч Н. Розвиток ведучих фізичних якостей у починаючих тенісистів / Н. Доліч // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. Рівне, 2003. Вип. 3, ч.1. с. 159-63.
7. Ібраїмова МВ. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка. Київ: ВПЦ Експрес; 2013. 204 с.
8. Ібраїмова МВ. Теніс: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК; 2012. 160 с.
9. Имас ЕВ. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография. Київ: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, изд-во «Олимп. Література»; 2017. 288 с.

10. Костюкевич ВМ. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт) : навчальний посібник. Вінниця: ТОВ Нілан-ЛТД; 2016. 554 с.
11. Креспо М. Обучение новичков и игроков среднего. ИТФ; 2013. 320 с.
12. Креспо М. Психология в теннисе: 200 + практические упражнения и современные исследования. ИТФ; 2013. 244 с.
13. Платонов ВН. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов:[монографія]. Киев: Олимпийская литература; 2019. 656 с.
14. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. – Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.
15. Программа подготовки теннисистов до 10 лет. МТФ; 2013. 94 с.
16. Ши Ш, Борисова ОВ., Петренко ГВ. Развитие профессионального тенниса в Европе эпохи возрождения // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної наукових праць. Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. с. 154-59.
17. Борисова ОВ, Петренко ГВ, Ши Ш. Развитие профессионального тенниса в Европе у XIII – XVIII століттях. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 5(24). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 469 с.
18. Борисова О., Петренко Г., Ши Ш. Формування клубної системи у тенісі в Європі наприкінці XIX – на початку XX ст. Теорія і методика фізичного виховання. 2019; (1): 89-93.
19. Борисова ОВ, Петренко ГВ, Ши Ш. Система організації підготовки тенісистів у Німеччині як модель удосконалення управлінських основ розвитку виду спорту // Матеріали XII міжн. конференції «Молодь та олімпійський рух». Київ; 2019.с. 16-8.
20. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. 384 с.

21. Волков ЛВ. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. 2-ге вид. Київ: Освіта України; 2016. 464 с.
22. Дрюков ОВ. Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл на сучасному етапі розвитку спорту [дисертація]. Київ; 2015. 165 с.
23. Карпов ВЮ. Эффективность игрового метода при формировании двигательных-координационных и психомоторных способностей у юных теннисистов 5-6 лет. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012; № 4. с. 5.
24. Коняхина ГП. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия»; 2017. 94 с.
25. Костюкевич ВМ. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник. Центр навчальної літератури; 2019. 216 с.
26. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер; 2014. 616 с.
27. Костюкевич ВМ, редактор. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Вінниця: ТОВ Нілан ЛТД; 2016. 554 с.
28. Лазарчук О. Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського НУ ім. Л. Українки. Луцьк; 2008. Т. 3. с. 248-50.
29. Левків В. Шляхи узгодження вітчизняних вимог до кваліфікації спортивних тренерів з європейськими стандартами тренерської діяльності. Фізична активність, культура і спорт. 2016;4(26):76-83
30. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ : Національний

університет фізичного і спорту України, вид-во «Олімп. література»; 2017. Т. 1. 384 с.

31. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ : Національний університет фізичного і спорту України, вид-во «Олімп. література»; 2017. Т. 2. 448 с.

32. Кудашов ЕС. Инновационные технологии в управлении подготовкой спортсменов в большом теннисе. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 13 международного научного конгресса. Алматы, 7-10 октября 2009г.: в 2 т. Алматы; 2009. Т. 2: Рекреация и спорт для всех. Национальные виды спорта и нетрадиционные средства и методы физического воспитания. Оздоровительный туризм. с. 496-99.

33. Куликов И.А. Целенаправленные тренировки, как одна из составляющих успеха игры в теннис. В: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей 6 международной научной конференции. Белгород; Красноярск; Киев; Харьков; 2010. ч.2. с. 94-6.

34. Павлюк ЄО. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки [дисертація]. Хмельницький; 2017. 410 с.

35. Петренко ГВ, Дятлова К. Особливості застосування скороченого удару в тенісі. В: IV Всеукраїнська інтернет-конф. «Color of science» «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні»: 36. наук. праць. 2020 січня 29; Вінниця. Вінниця; 2020.

36. Петровська ТВ. Майстерність спортивного педагога. Київ: Олімпійська література; 2015. 177 с.

37. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: постанова Кабінету Міністрів України № 993; 2008 Лист 5.

38. Порядок проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів): наказ Міністерства молоді та спорту України № 45; 2014 Січ 13.

39. Саєнко В, Філінська В, Петренко ГВ. Особливості використання методу

колового тренування на етапі початкової підготовки в тенісі у дитячо-юнацькій спортивній школі. XIII Міжнародної студентської конференції «Спорт та сучасне суспільство» [Інтернет]; 2020 Квітень 03; Київ. Київ; 2020. с. 239-42.

40. Саєнко ВВ, Петренко ГВ. Особливості застосування колового методу тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі навчання. XIV Міжнародної студентської конференції «Спорт та сучасне суспільство» [Інтернет]; 2021 Травень; Київ. Київ; 2021.

41. Сергієнко ЛП. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Кондор; 2016. 542 с.

42. Стативка А. Умные ноги в теннисе. Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: сб. материалов междунар. науч. конгресса. Chisinau, 2008. с. 516-19.

43. Шинкарук ОА, Павлюк ЕО, Свіргунець ЕМ, Флерчук ВВ. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник. Хмельницьк: ХНУ; 2011. 143 с.

44. Ханюкова О.В. Технічна підготовка тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету: збірник наукових праць. Чернігів; 2011. Т. 1, Вип. 86. с. 189-93.

45. Petrenko H. The innovative trends in the methodology of physical education of children in the age of 5-6. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):306-17.

46. Асоціація тенісистів професіоналів [Інтернет]. Доступно: <http://www.atptennis.com>

47. Жіноча тенісна асоціація (WTA) [Інтернет]. Доступно: <http://www.wtatennis.com>

48. Міжнародна школа для тенісистів юніорів (Juniortennisschool) [Інтернет]. Доступно: <http://www.Itfjuniortennisschool.com>

49. Міжнародні змагання на Кубок Девіса (Davis Cup) [Інтернет]. Доступно:

<http://www.Daviscup.com>

50. Міжнародні змагання на Кубок Федерації (Fed Cup) [Інтернет].

Доступно: <http://www.Fedcup.com>

51. Турнір «Великого шолому» – відкритий чемпіонат Австралії (Australian

Open) [Інтернет]. Доступно: <http://www.AustralianOpen.com>

52. Турнір «Великого шолому» – відкритий чемпіонат США (US Open)

[Інтернет]. Доступно: <http://www.USOpen.com>

53. Турнір «Великого шолому» – відкритий чемпіонат Франції Роланд

Гаррос (Roland Garros) [Інтернет]. Доступно: <http://www.RolandGarros.com>

54. Турнір «Великого шолому» – Уимблдон (Wimbledon) [Інтернет].

Доступно: <http://www.Wimbledon.com>

55. Федерація тенісу України [Інтернет]. Доступно: <http://ftu.ua>