

АКАДЕМІЯ НАУК НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ КОМПІТЕТ УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ

ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових робіт

Харків - 1997

В.И.Мудрик, И.И.Приходько. – Организационные основы совершенствования управления физической культурой и спортом в системе спорткомитетов	313
А.Н.Семернина. – Организация самостоятельной работы студентов при изучении иностранного языка	317
О.І.Пантелєєва, А.З.Доєнко. – Організація самостійної роботи студентів УДУФВС у процесі навчання іноземним мовам	319
Н.С.Чернецкий. – Основы работы с газетной лексикой в учебном процессе	321
С.М.Куделько, В.Н.Кудиненко, А.М.Газнюк, Н.П.Подлесный, А.Н.Эпштейн, В.И.Безъязычный. – От школьной истории до спортивного менеджмента (о содержании и форме новой обществоведческой учебной литературы)	322
М.М.Бака, Шань-Дань, І.Я.Томашевський. – Підготовка і використання фізкультурно-спортивних кадрів на Україні на етапі переходу до ринкових відносин	325
В.Н.Кудиненко, В.К.Лисьянский, А.Ю.Эпштейн. – Проблемы становления учебного курса спортивного менеджмента (опыт России и Украины)	328
И.В.Ламаш. – Психологический анализ агрессивности студентов-спортсменов: содержание и возможности коррекции	331
И.В.Ламаш. – Специфика субъективного контроля студентов-спортсменов как фактор "социального научения"	339
Т.А.Иванова. – Учет коммуникативных потребностей иностранных студентов при обучении разным видам речевой деятельности в учебно-профессиональной сфере общения	341
Т.Тюріна. – Фізичне виховання підлітків у сім'ї	343
Н.М.Довгіч. – Філософський аналіз змістовності поняття "Фізична культура"	345
Н.М.Глушак, А.С.Бахчанян. – Эстетические аспекты физвоспитания школьников	346
В.П.Бизин, В.Н.Кудиненко, А.Ю.Эпштейн. – Этапы и особенности последо-епоного международного спортивного движения (опыт анализа)	349
Е.В.Имас. – Оптимизация технической подготовки юных теннисистов на этапе начальной спортивной специализации	353
Е.В.Имас. – Особенности технико-тактической подготовки теннисистов на этапе углубленной тренировки	355
Е.В.Имас. – Особенности формирования технического мастерства теннисистов на этапе начальной спортивной специализации	357
<b>Зміст</b>	<b>359</b>

# ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е.В.ИМАС

*Харьковский государственный институт физической культуры*

Результаты предварительных исследований позволили выявить три этапа формирования технико-тактического мастерства теннисистов:

1 этап — совершенствование технической подготовленности теннисистов в упрощенных условиях тренировочной деятельности с установкой на целевую точность;

2 этап — формирование технико-тактического мастерства спортсменов на основе развития целевой точности игровых действий в стандартных условиях соревновательной деятельности;

3 этап — совершенствование технико-тактического мастерства теннисистов на основе развития способности спортсменов к выполнению точностных действий в усложненных (нетрадиционных) условиях соревновательной деятельности.

Сущность технической подготовки юных теннисистов на этапе начальной спортивной специализации заключалась в формировании техники игровых действий в упрощенных условиях тренировочной деятельности (отсутствии дефицита времени для принятия решения и сбивающих факторов).

Техническая подготовка в контрольной группе осуществлялась по традиционной методике, в экспериментальной группе — по предложенной нами методике с использованием специализированного программно-контролирующего тренажера.

Первая задача эксперимента заключалась в формировании техники игровых действий с установкой на целевую точность (попадание мяча в заданные зоны стола) при относительно низком темпе обучения и отсутствии сбивающих факторов.

С этой целью использовался программно-контролирующий тренажер, обеспечивающий включение в заданной последовательности электрических ламп в разных зонах теннисного стола, а также получение срочной информации о целевой точности игровых действий — количестве выполненных и удачных попыток. Срочная информация подавалась спортсменам при помощи светового табло.

Исследования проводились в естественных условиях спортивной тренировки в конце подготовительного периода. В них приняли участие 20 теннисистов (мальчики, девочки 8-10 лет, учащиеся ДЮСШ, СДЮШОР городов Харькова и Киева). Спортсмены контрольной и экспериментальной групп суще-

ственно не отличались по уровню физической подготовленности.

Тренировочные занятия в контрольных и экспериментальных группах проводились ежедневно. В каждом занятии теннисисты выполняли 250-300 технических действий (удары слева, справа, подачи слева, справа и т.д.) сериями по 30 повторений (ЧСС — 110-120 уд./мин).

С целью совершенствования коррекции движений спортсмены выполняли вначале три удара по одной зоне теннисного стола, затем — по другой и т.д. Подача мяча под удар осуществлялась при помощи пневматической "пушки", работа которой синхронизировалась с программным устройством тренажера.

Темп обучения (количество ударов в минуту) устанавливался вручную в соответствии с индивидуальными познавательными способностями спортсменов. Двигательные установки были направлены на рациональное выполнение игровых действий и увеличение их целевой точности. Обучение прекращалось при появлении утомления, о чем свидетельствовало резкое снижение результативности двигательных действий.

Как показали результаты исследований, применение программно-контролирующего тренажера в течение 8 тренировочных занятий способствовало быстрому совершенствованию техники игровых действий и повышению их целевой точности.

Результаты видеонализа свидетельствовали также о снижении вариативности кинематических характеристик движений, что явилось следствием целенаправленного развития двигательной сенсорной системы.

Следующая задача эксперимента состояла в совершенствовании целевой точности игровых действий при установке на увеличение скорости полета мяча. В эксперименте использовался программно-контролирующий тренажер со зрительной срочной информацией (электронное световое табло) о целевой точности игровых действий.

Для контроля скорости полета мяча применялась радиолокационная установка, обеспечивающая получение звуковой срочной информации в режиме частотной модуляции (чем больше скорость полета мяча, тем выше частота звукового сигнала).

В каждом тренировочном занятии спортсмены выполняли по 300 технических действий сериями по 15 попыток. Темп обучения устанавливался автоматически в соответствии с индивидуальными познавательными способностями спортсменов (чем быстрее точная ответная реакция и скорость полета мяча, тем выше темп обучения).

В ходе проведения эксперимента спортсмены отмечали, что звуковая срочная информация значительно облегчала контроль

точности и скорости полета мяча и способствовала оптимизации техники ударных действий.

Как показали результаты исследований, применение данной методики в течение 6 тренировочных занятий обеспечило увеличение скорости полета мяча на 21%. При этом целевая точность осталась практически на одном уровне. У теннисистов контрольных групп при использовании традиционных методов обучения техника игровых действий и целевая точность изменились незначительно.

Следует отметить, что у некоторых теннисистов экспериментальной группы при увеличении интенсивности двигательных действий (скорости полета мяча) происходило существенное снижение целевой точности движений. В этом случае осуществлялась ее дополнительная стабилизация при более низком темпе обучения.

Положительные изменения, произошедшие в технике игровых действий у теннисистов экспериментальной группы, обусловили повышение уровня и надежности соревновательной деятельности. Об этом свидетельствовали результаты контрольных соревнований, проведенных после окончания эксперимента. При этом 9 из 10 спортсменов экспериментальной группы выиграли у своих сверстников контрольной группы (до эксперимента это соотношение составляло 5 из 10).

Повышению эффективности обучения технике игровых действий в экспериментальных группах способствовало также использование автоматической регуляции темпа обучения. Это способствовало концентрации внимания спортсменов на наиболее сложных элементах движений.

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Е.В.ИМАС**

*Харьковский государственный институт физической культуры*

Основная задача этапа углубленной тренировки заключалась в совершенствовании технико-тактического мастерства теннисистов. При этом главная задача данного этапа заключалась в развитии целевой точности защитно-атакующих действий в стандартных условиях соревновательной деятельности.

Следует отметить, что стандартные технико-тактические действия теннисистов направлены на выполнение быстрого и точного ответного удара по дальней от соперника зоне стола. В связи с этим, с целью совершенствования технико-тактического мастерства теннисистов в тренировочном процессе использовался электронный тренажер, осуществляющий целенаправлен-