

АКАДЕМІЯ НАУК НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ 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.Кудеало, В.Н.Кудиненко, А.М.Газнок, 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.Лисянский, 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 послевоенного 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
Зміст	359

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 изменилась 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-

ное программирование защитно-атакующих действий спортсменов в соответствии с изменяющимся положением электронной "пушки" для набрасывания мяча под удар, а также получение звуковой срочной информации о скорости его полета (радиолокационное устройство контроля скорости полета мяча). При этом "пушка" обеспечивала подачу мяча с различной траекторией, силой и направлением вращения.

В исследованиях приняли участие 20 теннисистов (юноши, девушки 11-13 лет, 1-2 разряд), из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Спортсмены контрольных и экспериментальных групп существенно не отличались по основным показателям технико-тактической и специальной физической подготовленности.

В каждом тренировочном занятии теннисисты выполняли по 400 попыток сериями по 30-35 ударов.

Результаты проведенных исследований показали, что применение данной методики в течение 8 учебно-тренировочных занятий позволило значительно повысить целевую точность игровых действий в реальных условиях соревновательной деятельности.

У спортсменов экспериментальной группы было также отмечено увеличение скорости полета мяча и сокращение времени сложной двигательной реакции, что статистически достоверно отличалось от показателей контрольной группы. При этом увеличение силы ударов осуществлялось на основе совершенствования баллистики движений. Более значимое сокращение времени сложной двигательной реакции у спортсменов экспериментальной группы было обусловлено, прежде всего, целенаправленным совершенствованием ответных реакций на стандартные игровые ситуации.

В ходе эксперимента было также отмечено, что утомление оказывало большее отрицательное влияние на целевую точность игровых действий, чем время двигательной реакции. Это было обусловлено, прежде всего, более быстрым утомлением мозговых структур, обеспечивающих решение задач, преимущественно тактической направленности.

После окончания эксперимента были проведены контрольные соревнования. Они показали, что большинство спортсменов экспериментальной группы (8 игроков из 10) выиграли у спортсменов контрольной группы, что свидетельствовало о более высокой эффективности разработанной нами методики совершенствования технико-тактического мастерства по отношению к традиционной.