

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ИГРЕ В БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Лебедь Анастасия (УО ГГУ им. Ф. Скорины, г. Гомель)

Научный руководитель – К. К. Бондаренко, канд. пед. наук, доцент

Эффективность процесса обучения техническим элементам в различных видах спорта определяется не только его последовательностью, но и во многом, правильным построением траекторий движения, создаваемыми усилиями и узловыми положениями взаимодействия в суставных сочленениях [4]. Это невозможно без чёткого понимания биомеханических параметров движений [2]. Последовательность обучения юных теннисистов зависит от их возрастных особенностей и программы освоения техники и тактики вида спорта [1].

Понимание модельных биомеханических параметров движения определяется знаниями в области построения движения, технологии обучения и качественного биомеханического анализа его узловых положений [3]. При этом, следует учитывать аспекты реализации ударных действий в теннисе в условиях игровой деятельности [5].

Целью работы явилось определение эффективности обучения основным ударам в теннисе юных спортсменов.

Исследования проводились на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва по теннису. В исследовании приняли участие 22 мальчика второго года обучения в возрасте 9–10 лет. Были выделены 2 группы – контрольная и экспериментальная, по 11 человек в каждой. В экспериментальной группе применялась разработанная нами программа для повышения эффективности тренировочного процесса при обучении основным ударам в игре в теннис в возрасте 8–10 лет. Контрольная группа занималась по общепринятой программе обучения.

В программу обучения теннисным упражнениям были введены специальные упражнения, выраженные заданной последовательностью действия. Данный алгоритм был разработан для подачи мяча, форхенду и бэкхенду. В качестве игровых заданий выполнялись: имитация форхенда; выполнение удара по длинной линии форхендом и попытка попасть в расположенные на площадке соперника фишки; выполнение форхендом удара по диагонали с попыткой попадания в расположенные на площадке соперника фишки; выполнение форхенда по мячу, направленному тренером; выполнение непрерывных ударов форхендом до первой ошибки; двухсторонняя игра с заданными действиями. Для обучения обратному удару, выполнялись задания по имитации бэкхенда; бэкхенд по мячу, направленному тренером; бэкхенд по длинной линии форхендом и попытка попасть в расположенные на площадке соперника фишки; выполнение бэкхендом удара по диагонали с попыткой попадания в расположенные на площадке соперника фишки; выполнение непрерывных ударов бэкхендом до первой ошибки. Подача мяча через сетку на площадку соперника; подача мяча на одну половину площадки соперника.

Выполнение диагонального форхенда спортсменами экспериментальной группы позволило выявить значительный прирост результата по окончании эксперимента. Если перед началом использования экспериментальной программы юные спортсмены попали в обозначенный квадрат  $6,84 \pm 1,88$  раз, то по окончании данный результат составил  $10,12 \pm 1,24$  раза. Прирост результата – 47,94 %. Данные показатели в контрольной группе выявили меньший прирост (27,81 %). И в контрольной и в экспериментальной группах между началом и окончанием проведения эксперимента не выявлено достоверности различий ( $P > 0,05$ ), разница в 20,13 % свидетельствует о значительном превосходстве экспериментальной группы перед контрольной.

Не выявлено достоверных различий между началом и окончанием эксперимента в обеих группах и по параметру выполнения форхенд по длинной линии ( $P > 0,05$ ). Вместе с тем, прирост результата у экспериментальной группы (50,14 %) по сравнению с контрольной (22,96 %), имеющее разницу в 27,18 %, также свидетельствует о результативности используемой программы. Единственным показателем, по которому была выявлена достоверность различий между начальным результатом и конечным, является выполнение отбивающих ударов до первой ошибки форхендом у юных спортсменов экспериментальной группы ( $t = 2,10$ ;  $P < 0,05$ ). Прирост показателя составил 67,79 %. Результаты контрольной группы по данному тесту не оказались достоверными ( $t = 0,53$ ;  $P > 0,05$ ), при приросте результата 20,11 %. Следует отметить, что в контрольной группе данный показатель имел наименьший прирост результата.

Применение тренировочной модели обучения в тренировочном процессе юных спортсменов привело к повышению эффективности обучения базовым ударам теннисной игры. Алгоритмические системы, применённые в подготовке начинающих теннисистов, значительно улучшили технические показатели движений в некоторых тестах. Гипотеза о том, что программный алгоритм обучающих движений выполнения ударов в игровой деятельности в большом теннисе, способствует повышению эффективности тренировочного процесса, подтвердилась.

### Литература

1. Бондаренко, К. К. Модельные биомеханические параметры теннисной подачи / К. К. Бондаренко, А. Д. Лебедь // Гуманітарний вісник Національного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наук. праць. – Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. – Вип. 1–2 (7). – С. 110–119.

2. Бондаренко, К. К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юб. Республ. Башкортостан. Уфа : Уфимский гос. нефтяной техн. ун-т, 2019. – С. 18–22.

3. Гамалий, В. В. Биомеханические аспекты реализации ударных действий в теннисе / В. В. Гамалий, Ю. В. Литвиненко // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 6. – С. 3–7.

4. Зайцева, Л. С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения (на примере тенниса) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. С. Зайцева. – М., 2000. – 54 с.

5. Лебедь, А. Д. Кинематические параметры узловых элементов в теннисной подаче / А. Д. Лебедь, К. К. Бондаренко // Медицина и физическая культура: наука и практика. – 2020. – Т. 2. – № 4 (8). – С. 77–83. DOI 10.20310/2658-7688-2020-2-4(8)-77-83.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скоринны