



Олег Шевченко, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ТЕНІСІСТІВ 6-7 РОКІВ

Актуальність. Фахівці тенісу підкреслюють, що для підвищення спортсменом техніко-тактичної майстерності необхідний, передовсім, високий рівень розвитку фізичних якостей і в єдності з ігровим мисленням це забезпечує перевагу на змаганнях [2, 4]. Багато науковців підкреслюють, що рівень розвитку фізичних якостей може впливати на раціональну форму рухів [3], координацію рухів [2], швидкість оволодіння рухливими навичками [4], стійкість та пристосування спортсмена до різних умов виконання [5].

Таким чином, розвиток спеціальних фізичних якостей впливає на ефективне удосконалення техніко-тактичної підготовленості тенісистів, що необхідно починати вже на етапі початкової підготовки тенісистів, це робить наше дослідження актуальним.

Метою дослідження визначити рівень показників спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 6-7 років.

Методи дослідження: педагогічне тестування спеціальної фізичної підготовленості; методи математичної статистики. Тестування спеціальної фізичної підготовленості включала вправи: біг у трьох напрямках «Віяло» (у с), біг 18 м (у с), човниковий біг 3х10 м (у с), стрибок у довжину з місця (в см), метання тенісного м'яча в ціль з 3м, 6м, 9м (в м), нахили вперед стоячи на гімнастичній драбині (в см). У дослідженні приймала участь 12 хлопців 6-7 років ТК «МТА» м. Київ. Спортивний стаж спортсменів 1-2 роки.

Результати дослідження та їх обговорення

З метою визначення спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 6-7 років були обрані тести в яких перевірявся рівень швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості та швидкісної витривалості (Табл.1). Проводячи аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 6-7 років, виявилися напрями для подальшої підготовки тенісистів. Рівень швидкісних здібностей та спритності в тестах (біг 18м, віяло 3 точки) виявився досить незначний, нижче середнього. Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця) у тенісистів були на середньому рівні. Координаційні здібності, а саме, метання тенісного м'яча на влучність на різну відстань виявилася дуже низькою. Показники гнучкості (нахили вперед з положення стоячи з гімнастичної драбини) були середні. Оцінюючи результати в човниковому бігу 3х10м, що визначали швидкісну витривалість, також були нижче середнього для віку тенісистів, які досліджувалися. Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність включити в підготовку тенісистів 6-7 років засоби для розвитку координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 6-7 років, n=12

Контрольні вправи	Одиниці виміру	Показники тестування
		Хср.± m
Біг 18	м	5,68±0,14
Нахил вперед	см	2,33± 0,28
Стрибок в довжину з місця	см	105,08±1,71
Метання тенісного м'яча в ціль на відстані 3м	м	4,92±0,43
Метання тенісного м'яча в ціль на відстані 6м	м	3,00±0,25
Метання тенісного м'яча в ціль на відстані 9м	м	2,17±0,27
Віяло 3 точки	с	10,06±0,22
Човниковий біг 3х10м	с	14,51±0,26

Отримані результати дослідження підтверджуються дослідженнями науковців [1, 5]. Показники



для тестування підібрані згідно з задачами тренувального процесу та програмою ДЮСША з тенісу [2].

Висновки: Тестування показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості визначило, що отримані показники можна оцінити як нижче середніх та середні для відповідного віку хлопців 6-7 років в тенісі.

Список використаної літератури:

1. Гринченко І.Б., Куликов В.В., Чичін Д.С., Даниленко О.М. Динаміка фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів 7-8 років на етапі початкової підготовки. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2019. 41 с.
2. Ібраїмова М.В. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : РНМК, 2012. 158 с.
3. Лобода В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2012. №3 (19), С.354-358.
4. Шевченко О.О. Використання ігрового методу в початковій підготовці тенісистів. *Спортивні ігри*, №1, 2017. С.80-83.
5. Шевченко О. Застосування комплексів спеціально підібраних вправ у підготовці тенісистів 6-7 років. *Спортивні ігри*, 2022, 3 (25), С.164-173.