

РОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕНІСІ

Ілля Ревенко

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О.О.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В роботі визначено роль технічної підготовки в тенісі. Розглянуті напрями історичного розвитку, шляхи підвищення рівня техніко-тактичної підготовки в тенісі. Підтверджена необхідність удосконалення та варіювання технічних прийомів в спортивній діяльності тенісистів.

Ключові слова: теніс, техніка, тактика, технічний прийом.

Вступ. Оволодіння технікою і тактикою гри, придбання спеціальних знань, здійснюється в процесі техніко-тактичної підготовки, їй належить одне з центральних місць у загальній структурі навчально-тренувальний процесу. Як визначають фахівці техніко-тактична підготовка - це процес оволодіння спеціальними руховими навичками, розвитку тактичного мислення, творчих здібностей [2].

Мета дослідження: проаналізувати роль технічних прийомів в підготовці тенісистів.

Результати дослідження та їх обговорення. Науковці з фізичного виховання підкреслюють, що термін «техніка» мається на увазі система рухів, подібних за структурою і спрямованих на вирішення ігрового завдання [1, 2, 3]. Умови застосування того чи іншого прийому, стимулюють гравців сформувати та вдосконалювати способи його виконання в тренувальній та змагальній діяльності.

Фахівці визначають, що зміни в розвитку тенісу проходили в удосконаленні кількості прийомів, методів їхнього виконання, критеріїв оцінки. На перебудову арсеналу впливали зміни правил гри, збагачення її тактики, покращення якості ракеток, підвищення рівня інших видів підготовки гравців, що сприяли збільшенню швидкості польоту м'яча, обертанню, точності удару, більш ефективному виконанню технічних прийомів [4,5]. Кожний етап розвитку техніки спортсмена є найбільш ефективним, апробованим практикою засобом, який дає можливість гравцеві в рамках правил успішно діяти у складних ситуаціях боротьби [2].

Аналіз змагальної практики показує, що видатні та ефективні показники в тенісі можливі тільки внаслідок правильної всебічної технічної підготовленості гравців, для чого необхідно в рівній мірі володіти всіма відомими прийомами і всіма способами їх виконання, володіти ігровими діями, які поєднуються з кількох прийомів між собою в різній послідовності [2].

Оволодіння технікою гри в основному закінчується в юнацькому віці. З переходом в дорослі спортивні змагання, техніка спортсменів вдосконалюється і розширюється з урахуванням поліпшення загальної технічної підготовки. Правильна початкова постановка техніки, як і всебічна фізична підготовка - основа для досягнення високих спортивних результатів Удосконалювати

комплекс технічних прийомів можна тільки після того, як спортсмен опанує основними прийомами, ефективніше зможе використовувати свої індивідуальні якості. Майстерність досягається шляхом систематичного і планомірного вивчення усього розмаїття техніки [1,4,5].

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що правильна початкова постановка техніки є основою для досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на перевірку рівня технічної підготовленості тенісистів.

Список використаної літератури:

1. Yevtyfiieva, I., Yevtyfiiev, A. S., Donets, Yu G. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10-12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв. *Health, sport, rehabilitation*, 2018. 4(3). С.32-28.

2. Єфременко Андрій. Напрямки вдосконалення тренувального процесу юних тенісистів. *Спортивні ігри*, 2021. 4 (22). С. 45-54.

3. Федірко Анатолій, Алексєєв Олександр. Експериментальна перевірка методики технічної підготовки гравців у настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2009. 1. С.58-62.

4. Ханюкова Ольга, Ярослав Малойван. Сучасний стан техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 8-9 років. *Спортивні ігри* 2023. 2 (28). С.112-120.

5. Шевченко Олег. Застосування комплексів спеціально підібраних вправ у підготовці тенісистів 6-7 років. *Спортивні ігри*, 2022. 3 (25). С.164-173.

ВАЖЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ СТИБУЧОСТІ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Джада Сандуляк, Володимир Сасенко

*Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка,
Кременчук, Україна*

Анотація. Матеріал тез розкриває ствердження про важливість розвитку стрибучості у різних видах спорту. Наводяться приклади окремих спортивних ситуацій, де акцентується на необхідності оптимального рівня розвитку швидкісно-силових якостей спортсмена при реалізації технічних елементів пов'язаних зі стрибками.

Ключові слова: стрибучість, спорт, розвиток, підготовка, технічні елементи.

Вступ. Виконання стрибкових рухів вимагає складної роботи м'язів, досконалої координації тіла під час польоту, що є можливим при належному розвитку опорно-рухового апарату спортсмена [5]. Розвиток стрибучості забезпечується оптимальним рівнем швидкісно-силових якостей спортсмена, що потребує проведення детального аналізу.

Мета дослідження: проведення теоретичного аналізу щодо важливості розвитку стрибучості у різних видах спорту. **Завдання дослідження:** доведення