

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання і підвищення кваліфікації
Кафедра спортивних та рухливих ігор

РЕВЕНКО ІЛЛЯ ІГОРОВИЧ

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTI
ТЕНІСИСТІВ 10-11 РОКІВ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітній рівень	Другий магістерський
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізація	Тренувальна діяльність в обраному виді спорту
	Спортивні ігри

Науковий керівник:

доцент кафедри спортивних та рухливих ігор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент Шевченко
Олег Олександрович

АНОТАЦІЯ

***Ревенко Ілля Ігорович.* Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості тенісистів 10-11 років.**

Проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів 10-11 років особливої актуальності набула в останнє десятиріччя, що пов'язано із принциповою зміною підходів до початкового навчання.

За рекомендацією Міжнародної Федерації Тенісу з'явилися тенісні м'ячі різних діаметрів (більші стандартного діаметру, ніж застосовується для дорослих) і з різним ступенем жорсткості (50% і 75% тиску від стандартного). Зміни тиску м'яча призводять до зміни висоти відскоку його від поверхні корту, швидкості польоту від ракетки до точки приземлення, сили обертання м'яча в різних осях, точки торкання м'яча зі струнною поверхнею ракетки. Такі зміни дозволяють дітям, що прийшли займатися тенісом, швидше і без додаткового навантаження на опорно-руховий апарат засвоїти технічний арсенал.

В роботах, які присвячені підготовці юних спортсменів і, зокрема, техніко-тактичній підготовці, автори недостатньо звертають увагу на проблеми корекції технічної і тактичної підготовленості юних спортсменів під час переходу від м'ячів різного діаметру і жорсткості до стандартних.

Науково-технічний прогрес останніх років дозволив розробити відеокамери, які здійснюють відеозйомку зі швидкістю більше 120 кадрів/с, відеоредактори, які обробляють зображення, та аналізатори, вбудовані в тенісні ракетки, що дають можливість відстежувати багато параметрів під час гри. Застосування сучасних приладів і комп'ютерних методик в роботі тренерів дає можливість спортсменам швидше засвоювати та оволодівати технічними прийомами.

Таким чином, пошук сучасних технологій та методик в техніко-тактичній підготовці тенісистів, що може позитивно позначитися на часових

рамках і якості засвоєння юними тенісистами елементів техніки, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Метою дослідження дослідити зміни показників техніко-тактичної підготовленості тенісистів 10-11 років за допомогою комплексу спеціально-підібраних вправ та візуалізацією з сенсорним датчиком «Zepp tennis 2»..

Для досягнення поставленої мети були визначені такі *завдання*:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо напрямів розвитку та удосконалення техніко-тактичної підготовленості тенісистів.

2. Визначити рівень техніко-тактичної підготовленості тенісистів 10-11 років.

3. Дослідити зміни показників техніко-тактичної підготовленості у тенісистів 10-11 років за допомогою комплексу спеціально-підібраних вправ та візуалізацією з сенсорним датчиком «Zepp tennis 2».

Об'єктом дослідження є рівень техніко-тактичної підготовленості тенісистів 10-11 років.

Предметом дослідження є зміни показників техніко-тактичної підготовленості у тенісистів 10-11 років.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувались наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел; педагогічне спостереження, педагогічне тестування показників: тестування показників фізичної підготовленості, техніко-тактичної підготовленості; комп'ютерний аналіз техніки виконання ударів за допомогою візуалізацією з сенсорним датчиком «Zepp tennis 2»; методи математичної статистики.

У дослідженні приймали участь 10 хлопців 10-11 років ТК «Динамо» м. Київ. Спортивний стаж спортсменів 3-4 роки.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що для досягнення успіхів в тенісі спортсменам необхідна належна фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка, високий рівень якої закладається вже на

початкових етапах навчання. Постійне удосконалення техніко-тактичної підготовленості тенісистів є складовою частиною подальшого підвищення рівня ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Педагогічне спостереження змагальної діяльності визначило, що тенісисти вже мають певний змагальний досвід, використовують різноманітні техніко-тактичні дії, але ще не має стабільності у виконанні ударів, активної силової гри на корті. Сильними сторонами є: різноманітна подача, активний прийом, удар справа, вихід до сітки та гра зльоту, наполегливість.

Первинне педагогічне тестування виявило, що рівень техніко-тактичної підготовленості тенісистів залежить від технічної, тобто від правильності підходу до м'яча, своєчасного замаху, обрання точки удару по м'ячу, вибору напрямку удару та прийняття вихідного положення після удару. В тактичній підготовленості виділяються такі параметри: передбачення спортсмена для визначення типу удару, характеру обертання та місця відскоку, обрання тактичного рішення для виконання удару у відповідь супернику, можливості тенісиста виконати певний удар, виходячи від рівня його технічної підготовленості та спеціальних фізичних здібностей, які впливають на точність та силу удару, швидкості підходу до м'яча та координованості рухів, правильного балансу та диференціації зусиль.

Якщо оцінювати рівень техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості в тестуванні, то можна визначити, як задовільний.

Після обґрунтування методики підготовки та проведення педагогічного експерименту у повторному педагогічному тестуванні результати спеціальної фізичної підготовленості мали позитивні зміни показників. Достовірні зміни визначилися тільки у показників стрибка в довжину поштовхом двох ніг (потрійний), які збільшилися на 0,73 м. Рівень

показників спеціальної фізичної підготовленості підвищився до нижче середнього.

В техніко-тактичній підготовленості в контрольному комплексі №1 висвітився максимальний середній результат у набиванні серед ударів з відскоку справа та зліва по діагоналі кручений на кручений. Це означає, що крученими ударами з відскоку тенісисти найкраще володіють. Найменший середній результат набивання в ударах з відскоку зліва по лінії крученим на різаний та різаним на кручений був 9,40 разів. Удари кручений на кручений мали найбільша різниця в набиванні ударів зліва-наліво з відскоку – 8 разів та справа направо – 7,7разів. Найменша різниця визначилася в ударах зліва по лінії з відскоку крученим на різаний – 3 разів та різаним на кручений – 3,6 разів. Отримані результати вказують на покращення рівня техніко-тактичної підготовленості тенісистів 10-11 років до середнього. Але також треба відокремити про необхідність удосконалювати рівень подачі та ударів зльоту.

Виявилися достовірні різниці показників за допомогою сенсорного датчика «Zerr-2» в результатах:

швидкості вильоту м'ячу з ракетки для крученого удару зліва з відскоку збільшилися на 21,31 км/год;

для обертання м'яча мали підвищення в крученому ударі з відскоку справа на 179 обертань та крученого удару з відскоку зліва на 176 обертань.

Кореляційний аналіз підтвердив підвищення рівня зв'язків особливо в техніко-тактичній підготовленості тенісистів. Показники техніко-тактичної підготовленості мали більш високий рівень взаємозв'язків ніж до педагогічного експерименту. Аналіз зв'язків показників техніко-тактичної підготовленості вказує на залежність напряму ударів та техніки виконання ударів справа по прямій і по діагоналі (теж саме зліва), ударів кручених та різаних, які мають різне обертання.

Таким чином, можна визнати, що використання комплексів спеціально-підібраних вправ достовірно позитивно вплинуло на рівень техніко-тактичної підготовленості тенісистів 10-11 років.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Ключові слова: тенісисти, рівень, техніко-тактична підготовленість, сенсор.

ABSTRACT

Revenko Ilya Ihorovych. Increasing the level of technical and tactical preparedness of tennis players 10-11 years old.

The problem of improving the technical and tactical preparedness of young tennis players 10-11 years old has become especially relevant in the last decade, which is associated with a fundamental change in approaches to primary education.

On the recommendation of the International Tennis Federation, tennis balls of different diameters (larger than the standard diameter used for adults) and with varying degrees of rigidity (50% and 75% pressure of the standard) appeared. Changes in the pressure of the ball lead to a change in the height of its bounce from the surface of the court, the speed of flight from the racket to the landing point, the force of rotation of the ball in different axes, the point of contact of the ball with the string surface of the racket. Such changes allow children who come to play tennis to learn the technical arsenal faster and without additional stress on the musculoskeletal system.

In the works devoted to the training of young athletes and, in particular, technical and tactical training, the authors do not pay enough attention to the

problems of correcting the technical and tactical preparedness of young athletes during the transition from balls of different diameters and rigidity to standard ones.

Scientific and technological progress in recent years has made it possible to develop video cameras that shoot video at a speed of more than 120 frames / s, video editors that process images, and analyzers built into tennis rackets, which make it possible to track many parameters during the game. The use of modern devices and computer techniques in the work of coaches allows athletes to quickly assimilate and master techniques.

Thus, the search for modern technologies and techniques in the technical and tactical training of tennis players, which can have a positive effect on the time frame and quality of assimilation of elements of technique by young tennis players, which determines the relevance of our study.

The purpose of the study is to investigate changes in the indicators of technical and tactical fitness of tennis players 10-11 years old using a set of specially selected exercises and visualization with a touch sensor "Zepp tennis 2".

To achieve this goal, the following tasks were defined :

1. To analyze the scientific and methodological literature on the directions of development and improvement of technical and tactical preparedness of tennis players.

2. To determine the level of technical and tactical preparedness of tennis players 10-11 years old.

3. To investigate changes in technical and tactical fitness indicators in tennis players 10-11 years old using a set of specially selected exercises and visualization with a touch sensor "Zepp tennis 2".

The object of the study is the level of technical and tactical preparedness of tennis players 10-11 years old.

The subject of the study is changes in the indicators of technical and tactical preparedness in tennis players 10-11 years old.

To solve the tasks, the following research methods were used in the work : theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature sources; pedagogical observation; pedagogical testing of indicators: testing of indicators of physical fitness, technical and tactical preparedness; computer analysis of the technique of performing blows using visualization with a touch sensor "Zepp tennis 2"; methods of mathematical statistics.

The study involved 10 boys aged 10-11 from TC "Dynamo" in Kyiv. Sports experience of athletes is 3-4 years.

The analysis of scientific and methodological literature has shown that in order to achieve success in tennis, athletes need proper physical, technical, tactical and psychological training, a high level of which is laid down already at the initial stages of training. Constant improvement of technical and tactical preparedness of tennis players is an integral part of further increasing the level of efficiency of competitive activities of athletes.

Pedagogical observation of competitive activity determined that tennis players already have some competitive experience, use a variety of technical and tactical actions, but do not yet have stability in the execution of shots, active power play on the court. The strengths are: varied serve, active reception, shot from the right, exit to the net and take-off play, perseverance.

Initial pedagogical testing revealed that the level of technical and tactical preparedness of tennis players depends on the technical, that is, on the correctness of the approach to the ball, timely swinging, choosing the point of impact on the ball, choosing the direction of the blow and taking the starting position after the blow. In tactical preparedness, the following parameters are distinguished: the athlete's prediction to determine the type of shot, the nature of rotation and the location of the bounce, the choice of a tactical solution for performing a retaliatory blow to the opponent, the ability of the tennis player to perform a certain blow, based on the level of his technical fitness and special physical abilities, which

affect the accuracy and strength of the shot, the speed of approach to the ball and coordination of movements, the correct balance and differentiation of efforts.

If we assess the level of technical, tactical and special physical fitness in testing, we can determine it as satisfactory.

After substantiating the methodology of preparation and conducting a pedagogical experiment in repeated pedagogical testing, the results of special physical fitness had positive changes in indicators. Significant changes were determined only in the indicators of the long jump with a push of two legs (triple), which increased by 0.73 m.

In technical and tactical preparedness in the control complex No. 1, the maximum average result in stuffing among the rebound shots from the right and left diagonally twisted to twisted was highlighted. This means that tennis players are best at twisted rebound shots.

The smallest average result of punching in left-to-left rebound punches along the line twisted to cut and cut to twisted was 9.40 times. Twisted to twisted punches had the largest difference in left-left rebound punches 8 times and right-to-right 7.7 times. The results obtained indicate an improvement in the level of technical and tactical preparedness of tennis players 10-11 years old to the average. But it is also necessary to separate the need to improve the level of serve and take-off shots.

Significant differences in indicators using the Zepp-2 touch sensor were found in the results:

the speed of the ball departure from the racket for a twisted shot from the left from the bounce increased by 21.31 km/h;

To spin the ball, there was an increase in the twisted bounce from the right by 179 rotations and the twisted blow from the bounce from the left by 176 rotations.

Correlation analysis confirmed an increase in the level of connections, especially in the technical and tactical preparedness of tennis players. The

indicators of technical and tactical preparedness had a higher level of interrelations than before the pedagogical experiment. The analysis of the relationships between the indicators of technical and tactical preparedness indicates the dependence of the direction of blows and the technique of performing blows on the right in a straight line and diagonally (the same on the left), twisted and cut blows, which have different rotations.

Thus, it can be recognized that the use of complexes of specially selected exercises significantly had a positive effect on the level of technical and tactical preparedness of tennis players 10-11 years old.

The conclusions reflect the solution of the tasks set in the study.

Keywords: tennis players, level, technical and tactical preparedness, sensor.