

МЕТОДИКА КОНТРОЛЮ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТЕНІСИСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Донець Ю.Г., Євтифієва І.І., Євтифієв А.С.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, yurii.donets@khpі.edu.ua

Анотація. Представлена у дослідженні методика контролю рівня технічної підготовленості тенісистів-початківців, яка базується на визначенні показників стабільності застосування у грі з рахунком базових технічних прийомів, дозволяє здійснити індивідуальний підбір найбільш ефективних методів і засобів у програмах підготовки.

Ключові слова: контроль, методика, підготовка, теніс, техніка.

Вступ. У грі теніс спортивна техніка є основним інструментом ведення боротьби, засобом реалізації найбільш ефективних тактичних моделей, які ведуть до перемоги у кожному конкретному матчі. Забезпечення високого рівня технічної підготовленості гравця в теніс є одним з основних завдань тренерів у системі комплексної підготовки, до складу якої входять психологічна, тактична, технічна і фізична підготовка спортсмена.

Аналіз досвіду практичної роботи тренерів та викладачів з тенісистами-початківцями у студентській секції тенісу кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ») та дитячій секції тенісу спортивного клубу «Політехнік» НТУ «ХПІ» підтвердив, що сучасні методики навчання технічним прийомам і вдосконалення техніки гравця в теніс мають бути доповнені спортивно-педагогічними засобами оперативного контролю рівня підготовленості. Застосування засобів оперативного контролю рівня

технічної підготовленості має здійснюватися за спеціально розробленою авторами дослідження методикою.

Мета дослідження – вдосконалення системи підготовки тенісистів-початківців впровадженням у практику тренувань методики контролю рівня технічної підготовленості. Оцінка цього рівня базується на розрахунках показників стабільності застосування у грі з рахунком тенісистами базових технічних прийомів.

Результати дослідження та їх обговорення. Реалізація методики контролю рівня технічної підготовленості на практичних заняттях (тренуваннях) здійснюється у чотири етапи.

Етап 1. Організувати проведення для спортсменів, які входять до складу експериментальної групи (груп) серію контрольних змагань або серію контрольних матчів з визначеною періодичністю. Під час проведення матчів здійснити відеозапис всього часу матчів. Рекомендовано відеокамери встановлювати у задньому забігу тенісного корту на відстані 8-10 метрів від задньої лінії, напроти середини корту та спрямувати ракурс зйомки вздовж центральної лінії.

Етап 2. Методом відеоаналізу контрольних матчів [1] отримати показники з виконання кожним спортсменом експериментальної групи базових технічних прийомів гри, до яких слід віднести:

- удари з відскоку відкритою і закритою площиною ракетки;
- удари з льоту відкритою і закритою площиною ракетки;
- удари над головою відкритою і закритою площиною ракетки;
- подачі [2].

Показниками, які визначають рівень технічної підготовленості гравця, є: варіативність, мінімальна тактична інформативність, економічність, точність рухових дій, швидкість виконання і стабільність. Для тенісистів-початківців на початкових етапах змагальної діяльності визначальним показником є «Стабільність». Саме тому, контролю і фіксації (внесенню даних у таблиці) підлягають наступні показники:

- кількість виконання певного технічного прийому за весь час матчу;
- кількість влучань у площину поля суперника після виконання певного технічного прийому.

Рекомендовано при перегляді зупиняти відеозапис після кожного розіграшу і фіксувати показники технічних дій гравця.

У таблиці 1 наведено приклад внесення показників технічних дій гравця під час матчу.

Таблиця 1 – Показники технічних дій гравця під час матчу

№	Технічний прийом	Показник	Результат
1	Перша подача	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	46
		Кількість влучань у перше/друге поле подачі суперника за матч	30
2	Друга подача	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	16
		Кількість влучань у перше/друге поле подачі суперника за матч	15
3	Удар з відскоку відкритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	204
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	196
4	Удар з відскоку закритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	306
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	302
5	Удар з льоту відкритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	10
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	7
6	Удар з льоту закритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	8
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	6
7	Удар над головою відкритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	4
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	3
8	Удар над головою закритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	0
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	0

Слід зазначити, що показники технічних дій гравця, які отримані під час змагальної діяльності, а саме, в умовах дефіциту часу на прийняття

рішень та психологічного тиску з боку суперника, є найбільш об’єктивними для оцінки рівня його технічної підготовленості.

Етап 3. Розрахувати показник «Стабільність» для кожного з базових технічних прийомів, розраховані данні розмістити у таблиці результатів (приклад наведено у таблиці 2).

Показник «Стабільність» при виконанні технічного прийому характеризує співвідношення кількості влучань у площину поля суперника до загальної кількості застосування певного технічного прийому за час гри. Стабільність застосування базового технічного прийому розраховується за формулою (1).

$$S = \frac{R_i}{N} \cdot 100\% , \quad (1)$$

де S – стабільність застосування базового технічного прийому, %;

R_i – кількість влучань у площину поля суперника за матч при застосуванні технічного прийому;

N – загальна кількість застосованого технічного прийому за матч.

Таблиця 2 – Показники стабільності застосування базових технічних прийомів

№	Технічний прийом	Стабільність, %
1	Перша подача	65
2	Друга подача	94
3	Удар з відскоку відкритою площиною ракетки	96
4	Удар з відскоку закритою площиною ракетки	99
5	Удар з льоту відкритою площиною ракетки	70
6	Удар з льоту закритою площиною ракетки	75
7	Удар над головою відкритою площиною ракетки	75
8	Удар над головою закритою площиною ракетки	-

Етап 4. За даними розрахунків показників стабільності застосування базових технічних прийомів визначити рівень підготовленості гравця (Данні наведені у таблиці 3) та надати йому рекомендації, розробити або вдосконалити індивідуальну програму підготовки.

Таблиця 3 – Визначення рівня технічної підготовленості гравця

№	Діапазон значень стабільності застосування базових технічних прийомів, %	Рівень технічної підготовленості гравця	Рекомендації гравцю
1	81 - 100	Високий	Системно підтримувати рівень підготовленості
2	61 - 80	Середній	Застосовувати у навчально-тренувальному процесі засоби, що стимулюють концентрацію уваги при виконанні технічних прийомів
3	41 - 60	Низький	Застосовувати у навчально-тренувальному процесі засоби з навчання та вдосконалення певних технічних дій, підвищувати рівень фізичної підготовленості.
4	0 - 40	Не задовільний	

Висновки. Запропонована у дослідженні методика є простою та ефективною у застосування на практичних заняттях (тренуваннях) з тенісистами-початківцями, що підтверджено десятирічним досвідом роботи тренерів та викладачів студентської та дитячої секції тенісу НТУ «ХП». Методика дозволяє отримувати об’єктивні данні про рівень технічної підготовленості спортсменів, формувати тренувальні програми та вносити в них зміни, здійснювати індивідуальний підхід у роботі.

Список джерел інформації:

1 Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. 554с. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21507>

2 Фізичне виховання. Теніс: навч. посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Уклад. Бурлака І.В., Лукачина А.В. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75с. URI:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/48820/1/FIN_Fizyczne_vykhovannya_TENNIS_20220506-1030.pdf