МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему:  **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ МІНІ-ТЕНІСУ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

О.В. Смірнов

Керівник: доцент, к.пед.н, Пиптюк П.Ф.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Смірнову Олександру Валерійовичу

1.Тема роботи (проекту): Особливості методики навчання міні-тенісу учнів 1-2 класів керівник роботи Пиптюк Павло Федорович, к.пед.н., доцент,

затверджені наказом ЗНУ від 01.05.2023 року № 652-с.

2. Срок подання студенткою роботи 25 листопада 2023 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи). Особливістю методики навчання міні-тенісу дітей 6-7 років є розробка тренувальних блоків фізичних вправ: маніпуляції з ракеткою, маніпуляції з м’ячем, маніпуляції з ракеткою та м’ячем, ігри та вправи зі штовханням м’яча, вправи з набивання та підбиванням м’яча, вправи на техніку ударів, вправи з фізичної підготовки.

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити). Виконати аналіз сучасного стану системи підготовки дітей на етапі початкової підготовки, визначити проблему та шляхи її вдосконалення.

Визначити рівень фізичної підготовленості дітей 6-7 років. Обґрунтувати та експериментально перевірити методику побудови занять з міні-тенісу дітей 6-7 років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 76 сторінок, 6 таблиць, 12 рисунків, додаток, 53 джерел посилань.

6. Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосуються

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |
| Розділ 1 | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |
| Розділ 2 | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |
| Розділ 3 | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |
| Висновки | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |

7.Дата видачі завдання 10 вересня 2014 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Термін виконання  етапів проекту | Примітка |
| 1. | Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій | Вересень, 2022 р. | *виконано* |
| 2. | Написання першого розділу | Вересень –  жовтень 2022 р. | *виконано* |
| 3. | Написання другого розділу | Листопад-грудень 2022 р. | *виконано* |
| 4. | Написання третього розділу | Січень – травень 2023 року. | *виконано* |
| 5. | Написання висновків, комп’ютерний набір роботи | вересень, 2023 р. | *виконано* |
| 6. | Попередній захист дипломної роботи на кафедрі | листопад 2023 р. | *виконано* |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Смірнов

( підпис )

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.Ф. Пиптюк

( підпис )

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер П. Ф. Пиптюк

(підпис)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат……………………………………………………………………………… | 6 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів………………………………………………………………………………  Вступ…………………………………………………………………………………  1 Огляд літератури………………………………………………………………….. | 8  9  11 |
| 1.1 Аналіз змісту підготовки юних тенісистів першого року  навчання……………………………………………………...................... | 11 |
| 1.2 Особливості побудови тренувального процесу юних  тенісистів у міні-тенісі….……………………………………………….. | 15 |
| 1.3 Морфо-функціональні особливості розвитку дітей 6-7 років………… | 24 |
| 1.4 Основи навчання, виховання і розвитку дітей дошкільного  віку в процесі занять фізичними вправами……….………..................... | 30 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження……………………………………  2.1 Завдання дослідження …………………………………………................  2.2 Методи дослідження ……………………………………..………………  2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної  літератури……………………………………………………………….  2.1.2. Анкетування…………………………………………............................  2.1.3. Метод педагогічного спостереження………………...........................  2.1.4. Педагогічний експеримент…………………………...........................  2.1.5. Метод педагогічного тестування фізичних здібностей…………….  2.1.6. Метод функціональних проб…………………………………………  2.1.7. Методи математичної статистики…………………………...............  2.3 Організація дослідження…………………………………………………  3 Результати дослідження…………………………………………………………..  3.1. Аналіз результатів анкетування…………………………………………  3.2. Загальна характеристика та вимоги до організації  та проведення занять з міні-тенісу……………………………………..  3.2.1. Матеріально-технічне забезпечення міні-тенісу……………………  3.2.2. Особливості методики занять з міні-тенісу…………………………  3.3 Вплив експериментальної методики на рівень  фізичної підготовленості та освоєння «школи тенісу»  дітей першого року тренувань………………………………………….  Висновки…………………………………………………………………………….  Перелік посилань……………………………………………………………………  Додаток…………………………………………………………………………….  РЕФЕРАТ  Кваліфікаційна робота – 75 сторінок, 6 таблиць, 12 рисунків, додаток, 53 джерел посилань.  Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з міні-тенісу учнів молодших класів на етапі початкової підготовки.  Мета дослідження **–** теоретично й експериментально обґрунтувати методику побудови занять з міні-тенісу учнів 1-2 класів на етапі початкової підготовки.  Методи дослідження – теоретичні: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічні спостереження за процесом фізичного виховання учнів молодших класів; діагностичні зрізи фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів 1-2 класів; педагогічний експеримент; кількісний і якісний аналіз експериментальних даних. Аналіз зарубіжної наукової, навчальної і методичної літератури показав, що міні-теніс в системі організації та проведення навчально-тренувального процесу є ефективним засобом в формуванні інтересу до занять та позитивно впливає на формування техніки та тактики гри у дітей віком 6-7 років. Однак, у вітчизняній літературі та програмі ДЮСШ з тенісу відсутня інформація щодо методики організації та проведення навчально-тренувальних занять з міні-тенісу. Визначено та підтверджено позитивний вплив занять тенісом на функціонування серцево-судинної системи, оскільки як у контрольній та в експериментальній групі рівень її функціонування збільшився. Проходження семінару, а також результати анкетування тренерів, які працюють з дітьми на початковому етапі дозволило узагальнити та розробити авторську методику з міні-тенісу.  МІНІ-ТЕНІС, Особливості методики навчання, УЧНІ 1-2 КЛАСІВ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ | 38  38  38  39  39  39  39  40  42  42  43  45  45  47  48  50  58  66  68  73 |

ABSTRACT

Qualification work – 75 pages, 6 tables, 11 figures, appendix, 67 reference sources.

The object of the research is the construction of a mini-tennis training process for junior school students at the stage of initial training.

The purpose of the study is to theoretically and experimentally substantiate the methodology of building mini-tennis classes for students of grades 1-2 at the stage of initial training.

Research methods are theoretical: analysis and generalization of scientific and methodical literature on the research problem; pedagogical observations of the process of physical education of students of lower grades; diagnostic sections of physical development and motor readiness of students in grades 1-2; pedagogical experiment; quantitative and qualitative analysis of experimental data. The analysis of foreign scientific, educational and methodical literature showed that mini-tennis in the system of organizing and conducting the educational and training process is an effective means of forming interest in classes and has a positive effect on the formation of technique and game tactics in children aged 6-7 years. However, there is no information on the methodology of organizing and conducting mini-tennis educational and training classes in the domestic literature and the tennis program of the Junior High School of Tennis. The positive influence of tennis on the functioning of the cardiovascular system was determined and confirmed, since the level of its functioning increased both in the control and in the experimental group. Passing the seminar, as well as the results of the questionnaire of coaches who work with children at the initial stage, made it possible to generalize and develop the author's methodology for mini-tennis.

MINI-TENNIS, FEATURES OF TEACHING METHODS, STUDENTS OF GRADES 1-2, PHYSICAL EDUCATION

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ,

ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

АТ – артеріальний тиск

В.п. – вихідне положення

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій як біля сітки так і на задній лінії. Гра є значно динамічніша й агресивніша. Удари стали більш швидкими, потужними з інтенсивним обертанням м’яча. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилась їх стабільність і точність. З кожним роком значно підвищується значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі (Боллітері Н, 2003; Гороховський В, 2004; Губа В., 2003; Тарпіщев Ш.А., 2006; Ібрагімова М., 2009). Вище відмічені зміни не можуть не впливати на побудову навчально-тренувального процесу юних тенісистів, оскільки зростають вимоги до їх фізичної, технічної, функціональної підготовленості. У зв’язку з цим важливим фактором є чітка послідовність постановки завдань, вибір засобів і методів тренування, величини та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості юних тенісистів [1, 2, 6, 10, 12].

Існують загальноприйняті методики, розроблені відомими вітчизняними теоретиками, практиками, які розкривають особливості побудови тренувального процесу в різноманітних видах спорту. Слід зазначити, що авторами все більше уваги приділяється проблемам змісту, планування та організації навчального процесу юних спортсменів, оскільки саме на початковому етапі вирішуються питання підготовки спортивного резерву країни.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що авторами приділяється увага підготовці висококваліфікованих тенісистів, фізичній підготовці, проблемам психологічної та тактичної підготовки [3, 5, 21, 32 та ін.]. Існують роботи з оптимізації навчального процесу в навчальних закладах з використанням засобів тенісу. Проте недостатньо робіт присвячено впровадженню міні-тенісу в навчальний процес учнів молодших класів на етапі початкової підготовки.

Вищезазначене свідчить, що наше наукове дослідження є своєчасним та актуальним.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з міні-тенісу учнів молодших класів на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження **–** методика побудови занять з міні-тенісу дітей   6-7 років на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження **–** теоретично й експериментально обґрунтувати методику побудови занять з міні-тенісу учнів 1-2 класів на етапі початкової підготовки.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці методики побудови навчально-тренувального процесу з міні-тенісу учнів 1-2 класів на етапі початкової підготовки. Результати дослідження можуть бути використані в роботі спортивних клубів, ДЮСШ та секціях з тенісу.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ
   1. Аналіз змісту підготовки юних тенісистів першого року навчання

Вчений Платонов В.М. відмічає, що задачами початкового етапу підготовки спортсменів є зміцнення здоров’я дітей, різностороння фізична підготовленість, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих засобів. На початковому етапі не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними та психічними навантаженнями, що передбачають використання одноманітного, монотонного матеріалу [38].

Матвєєв Л.П. відмічає, що сучасні діти нерідко починають серйозно займатися спортом вже у 7-8 років. Вікові кордони для початківців у різноманітних спортивних школах та секціях офіційно встановлюються у межах 7-14-літнього віку (в залежності від особливостей видів спорту) [32].

Необхідно, забезпечуючи первинну спортивну орієнтацію, сформувати у дітей, які починають займатися спортом серйозне відношення до занять.

Провідні зарубіжні спеціалісти з тенісу [14, 24, 53] вважають, що на початковому етапі підготовки головними задачами є розвиток ентузіазму та розвиток загальних фізичних здібностей таких, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість, рівновага, координація рухів, швидкість при переміщеннях та основні навички бігу. Рекомендують тренерам запрошувати дітей до участі в різноманітних спортивних заходах. Фахівці пропонують наступне співвідношення тренувальних навантажень, де загальна фізична підготовка складає 50%, доповнюючи – 45%, спеціальна – 5%. Щорічний об’єм тренування в годинах 100-250. Спеціалісти пропонують на початковому етапі підготовки розвивати фізичні здібності дітей, а також використовувати різноманітні ігри, де використовуються ракетки і не обов’язково тенісні. Проте, як відомо, саме в цей період закладається база для подальшого успішного вдосконалення в обраному виді спорту.

Платонов В.М. [39] основне місце відводить саме загальній та допоміжній підготовки. Його рекомендації щодо співвідношення навантажень та річного об’єму тренувань повністю співпадають із запропонованими рекомендаціями провідних зарубіжних спеціалістів, а також відмічається, що виконання спортсменами у дитячому віці великих об’ємів загальнопідготовчої роботи, яка не відповідає вимогам майбутньої спеціалізації, не може сприяти фенотипічному прояву здібностей юних спортсменів і не стимулює їх можливостей для досягнення високих результатів.

Більшість авторів [1, 11, 14, 40, 45] вважають, що на початковому етапі підготовки повинна переважати загальнопідготовча направленість при застосуванні ігрового методу. Використання якого сприяє оволодінню дітьми необхідними навичками, комплексному розвитку рухових здібностей і формує інтерес до спорту. Спеціалістами було доведено**,** що найбільш ефективною формою організації навчально-тренувального процесу на попередньому і початковому етапах підготовки є спортивно-ігрова форма, яку необхідно поєднувати з круговим тренуванням. Частіше використовується виконання окремих вправ і завдань у рухливих іграх, елементи спортивних ігор і спортивні ігри в різних варіантах. При цьому ігрові методи дозволяють вирішувати не лише завдання тренування, а також навчання і виховання вольових якостей [́́10].

Матвєєв Л.П. [33, 34] відмічає, що підготовка юного спортсмена повинна бути багатосторонньою і спеціалізованою лише умовно. А саме, в залежності від майбутньої поглибленої спеціалізації, зусилля спортсмена повинні зосереджуватися в основному на суміжних видах спорту і лише поступово на змісті обраного виду спорту. Деякі спеціалісти [15, 19, 23, 24, 28] вважають, що на етапі початкової підготовки юному спортсмену необхідно перевірити свої здібності у різних видах спорту і тільки потім вибирати предмет майбутньої спеціалізації.

Платонов В.М. [40] особливістю планування тренувань на початковому етапі, вважає комплексність, яка передбачає одночасний розвиток здібностей спортсмена. Цей погляд підтримував К.П. Сахновський [43], який визначав, що заняття повинні мати стандартну тижневу тривалість мікроциклів без диференціації їх на різні види. На початковому етапі підготовки відсутня періодизація й існує один підготовчий період. Інші автори [12, 22, 27, 30] відмічають, що доцільно будувати річне тренування по типу підготовчого періоду. І звертають увагу на те, що використання хвилеподібного методу тренувальної роботи на етапі початкової підготовки спортсменів не має переваги перед методом його поступового збільшення.

Вчений А.С. Ровний [42] рекомендує поряд із використанням засобів загальної фізичної підготовки вже в перші роки заняття спортом в програму тренування включати комплекси спеціальних вправ, направлених на розвиток фізичних якостей, що мають важливе значення в обраному виді спорту. Таким чином, вже на початковому етапі пропонується орієнтація юних спортсменів на спеціалізацію у визначеному виді спорту і одночасно побудова тренування на основі всебічного розвитку дитини.

Платонов В.М. [40] звертає увагу на те, що в області технічного вдосконалення варто орієнтуватися на необхідність освоєння технічних елементів у різноманітних видах спорту, при технічній підготовці необхідно освоїти різні підготовчі вправи. В процесі технічного вдосконалення в жодному разі не варто намагатися стабілізувати техніку рухів, а добиватися стійких рухових навичок, які дозволяють досягти певних спортивних результатів, рухових навичок. Саме в цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна основа, яка передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Саме такий підхід закладає хорошу базу для подальшого технічного вдосконалення.

Спеціалісти в області спорту [4, 7, 11, 13, 25] рекомендують проводити тренувальні заняття на етапі початкової підготовки не частіше 2-3 разів на тиждень, протягом 30-60 хвилин. Ці заняття повинні носити ігровий характер [34, 52]. Річний об’єм роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки не великий і переважно знаходиться у межах 100-150 годин, що суперечить існуючій програмі для ДЮСШ (1994), де передбачається річний об’єм тренувань в обсязі 309 год. І відводить лише на фізичну підготовку 173,5 годин на рік [50].

Навчально-тренувальна програма ДЮСШ (1994) в Україні рекомендує дотримуватися наступних співвідношень обсягів навантажень для юних спортсменів на початковому етапі підготовки: заняття з фізичної та техніко-тактичної підготовки в перші місяці складають 80:20%, а в наступному місяці планується – 70:30% відповідно [50].

Задачею етапу є пробудження інтересу до тенісу, ознайомлення з основами техніки й тактики, підготовка до змагальної діяльності, забезпечення гармонійного розвитку учнів. На цьому етапі рекомендується:

* з самого початку навчати всьому комплексу ударів та розповідати про поняття правильної техніки ударів;
* робити акцент на загальну фізичну підготовку, пам’ятати, що провідна спрямованість тренувальних занять – розвиток швидкості та спритності;
* використовувати широкий арсенал тренувальних засобів, часто їх варіювати та включати ігровий метод;
* розвивати вольові якості.

Відповідно до нового положення ДЮСШ рекомендується наступна періодизація спортивного тренування: 7 років (перший рік систематичних занять тенісом) – річний цикл не розподіляється на періоди, весь час присвячується розвитку та вдосконаленню загальних та спеціальних фізичних якостей; 8-9 років (другий та третій роки навчання) – однофазовий тренувальний цикл: підготовчий період (листопад-березень), перед змагальний та змагальний періоди (квітень-вересень), перехідний період (жовтень).

Засобами техніко-тактичної підготовки є підвіднівправи з ракеткою, м’ячем та ракеткою; навчання головним ударам з використанням вкороченої ракетки біля стінки та на корті.

Засобами загальної фізичної підготовки є: старти, «лови», ігри бігового характеру, вправи зі скакалкою для розвитку швидкості, акробатичні вправи, біг з різкою зміною направленості, лазіння по канату та іншим гімнастичним знаряддям для розвитку сили, кросовий біг для розвитку витривалості.

Бурлака І.В. та Лукачина А.В. звертають увагу на необхідність розвивати у юних тенісистів силові якості й використовувати для їх покращення вправи з власною вагою тіла, а також легких простих приладів [8].

Окрім того, Л. Шуба [52] дослідили, що заняття тенісом у дошкільних закладах покращують рівень технічних навичок у дітей віком 5-7 років.

* 1. Особливості побудови тренувального процесу юних тенісистів у міні-тенісі

Підготовка юних тенісистів – складний поетапний процес, який здійснюється у спортивних клубах та дитячо-юнацьких спортивних школах та передбачає досягнення певного рівня підготовленості – фізичної, техніко-тактичної й теоретичної.

Фізична підготовленість залежить від можливостей функціональних систем організму спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, і рівень розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здібностей) і гнучкості [1].

Фізична підготовленість розділяється на загальну, допоміжну і спеціальну. Загальна підготовленість передбачає різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів та систем організму, злагодженого їх прояву в процесі м’язової діяльності. В сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість зв’язується не з різностороннім фізичним розвитком взагалі, а з вдосконаленням якостей і здібностей, що мають певний вплив на рівень спортивних досягнень й ефективність протікання тренувального процесу. Допоміжна підготовленістьє функціональною основою для успішної роботи над розвитком спеціальних фізичних якостей і здібностей, які проявляються в рухливих діях, схожих з обраним видом спорту. Допоміжна підготовленість формує здібність організму до перенесення високих специфічних навантажень, до інтенсивного протікання процесу відновлення.

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, можливостей органів і функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту [28].

При характеристиці різних сторін фізичної підготовленості, особливо допоміжної та спеціальної, враховують не лише абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму спортсмена і розвиток фізичних якостей, але й здібності його реалізувати в процесі змагальної діяльності.

Рівень фізичної підготовленості суттєво залежить від віку спортсменів. Це обумовлено закономірностями вікового розвитку організму та закономірностями багаторічного планування тренувального процесу [29].

Таким чином, враховуючи те, що на першому році навчання діти не приймають участі у змаганнях з тенісу, то контроль спеціальної фізичної підготовленості може проводитися лише за рахунок спеціальних тестувань з фізичної підготовленості, які рекомендуються провідними спеціалістами даного виду спорту.

У тенісі фізична підготовка має вагоме значення на початковому етапі та є не менш значущою протягом наступних етапів підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, як на задній лінії, так і біля сітки, що без певного рівня фізичної підготовленості здійснити на високому рівні не можливо [33].

Таким чином, саме сучасний спорт диктує необхідність посилення уваги спеціалістів і тренерів до фізичної підготовки спортсменів. Багато авторів звертають увагу на особливості загальної та спеціальної фізичної підготовленості тенісистів. Варто зазначити, що необхідність занять спеціальною фізичною підготовкою в інших видах спорту відмічають багато спеціалістів.

Початковий етап підготовки у тенісі охоплює три роки занять в ДЮСШ та спортивних клубах, вік дітей становить 7-8 років на першому році навчання, 8-9 – на другому та 9-10 – на третьому році навчання [50]. Програма ДЮСШ виділяє на фізичну підготовку тенісистів із загальної кількості тренувальних годин 173,5; 164; 154 години відповідно рокам навчання.

Фахівцями з тенісу доведено, що на початковому етапі юні тенісисти менше займаються спеціальною фізичною підготовкою, а більше – загальною, проте співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки непостійне. Воно змінюється в залежності від рівня майстерності спортсменів, віку, періодів підготовки.

Проведені дослідження, свідчать про те, що у тенісистів першого року навчання найкращий приріст загальних та спеціальних фізичних якостей відбувається при співвідношенні 70% та 30% відповідно. Однак, до недавнього часу вважалося, що найкращий приріст загальних та спеціальних здібностей дітей на початковому етапі підготовки відбувається при відведені на загальну фізичну підготовку 60% і спеціальну – 40% від загального часу наданого для фізичної підготовки юним тенісистам на початковому етапі підготовки [29].

Рівень фізичної підготовленості у початківців досягається завдяки не тільки виконанням фізичних вправ на розвиток фізичних здібностей, а й в процесі вивчення техніки й тактики гри. Оскільки, з одного боку певний рівень фізичної підготовленості сприяє кращому освоєнню техніки, з другого – не достатній його рівень сповільнює процес навчання [24].

На заняттях з дітьми першого року навчання варто підбирати вправи окремо для кожного уроку в залежності від поставлених задач, які необхідно намічати з урахуванням особливостей фізичної підготовленості. Однією з найважливіших задач педагога є – підібрати вправи таким чином, щоб вони давали можливість усунути окремі недоліки у фізичному розвитку юних тенісистів.

Ібрагімова М.В. [19] у своїх роботах вказує на те, що з самого початку занять тенісом необхідно звертати увагу на досягнення певного рівня як загальної, так і спеціальної підготовленості. Це одна із головних умов освоєння раціональної техніки гри. Формування ударних дій знаходиться в прямій залежності від силових можливостей м’язів «робочої руки» та плечового поясу. Лише при їх оптимальному розвитку може бути освоєна сучасна різностороння техніка.

Технічна підготовленість – це ступінь освоєння спортсменом системи рухів, які відповідають особливостям даного виду спорту і направлені на досягнення високих спортивних результатів [22].

Критерії технічної підготовленості залежать від віку спортсмена, його кваліфікації та підготовленості [12]. Під час оцінювання технічної підготовленості юних спортсменів в першу чергу необхідно звернути увагу на різностороннє технічне оснащення, ступінь оволодіння технікою не лише основних змагальних вправ, але й засобів загальної та допоміжної підготовки. Високий рівень технічної підготовленості відрізняє висока ступінь автоматизації рухових навичок, його стабільність [17]. Освоєння техніки завжди пов’язане з проявленням та розвитком психічних і фізичних якостей.

Головні риси тенісу майбутнього – це високий рівень атлетизму та ігрової творчості, активність та універсальність дій, сполучення високої точності та сили ударів, варіативно використовувати техніку й тактику в залежності від особливостей покриттів корту [43].

Вчений В.М. Платонов [38] рекомендує дотримуватися наступних правил на етапі оволодіння технікою:

* вправи виконуються повільно (низька інтенсивність);
* учні використовують багато м’ячів, використовується багаторазове повторення;
* діти розвивають м’язову витривалість та серцево-судинну систему.

Авторами найбільше уваги приділяється оволодінню технікою ударів справа, зліва, з льоту, над головою та подачі [2, 4, 16, 45, 47], проте розкривають вони лише деякі особливості техніки для більш ефективного оволодіння нею вже сформованих гравців, а не юних спортсменів.

У більшості дітей є добре виражена орієнтація на швидкість або точність виконання рухів, яка особливо проявляється при виконанні більш складних рухів. Співвідношення показників швидкості та точності обумовлене взаємодією збудження та гальмування і є вираженням індивідуальних особливостей дітей в залежності від сили і слабкості їх нервової системи. Тому на думку деяких авторів [1, 19] важливим у тренувальному процесі з юними тенісистами є інформація про найбільш значущі психологічні якості і властивості юного спортсмена, а також показники сенсомоторики, які визначають формування позитивного результату в змагальній діяльності. Їх взаємозв’язок і рівень прояву впливає на ефективність змагальної діяльності та стає одним з головних напрямків у підготовці юного спортсмена [14, 50, 53].

Москаленко Н.В. [34] відмічає, що починати навчати дітей спортивній техніці варто з перших занять. Загальновідомо, що для досягнення найкращого результату в спорті необхідно володіти досконалою технікою – найбільш раціональним і ефективним способом виконання вправ. Це розумно обґрунтовані, доцільні рухи, які сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту.

Сучасна спортивна техніка не завжди доступна початківцям. В таких випадках дітей потрібно навчати елементарній, спрощеній техніці, але зі збереженням її істотності [1]. Це дозволить поступово перейти до вивчення більш складної, досконалої техніки виконання вправ. Сьогодні немає сумніву, що навчати дітей спортивній техніці потрібно так рано, як дозволяють їх сили. І звісно, разом зі збільшенням віку юних спортсменів повинна ускладнюватися і вдосконалюватися техніка вправ.

Аналіз спеціальної літератури, свідчить про те, що фахівці з тенісу [27] рекомендують перед тим, як починати навчання технічним прийомам, показати та пояснити, як необхідно тримати ракетку і як займати вихідне положення тенісиста на корті з якого починається підготовка до ударів. А навчання технічним прийомам розпочинається з плоского удару справа. Початковому навчанню цього удару присвячується перших декілька уроків. У них широко використовується різноманітні вправи, при яких удар виконується у спрощених умовах. Проте, насамперед тренер показує досконале виконання технічного прийому в грі на майданчику або біля стінки. Потім переходить до роз’яснення біля підвісного м’яча (тенісний тренажер, який представляє собою пристрій як вудочка і на нитці прив’язаний м’яча). Використовуючи цей пристрій, тренер може точніше показати де знаходиться точка удару, якими повинні бути рухи гравця по відношенню до м’яча.

Після того, як юні спортсмени отримають загальне уявлення про удар, який вони освоюють, то переходять до безпосереднього його вивчення. З початку вони виконують імітаційні рухи удару в розімкнутій колоні під загальну команду тренера: «замах – винос ракетки – удар». Виконання імітації удару повинно починатися з вихідного положення тенісиста. Тренер слідкує за тим, щоб юні спортсмени поверталися у це положення і після завершення удару.

Далі тренер переходить до навчання удару справа по підвісному м’ячу. А заняття завершується вивченням удару по м’ячу, який юний тенісист підкидує собі самостійно. Всі вправи виконуються біля фону. Згодом необхідно перейти до виконання цієї вправи біля тренувальної стінки. Попереднє виконання даних вправ підготує до більш успішного освоєння ударів по м’ячу.

Після вивчення ударів біля тренувальної стінки тренеру варто перейти до детального розбору помилок, у якому активно повинні приймати участь самі діти. Цей розбір він повинен проводити перед всією групою, використовуючи підвісний м’яч.

Таким чином, юні тенісисти на першому занятті вивчають технічний прийому лише у спрощених умовах. Провідні спеціалісти рекомендують [12] і надалі використовувати дані вправи досить широко.

Вивчення удару зліва необхідно починати на 3-4 занятті, щоб освоєння двома основними ударами на задній лінії відбувалося одночасно і юні тенісисти не відчували дискомфорту в грі.

Автором багатьох наукових робіт з тенісу [13, 15, 21] відмічено, що досягти високих спортивних результатів можливо, лише оволодівши досконалою технікою, на початкове навчання якої тренер повинен звертати особливу увагу. Початковий період освоєння техніки варто розглядати, як фундамент подальшого успішного вдосконалення не лише в техніці, але й в тактиці гри в теніс.

Тактична підготовленість – це вміння спортсмена побудувати хід спортивної боротьби з урахуванням особливостей виду спорту, своїх індивідуальних можливостей і зовнішніх умов, які утворилися [22].

В основі спортивної тактики знаходиться відповідність тактичного плану та дій рівню розвитку фізичних і психічних якостей, технічної підготовленості та теоретичних знань; вибір способів раціонального розподілення сил у процесі виконання змагальних вправ; використання прийомів психологічної дії на суперника та маскування намірів.

При характеристиці тактичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів оцінюють: їх знання про загальні положення тактики й тактичних закономірностях у конкретному виді спорту; знання досвіду тактичних дій найсильніших спортсменів; знання про головних суперників, рівень їх фізичної, технічної й тактичної підготовленості; уявлення про зовнішні умови, в яких будуть проходити змагання; якість освоєння тактики, яку планується використовувати в майбутніх змаганнях.

Тактична підготовка необхідна в усіх видах спорту, а особливо у спортивних іграх, де потрібне миттєве осмислення ситуації, яка склалася, швидке використання награних комбінацій і тонке взаєморозуміння партнерів (у парній грі, наприклад) [22].

Дії тенісиста в змаганні повинні відрізнятися високою свідомістю, цілеспрямованістю, плановістю.

До складу підготовки на першому році навчання входить і тактична підготовка юного тенісиста. Оскільки, діти на першому році навчання не приймають участі у змаганнях, а на другому році тренувань змагаються, то їх тактична підготовка полягає у вивчені загальних положень тактики спорту, ознайомленні з правилами суддівства, придбанні особистого досвіду тактичних дій під час гри на рахунок на тренуваннях. Розвиток тактичних здібностей залежить від загального інтелектуального розвитку спортсмена. Ці обставини, як правило, створюють деякий розрив між рівнями розвитку фізичних якостей (відомо, що вони розвиваються значно раніше) і тактичної майстерності. Саме тому необхідно активізувати процес розвитку тактичного мислення юних тенісистів на першому році навчання, для чого потрібно як можна раніше навчити їх прийомам тактичної боротьби.

Тактична підготовка юного тенісиста складається з [24]:

* вміння оцінити ігрову ситуацію і вибрати правильний варіант удару;
* вміння вести гру і створювати виграшну ситуацію, створюючи труднощі супернику;
* знання особливостей гри під час вітряної погоди.

Проте, враховуючи те, що на першому році навчання діти не приймають участі в змаганнях, тактична підготовка більше носить теоретичний характер.

Тим не менш спеціалістами рекомендовано [28, 30] залучати юних спортсменів до творчого аналізу своєї тренувальної діяльності. Тому основна увага акцентується на пізнавальній діяльності спортсменів (розумових процесах сприйняття, аналізу, порівняння, узагальненні та прогнозуванні).

Аналізуючи з юними тенісистами той чи інший прийом, необхідно вказати які тактичні вимоги пред’являє до рухів гравця при виконанні даного технічного прийому, які можливі варіанти його використання під час гри. Так, наприклад, юні спортсмени повинні добре знати, що виконання ударів справа та зліва з рухом вперед на м’яч не тільки полегшує технічне більш правильне виконання ударів, але й забезпечує швидкий темп гри, який має велике тактичне значення.

Програмою ДЮСШ (1994) відводиться на техніко-тактичну підготовку юних тенісистів першого року навчання 88,5 годин на рік [50]. Однак, зарубіжні спеціалісти [2, 14] засвідчують те, що тактика гри диктує техніку гри. Іншими словами необхідно знати, що робити перед тим як навчати, як це робити. Пізнавальні здібності стають також важливими, як і рухливі здібності. Методом навчання є побудова структури послідовних ситуацій, щоб розробити дані про гру в теніс. Гравців вчать приймати тактичні рішення і навчають технічним навичкам у контексті гри для вирішення проблем на корті. Тому варто поєднувати технічні й тактичні тренування.

Мітова О.О. [33] стверджує, що вже з перших кроків у спорті знання спортсмена, які випереджували його практику, служили основою для вдосконалення. Потрібно знати, щоб вміти й досягати. Навчаючи юних спортсменів аналізувати рухи, визначати свої та чужі помилки, розбиратися у засобах та методах тренування, тренер забезпечує більш вагомі результати своїх спортсменів у майбутньому.

Для теоретичної підготовки юних спортсменів використовуються спеціальні організовані лекції та бесіди по окремим питанням техніки, тактики.

У тенісі, як і в деяких інших видах спорту на початковому етапі необхідне ознайомлення з теорією. Теоретична підготовка формує у тенісистів спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності. Може здійснюватися під час практичних занять та самостійно. Теоретична підготовка тенісиста складається зі знань про: існування арсеналу ударів, у яких ситуаціях їх краще використовувати та особливості виконання, пересування по корту, види змагань та правила їх проведення, знання про рахунок та вміння самому грати на рахунок [35].

Юний спортсмен повинен знати про удари з відскоку справа та зліва, атакуючі удари з відскоку справа та зліва, низькі й високі удари з відскоку справа та зліва, гру з льоту справа та зліва, особливості виконання високих, низьких, ударів, а також повинен знати про «смеш» (удар над головою) та подачу. Кожен з цих ударів має свої особливості виконання, тому для більш успішного оволодіння ними юного спортсмена необхідно познайомити заздалегідь з усім арсеналом ударів, що найчастіше використовуються у грі. Більшість спеціалістів тенісу [28, 31, 43] рекомендують використовувати різноманітні відео уроки та відеозаписи матчів тенісистів-професіоналів, де можна розглянути удари докладно та показати наглядно правильність виконання.

Знання про удари справа та зліва по м’ячу, що відскочив оцінюються розумінням дітей про вчасно зроблений замах, положення ракетки, рук, ніг та корпусу під час замаху, удару й після його завершення. Це стосується усіх ударів, як на задній лінії, з льоту так і удару над головою і подачі.

Для кращого засвоєння теоретичних знань юних тенісистів є розгляд і аналіз тренувань. Однак, жоден із авторів не вказує чітко скільки часу необхідно присвячувати теоретичній підготовці юного тенісиста на початковому етапі, щоб засвоїти спеціальну термінологію та основи техніки ударів і пересування по корту.

Як зазначають спеціалісти в області спорту [12, 14, 55] під час першого року навчання діти не приймають участі у змаганнях. Проте сучасний теніс відрізняється тим, що професійні спортсмени досягають високих результатів у більш юному віці. Це зумовлюється тим, що вони починають займатися значно раніше рекомендованого віку і приймають участь в змаганнях не досягнувши віку 9-10 років. Так, наприклад, Штефані Херц стала першою ракеткою Нідерландів у віковій групі до 12 років, коли їй було лише 9. Марія Шарапова в 13 років виграла один з найпрестижніших турнірів Едді Хер у віковій категорії до 16 років. Тетяна Головін у віці 12 років виграла чемпіонат Франції у віковій групі до 14 років. Варто зазначити, що кожна з цих спортсменок, досягла вражаючих результатів у професійному спорті. Однак, автори відмічають, що надто ранній початок заняттями тенісом, а особливо участь у змаганнях не сприяють зміцненню здоров’я, травмуються діти як фізично так і психологічно.

Тому сьогодні ще продовжується впорядковуватись структура тренувальних і змагальних навантажень на першому році навчання з урахуванням особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку.

1.3 Морфо-функціональні особливості розвитку дітей 6-7 років

Період розвитку дитини від 3 до 6-7 років. У ці роки відбувається подальший фізичний розвиток і вдосконалення інтелектуальних можливостей дитини. Рухи його стають вільними, він добре розмовляє, мир його відчуттів, переживань і уявлень багатше і різноманітніше [9, 11].

Зростання дітей в цей період збільшується нерівномірно – спочатку сповільнюється до 4-6 см в рік, а потім на 6-7-м році життя прискорюється до 7-10 см в рік (період першого фізіологічного витягнення). Усереднюючи ці цифри, можна вважати, що щороку після першого дитина зростає на 5 см т.о., зростання дитини дошкільний вік можна приблизно розрахувати по формулі: зростання дитини у віці одного року + 5 см \* n, де n - вік дитини. Якщо зростання в 1 рік невідоме, то для розрахунку приймається середнє зростання однорічної дитини, рівний 75 см.

У дошкільному віці особливо необхідно піклуватися про розвиток дихальної системи, також зміцнювати дихальну мускулатуру, розвивати рухливість грудної клітки, стійкість ритму подиху, життєву ємність легенів. Верхні дихальні шляхи у дітей відносно вузькі, а їхня слизова оболонка, багата лімфатичними й кровоносними судинами, при несприятливих умовах набухає, і в результаті подих різко порушується. Горизонтальне розташування ребер обумовлює частий і неглибокий подих (у дітей грудного віку 40-35 подихів за хвилину, до 7 років – 26-22). Крім того, у дітей слабо розвинена дихальна мускулатура. Поверхневий подих веде до застою повітря в погано вентильованих частинах легені. Тканини легенів дуже ніжні й функціонально ще не дозріли. Ритм подиху в дітей не стійкий, легко порушується. Рухливість грудної клітки обмежена.

У зв’язку із зазначеними особливостями дихальної системи дітей виникає необхідність навчити їх дихати через ніс. Внутрішня поверхня носа покрита слизовою оболонкою з густою мережею кровоносних судин і дрібних залоз. Повітря, проходячи через ніс, зігрівається й зволожується.

Розвиток дихальної системи характеризується збільшенням обсягу легенів і вдосконалюванням функції зовнішнього подиху. Життєва ємність легенів наростає з 400-500 мл у період від трьох до чотирьох років, до 1500-2200 мл у період від шести до семи років [2, 12]. Позитивна динаміка функції подиху в більшій мірі пов’язана із впливом фізичних вправ.

Не менш важливо розвивати серцево-судинну систему. Вона починає функціонувати раніше інших систем, тому до появи дитини на світ вона найбільш зріла. Кровоносні судини відносно ширші, ніж у дорослих. У зв'язку із цим кров'яний напір слабкіше, але він відшкодовується частотою серцевих скорочень. Ритм скорочення серця легко порушується.

Серце швидко стомлюється від напруженої роботи й не відразу може пристосуватися до раптово зміненої діяльності. Пульс у маленьких дітей дуже частий – 140-160 ударів за хвилину. Поступово він стає рідше й до 7 років доходить до 95-85 ударів за хвилину.

З огляду на особливості роботи серцево-судинної системи дітей у дошкільному віці, необхідно сприяти зміцненню м'язів серця, а також стінок всіх судин, у тому числі й судин мозку, збільшенню струму крові до серця, поліпшенню ритмічності його скорочення й розвивати здатність пристосовуватися до раптово зміненого навантаження.

Артеріальний тиск у дітей у зв’язку з більшою шириною судинного русла, більшою еластичністю судин і меншою нагнітальною здатністю серця нижче, ніж у дорослих. Фізичні вправи впливають на серцево-судинну систему; під впливом фізичних навантажень спочатку збільшується частота пульсу, змінюється максимальний і мінімальний кров’яний тиск, поліпшується регуляція серцевої діяльності. По мірі тренування реакція серцево-судинної системи на фізичні навантаження змінюється, робота серця стає більш економічною [24].

Особливої уваги в дошкільному віці вимагає опорно-руховий апарат. Скелет дитини відносно слабкий і містить значну кількість хрящової тканини, суглоби дуже рухливі, зв’язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротше, слабкіше й ширше, ніж у дорослих. Правильний розвиток кісткового апарата, зв'язок, суглобів забезпечує нормальне положення тіла й розвиток всіх органів і систем. Особливо важливе значення має правильний розвиток хребта та стопи. При викривленні хребта, сутулуватості, плоскій стопі порушуються умови роботи внутрішніх органів. У зв’язку з особливостями опорно-рухового апарата в дошкільному віці виникає необхідність допомагати правильному й своєчасному окостенінню, формуванню фізіологічних вигинів хребта, розвитку зводів стопи, зміцненню зв’язково-суглобного апарата.

Скелет дитини дошкільного віку складається переважно із хрящової тканини, що обумовлює можливість подальшого росту. Однак податливі кістки під впливом навантажень змінюють свою форму. Надлишкове й нерівномірне навантаження, пов’язане з тривалим стоянням, ходінням, переносом ваги та ін., може негативно вплинути на розвиток опорного скелета – змінити форму ніг, хребта, склепіння стопи, викликати порушення постави.

За період від трьох до семи років довжина тіла дитини збільшується в середньому на 28 – 30 см, причому цей процес іде нерівномірно. У період від трьох до п'яти років дитина виростає за рік приблизно на 4-6 см, а від шести до семи років - на 8-10 см, що пов'язане з ендокринними зрушеннями, посиленням функції гіпофіза. Цей віковий відрізок називають першим періодом росту (другий відзначається в 13-14 років – у зв’язку з початком статевого дозрівання). До шести років ріст дітей досягає в середньому 116 см, маса тіла – 21,8 кг; окружність грудної клітки – 56-57 см [2, 51].

М’язова система в дітей розвинена порівняно слабко й становить усього лише 23-35% ваги тіла. Особливо слабо розвинені в новонароджених м'язи кінцівок. Вони скорочуються повільно й довго не розслаблюються. У перші місяці грудного віку переважає тонус (напруга) м’язів згиначів над тонусом розгиначів. М’язи в дітей більш насичені водою і менш білковими речовинами, жирами. Розвиток окремих груп м’язів відбувається нерівномірно. У дошкільному віці ставиться завдання рівномірно розвивати всі групи м’язів (м’язи тулуба, спини, живота, ніг, плечового пояса, рук, кисті, стопи, шиї; м’язи й зв’язування всіх внутрішніх органів і ін.).

У 6-річному віці сила м’язів-згиначів більше сили мя’зів-розгиначів, що визначає особливості пози дитини: голова злегка нахилена вперед, живіт випнутий, ноги зігнуті в колінних суглобах. От чому так важливі й необхідні вправи для м'язів, що утримують позу, і для м’язів-розгиначів [12].

Повільно розвиваються м’язи кисті. Тільки до шести-семи років дитина починає опановувати більш складними й точними рухами кисті й пальців. Цьому сприяють вправи з м’ячами, ліплення із пластиліну, глини, малювання і т. ін. У зв’язку з цим в основу нетрадиційного проведення занять покладені комплексні заняття (одночасне з’єднання декількох занять різних видів діяльності: фізична культура й малювання; фізична культура, конструювання, розвиток мови та ін.)

Шкіра в дитини зберігає глибоко лежачі органи й тканини від проникнення в них мікроорганізмів, від ушкодження, і є органом виділення, а також бере участь у теплорегуляції й подиху. Шкіра в дітей ніжніша, легше піддасться пораненням. У дошкільному віці важливо охороняти шкіру від поранень і сприяти правильному розвитку її функцій.

Система травлення відіграє важливу роль у фізичному стані дитини. Травлення пов’язане з виділенням (секрецією) слини й травних соків. У числі факторів, що впливають на секрецію, варто назвати характер діяльності. Фізичні навантаження, наприклад рухливі емоційні ігри, праця на ділянці, у більшості дітей викликають тимчасове зниження секреції травних соків [12].

Відновлюється вона не раніше чим через 25-30 хв після припинення діяльності. Це варто враховувати при плануванні занять, прогулянок.

Обмін речовин відрізняється високою активністю (в 2-2,5 рази вище, ніж у дорослих). При активній м’язовій діяльності енерговитрати зростають пропорційно інтенсивності фізичних зусиль. Повне задоволення енергетичних запитів дитячого організму забезпечується збалансованим харчуванням, при якому калорійність їжі повністю відповідає витраті енергії.

Нервова система до моменту народження дитини ще далеко не готова до виконання своїх численних функцій. Більш закінчена в розвитку вегетативна нервова система. Дітям властива більша збудливість, недостатня врівноваженість процесів збудження й гальмування, перевага збудження над гальмуванням. У зв'язку із цим у дошкільному віці ставиться завдання сприяти розвитку нервової системи: урівноваженості процесів збудження й гальмування, розвитку активного гальмування, а також аналізаторів [2].

Нервова система дітей дошкільного віку відрізняється великою пластичністю, на основі чого у дитини легко утворюються нові умовні зв’язки. Цю властивість необхідно використовувати для формування в ранньому віці різних рухових навиків, а також навиків самообслуговування. Проте організм дошкільника ще мало чинить опір несприятливим умовам середовища: у дітей легко виникає шлунково-кишкові, простудні і інші захворювання.

У регуляції поведінки дітей шестирічного віку велику роль відіграє кора головного мозку. Маса головного мозку до шести семи років досягає 1200-1300 г, наближаючись до маси мозку дорослої людини. Однак внутрішньо його будова й функціональні можливості мають більші відмінності. Для вищої нервової діяльності дитини характерна перевага збуджувального процесу над гальмовим і нестійкість основних процесів нервової системи, що особливо гостро проявляється у важкий період адаптації до нових умов. Велике значення мають рухливі ігри, естафети з елементами змагань, цілеспрямовані фізичні вправи. Вони сприяють поліпшенню функціонального стану вищої нервової діяльності дитини, в основі якої лежить утворення умовних рефлексів [12].

Протягом усього дошкільного віку у зв’язку із розвитком органа зору стійкість його до зовнішніх впливів недостатня. Несприятливий вплив факторів зовнішнього середовища, до яких око дошкільника досить чутливе, може привести до розвитку дефектів зору.

Руховий аналізатор бере участь у формуванні й удосконалюванні найрізноманітніших рухових навичок, починаючи із сидіння, стояння, переміщення в просторі і закінчуючи складно координованими рухами, такими, як збереження рівноваги, виконання графічних дій, точне вимовлення й ін.

Рухова творчість розкриває дитині моторні характеристики власного тіла вчить відноситься до руху як до предмету ігрового експериментування. Основний засіб його формування – емоційно забарвлена рухова активність, за допомогою якої діти в уявну ситуацію, через рухи тіла вчаться виражати свої емоції і стани, шукати творчі композиції. Створювати нові сюжетні лінії, нові форми рухів. Особливу значущість у формуванні рухової творчості дошкільників мають ігрові рухові завдання, рухомі спортивні ігри, спортивні розваги які завжди цікаві дітям вони володіють великим емоційним зарядом, відрізняються варіатівностью складених компонентів, дають можливість швидко здійснювати рішення рухових задач. Діти вчаться придумувати руховий зміст до запропонованого сюжету, самостійно збагачувати і розвивати ігрові дії, створювати нові сюжетні лінії, нові форми руху. Це виключає звичку механічного повторення вправ, активує в доступних межах творчу діяльність по самостійному осмисленню і успішному застосуванню знайомих рухів в нестандартних умовах. Поступова колективна творчість, організовувана дорослим, стає самостійною діяльністю дітей [34]. У дітей шостого року життя значно підвищується рівень довільного керування своєю поведінкою. Уміння управляти своєю поведінкою впливає на увагу, пам’ять, мислення. Розвитку цих властивостей сприяють різні завдання на заняттях, доручення вихователя. Інтенсивно вдосконалюється сприйняття. Діти оцінюють не тільки властивості предметів, але й різновиди цих властивостей, відчувають характер, настрій добутків літератури, музики й образотворчого мистецтва. Формуються й інтенсивно розвиваються вольові якості в дітей, а на їхній основі з’являються нові потреби й інтереси. У дітей продовжують удосконалюватися всі сторони мови. Найбільш успішно розвивається мова дитини в іграх, спілкуванні, русі. Зміст занять спрямований на розширення словникового запасу (складання невеликих сюжетних розповідей про користь занять фізичними вправами), на розвиток уміння спілкуватися.

* 1. Основи навчання, виховання і розвитку учнів молодших класів в процесі занять фізичними вправами

На початковому етапіформування фізична вправа є об’єктом з багатьма компонентами, комплексним подразником. При цьому не всі компоненти комплексного подразника однаково відображаються в корі головного мозку. Слабкі подразники звичайно перекриваються більш сильними, відбувається нібито маскування.

Слід врахувати, що на початку навчання рух засвоюється краще тоді, коли діти виконують його не на повну силу. Так, діти прагнуть, наприклад, стрибнути якомога далі, але при цьому невдало приземляються і втрачають рівновагу, іноді падають, бо окремі елементи стрибка вони ще не засвоїли. От чому на початковому етапі оволодіння рухом треба обмежувати розбіг під час стрибка у довжину та висоту з розбігу (до 3-4 м); зменшувати відстань до цілі, коли діти кидають предмети (м’яч, торбинку с піском) тощо.

Інтервали між заняттями, спрямованими на навчання нової рухової дії на цьому етапі повинні бути по можливості короткими з метою запобігати згасанню ще не стійких умовних рухових рефлексів. Тривалі перерви більшою мірою затрудняють процес навчання на початку формування рухового вміння, ніж у подальшому. Таким чином, на цьому етапі слід прагнути до більш частого повторення руху, що вивчається.

Тривалість періоду уточнення залежить від багатьох умов: складності руху, що вивчається; рівня рухової підготовленості дитини, його емоційного настрою та ін. Причиною затягнення його може бути також наявність у дітей навичок, схожих з рухом, що вивчається, але в той самий час і суттєво відмінних від нової рухової дій. У даному випадку має місце негативний перенос навички (інтерференція). Н.В. Москаленко відмічає, якщо вправи за своїм характером близькі одна до одної або значно відрізняються, в організмі завжди мають місце зміни трьох типів: вони сприяють одна одній, нейтральні або протилежні, заважають одна одній [34].

У дітей усіх вікових груп під час навчання різноманітних рухів слід виходити із схожості їх структури таким чином, щоб елементарні рухи ставали основою для формування нових рухових навичок і дотримувалась необхідна наступність у навчанні. Тому до тих пір, поки не буде засвоєна основа руху недоцільно з метою попередження негативного перенесення навичок розпочинати навчання дітей рухових дій, що структурно відрізняється від раніше вивчених.

На даному етапі навчання руху виникає необхідність показу та пояснення рухових дій. У вікових групах до показу залучають дітей, які добре виконують рух, що вивчається. Все це активізує процес навчання учнів, які невпевнено виконують рухи, на прикладі своїх однолітків переконуються у можливості добре оволодіти ними.

Під фізичними якостями і здібностями ми розуміємо такі якості і здібності, які характеризують його фізичний стан, це – перш за все стан його морфофункционального розвитку: конституція його організму і фізіологічні функції останнього. До ознак, що характеризують конституцію організму, відносяться, зокрема, такі показники його статури, як зростання, вага, коло тіла і ін. Серед різноманітних фізіологічних функцій людського організму особливо слід зазначити рухову функцію, яка характеризується здатністю людини виконувати певний круг рухів і рівнем розвитку рухових (фізичних) якостей [12].

Розвиток координаційних здібностей, уміння зберігати стійку позу (рівновага), ступінь розвиненості загальної витривалості, швидкісно-силових якостей у дітей дошкільного віку не однакове. Виявлено, що в проявах загальної витривалості, сили, в збереженні рівноваги і деяких інших здібностях періоди найбільш інтенсивного розвитку у хлопчиків і дівчаток не співпадають.

Теорія фізичного виховання враховує психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку: можливості працездатності організму, виникаючі інтереси і потреби, форми наочно-дієвого, наочно-образного і логічного мислення, своєрідності переважаючого виду діяльності у зв’язку з розвитком якої відбуваються найголовніші зміни в психіці дитини і готується «перехід дитини до нового вищого ступеня його розвитку» [24].

Впродовж дитинства здійснюється безперервний розвиток фізичних якостей, про що свідчить показники загальної фізичної підготовленості дітей. У дітей від 5 до 7 років станова сила збільшується удвічі: у хлопчиків вона зростає з 25 до 52 кілограм, у дівчаток з 20,4 до 43 кілограм. Поліпшуються показники швидкості. Час бігу на 10 метрів з ходу скорочується у хлопчиків з 2,5 до 2,0 секунд, у дівчаток з 2,6 до 2,2 секунд. Змінюються показники загальної витривалості. Величина дистанції, яку долають хлопчики зростає з 602,3 метра до 884,3 метра, дівчатка з 454 метра до 715,3 метра.

Разом з тим учені стверджують, що максимальні темпи приросту фізичних якостей по роках не співпадають. Вищі збільшення показників швидкості наголошуються у віці від 3 до 5 років, спритності від 3 до 4 років, силових здібностей від 4 до 5 років. У віці від 5 до 6 років виявлені деякі уповільнення силових показників. Необхідно враховувати це при організації цілеспрямованої роботи по розвитку фізичних якостей дошкільників [9].

На розвиток фізичних якостей дітей має вплив різні засоби і методи фізичного виховання. Ефективним засобом розвитку швидкості є вправи спрямовані на розвиток здібності швидко виконувати рухи. Діти освоюють вправи краще всього в повільному темпі. Тренер повинен передбачити, щоб вправи не були тривалими, одноманітними. Бажано їх повторити в різних умовах з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, із зниженням вимог.

Для виховання у дітей уміння розвивати максимальний темп бігу можуть бути використані наступні вправи: біг в швидкому і повільному темпі; біг з прискоренням по прямій, по діагоналі. Корисно виконувати вправи в різному темпі, що сприяють розвитку у дітей уміння пропонувати різні м’язові зусилля співвідносні з наміченим темпом. Для розвитку уміння підтримувати темп рухів впродовж деякого часу ефективним засобом є біг на короткі дистанції: 15, 20, 30 метрів. При навчанні швидкому початку руху застосовується біг з прискоренням по сигналах; старт з різних початкових положень. Ці вправи включаються в уранішню гімнастику, фізкультурні заняття, вправи, рухливі ігри на прогулянці.

Для розвитку спритності необхідні складніші вправи з координації і умовам проведення: застосування незвичайних початкових положень (біг і початкове положення стоячи на колінах, сидячи, лежачи); стрибок з початкового положення стоячи спиною до напряму руху; швидка зміна різних положень; зміни швидкості або темпу руху; виконання взаємоузгоджених дій декількома учасниками. Можуть бути використані вправи в яких діти докладають зусилля, щоб зберегти рівновагу: кружлятися на місці, гойдання на гойдалках, ходьба на шкарпетках і ін.

Вправи для розвитку силових здібностей діляться на 2 групи: з опором, який викликає вагу киданих предметів і виконання яких утрудняє вага власного тіла (стрибки, лазіння, присідання). Велике значення має кількість повторень: невелике не сприяє розвитку сили, а надмірно велике може привести до стомлення.

Необхідно також враховувати темп виконання вправ: чим він вищий, тим менша кількість повторень повинна виконуватися. У силових вправах перевагу слід віддавати горизонтальним і похилим положенням тулубу. Вони розвантажують серцево-судинну систему і хребет, зменшують кров'яний тиск у момент виконання вправи. Вправи з м’язовою напругою доцільно чергувати з вправами на розслаблення.

Для розвитку витривалості більше всього підходять вправи циклічного характеру (ходьба, біг, стрибки, плавання і ін.). У виконанні цих вправ бере участь велика кількість груп м’язів, добре чергуються моменти напруги і розслаблення м’язів, регулюється темп і тривалість виконання [2, 9, 48].

У ранньому віці важливо вирішувати завдання розвитку практично всіх фізичних якостей. В першу чергу слід звертати увагу на розвиток координаційних здібностей, зокрема на такі компоненти, як відчуття рівноваги, точність, ритмічність, узгодженість окремих рухів. При освоєнні нових рухів перевага віддається методу цілісного розучування. При розчленовуванні рухів дитина втрачає його сенс, а отже, і інтерес до нього. Дитина хоче відразу бачити результат своєї дії [8, 9, 15]

Навчання є складовою частиною цілісного педагогічного процесу, спрямованого на формування всебічного і гармонійно розвиненої особи. У фізичному вихованні навчання рухам здійснюється шляхом безпосереднього керівництва вихователя і самостійної діяльності дітей під його спостереженням. В ході навчання руховим діям відбувається розвиток пізнавальних, вольових і емоційних сил дитини та формування його практичних, рухових навичок. Навчання рухам надають цілеспрямований вплив на внутрішній світ дитини, його відчуття, думки, погляди, що поступово складаються, етичні якості; рухові дії, що виконуються дітьми, корисні для здоров’я і загального фізичного розвитку.

Зміст навчання складають фізичні вправи, зокрема рухливі ігри, підібрані відповідно до програми.

В процесі виховання рухових дій, враховуючи психофізіологічні особливості розвитку дитини, спираючись на його можливості, дорослий послідовно ставить перед ним нові рухові програми. Конкретно це виражається у вимогах програми фізичного виховання, спрямованих на формування рухових навичок і фізичних якостей, рівень яких поступово підвищується [8, 9].

Засвоєння нового вимагає від дитини певних фізичних і психічних зусиль, подолання труднощів. У кожному окремому випадку нова програмна вимога є суперечливою по відношенню до реального рівня розвитку рухів, до вже досягнутих рухових умінь і навиків. Подолання цієї суперечності і складає рушійну силу розвитку.

Навчання вимагає у дитини зібраності, уваги, конкретності уявлення, активності думки, розвитку пам’яті: емоційною, якщо процес навчання викликає зацікавленість і пов’язаний з цим емоційний відгук; образною – при сприйнятті наочного зразка рухів вихователя і виконання вправ дітьми; словесно-логічною – при осмисленні завдання і запам’ятовуванні послідовність виконання всіх елементів вправи, змісту і дії в рухливих грі і самостійного їх виконання; рухово-моторною – у зв’язку з практичним виконанням вправ самими дітьми; довільною, без якої неможливе свідоме, самостійне виконання вправ.

Навчання дітей тісно пов’язане з етичним вихованням, формуванням моральних відчуттів і свідомості дитини, розвиток його морально-вольових якостей: доброзичливості і взаємодопомозі, цілеспрямованості, чесності.

Таким чином, в процесі навчання руху у дітей розвиваються розумові здібності, етичні і естетичні відчуття, формується свідоме відношення до своєї діяльності і у зв’язку з цим цілеспрямованість, організованість. Все це у взаємозв’язку є здійсненням комплексного підходу до процесу навчання, який сприяє формуванню всебічно розвиненої особи [8].

Потребу в здоровому способі життя необхідно формувати з дитинства, коли організм пластичний і легко піддається діям навколишнього середовища. У дітей зміцнюється бажання бути здоровим, вирости красивим, активним, уміти поводитися так, щоб не заподіяти шкоди собі і іншим. За допомогою дорослого дитина усвідомлює: для того, щоб бути здоровим, потрібно щодня виконувати фізичні вправи, загартовуватися, робити зарядку, дотримувати ся режиму дня, їсти здорову їжу, стежити за чистотою навколишнього середовища і приміщення, а також дотримувати правил гігієни.

На заняттях фізичними вправами діти отримують елементарні уявлення про будову власного тіла, функції і призначення внутрішніх органів і систем організму. Через систему спеціальних вправ та ігор діти знайомляться з ознаками здоров’я (правильна постава, хода), вчаться захищатися від мікробів, уникати небезпечних місць, при необхідності надавати собі й іншим елементарну допомогу. Чим скоріше дитина усвідомлює необхідність свого безпосереднього залучення до багатств фізичної культури, тим скоріше у неї сформується важлива потреба, що відображає позитивне відношення й інтерес до фізичної сторони свого життя [9].

У молодшому шкільному віці починає складатися самооцінка – найбільш складний продукт розвитку свідомості дитини, що виявляється в оцінці. Основними чинниками формування самооцінки є: власна активність особи, оцінка навколишніх людей, уміння правильно оцінювати дії інших. На ранніх етапах формування самооцінка дошкільника є віддзеркаленням оцінних думок дорослих. Формування самооцінки в процесі рухової діяльності передбачає: привертання уваги дитини до художнього образу, «картини миру» оточуючої його природи; до здатності створювати власний художній образ – «образ красивого тіла»; привернути уваги до красивої рухової поведінки навколишніх дорослих. У більшій мірі цьому сприяє рухова діяльність, пов’язана з чіткою установкою на результат (ігри – драматизації, спортивні і рухові ігри, спортивні вправи, ігри – естафети). Дитина оцінює своє «Я» по безпосередніх зусиллях, які він приклав для досягнення поставленої мети. У зв’язку з розвитком самооцінки розвиваються такі особові якості, як самоповага, совість, гордість [8].

У складних діях виявляється воля дитини – подолання перешкод при досягненні поставленої мети. Дієвими чинниками виховання волі можуть служити умови, що спонукають до подолання труднощів. Особливо цінними в цьому відношенні є рухові і спортивні ігри, фізичні вправи, засновані на тривалому і багаторазовому повторенні одноманітних рухових дій. При їх виконанні потрібно виконувати вольові зусилля для подолання фізичної і емоційної напруги, що поступово росте. Велике значення мають застосування методів стимулювання вольових зусиль, контроль й облік ступеня розвитку вольових якостей.

Рухова діяльність активізує етичний розвиток особи дитини. Перш за все вона сприяє формуванню таких позитивних особових якостей, як співчуття, прагнення до надання допомоги, дружньої підтримки, відчуття справедливості, чесності, порядності. Це яскраво виявляється в іграх та ігрових вправах, виконання яких ставить дитину перед необхідністю вступити в контакт з однолітком, надати допомогу у виконанні рухового завдання, знайти оптимальні варіанти узгоджень дій. Вихователь прагне показати залежність загального результату від виконання кожною дитиною певних дій, від доброго і справедливого відношення до товаришів (допомогти товаришеві, якщо він не може виконати правила гри, використовувати ввічливі форми пропозиції послуг, зауважень). Наявність ігрового моменту сприяє підтримці у всіх дітей інтересу до виконання загального рухового завдання, без чого не можливо досягти уміння бачити іншого, діяти з ним. Взаємна відповідальність забезпечує дитині можливість самоствердження, розвиває упевненість, ініціативність, формує відчуття товариства.

Таким чином, заняття фізичними вправами – важливий чинник формування особи дитини 6-7 років [8, 9].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Визначені наступні завдання дослідження:

1. Виконати аналіз сучасного стану системи підготовки дітей 6-7 років на етапі початкової підготовки тенісом, визначити проблему та шляхи її вдосконалення.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, які займаються міні-тенісом.
3. Розробити і перевірити ефективність запропонованих засобів і методів з технічної підготовки першого року навчання в процесі занять міні-тенісом учнів молодших класів.

# 2.2 Методи дослідження

Вибір методів дослідження обумовлений завданнями дослідження, які поділені на три групи:

- теоретичного рівня (метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, метод аналізу документальних матеріалів);

- методи практичного рівня (анкетування, метод педагогічного спостереження, педагогічне тестування фізичних здібностей, метод функціональних проб та педагогічний експеримент);

- методи математичної статистики.

Експериментальне дослідження за темою кваліфікаційної роботи здійснювалося відповідно до вікових особливостей дітей, специфіки виду спорту, основ наукових досліджень, інформаційно-технічного забезпечення та метрологічних основ контролю у фізичному вихованні та спорту.

2.2.1 Аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури

Аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел дозволив сформулювати проблему, визначити ступінь актуальності питань, теоретично обґрунтувати мету і завдання роботи.

Аналіз та узагальнення літературних джерел здійснювався з урахуванням багатоплановості проблеми, яка вивчалася: програма з тенісу для ДЮСШ та навчально-тренувальні плани тренерів. Аналізувались навчальна література з фізіології людини, особливості побудови тренувального процесу на етапи початкової підготовки тенісистів.

2.2.2 Анкетування.

Анкетування – метод одержання інформації за допомогою письмових відповідей респондентів на систему питань анкети. Анкетування здійснювалось на підставі відкритих та закритих питань, які заповнювалися особисто.Анкетне опитування тренерів здійснювалось з метою визначення їх ставлення до міні-тенісу та знань з особливостей організації навчально-тренувального процесу (додаток А).

2.2.3 Метод педагогічного спостереження

Педагогічне спостереження сприяло одержанню інформації про зацікавленість тренерів до навчально-тренувального процесу, ефективності використаної методики, її позитивні й негативні сторони.

2.2.4 Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент полягав у розробці та впроваджені методики організації та формування знань, рухових умінь гри у міні-теніс учнів молодших класів. Визначення рівня фізичної підготовленості дітей 6-7 років на початку та наприкінці першого року тренувань, відповідно до етапу початкової підготовки, а також визначення їх функціонального стану.

2.2.5 Метод педагогічного тестування фізичних здібностей

Для визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тенісистів використовувався методи педагогічного тестування.

Педагогічне тестування – метод виконання конкретної вправи для визначення рівня розвитку фізичних здібностей [51]. Підбір тестів здійснювався з урахуванням програми для ДЮСШ та специфіки виду спорту [63]. Педагогічне тестування проводилось на початку та наприкінці експерименту.

Для контролю за станом фізичної підготовленості юних тенісистів застосувались тести, що рекомендовані фахівцями [18, 30, 45].

Нами були використані тести для оцінки: рівня розвитку швидкісних здібностей – біг на 5 м з високого старту (с); рівня розвитку швидкісно-силових здібностей – стрибок в довжину з місця (см). Кидок м’яча на дальність (м).

Враховуючи те, що теніс є складно-координаційним та швидкісним видом спорту нами був визначений рівень координаційних та швидкісних здібностей:

* «човникового бігу» 3х6 м з ракеткою та м’ячем (с);
* човниковий біг «віяло» 3 точки (с).

Тест виконується на тенісному корті зі зміною тенісних м’ячів (рис. 2.1.):

* хват падаючої палиці, см. Тест виконується з вихідного положення ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулубу, пальці стиснуті в кулак (см);
* метання 24 м’ячів в квадрати, кількість разів попадання. Тест виконують з положення основна стійка, метання провідною та непровідною рукою по 12 м’ячів з них по 3 м’яча у кожний квадрат 2х2 м (кількість попадань) (рис. 2.2); десять вісімок (тест Копилова), с. У вихідному положенні ноги

нарізно з нахилом тулубу вперед, м’яч в одній руці, виконується «вісімка» передачею м’яча із руки в руку.

1

2

3

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  |  |

Рис. 2.1 Тест човниковий біг «віяло»

|  |  |
| --- | --- |
| 3 м | |
| 1 квадрат    (по 3 м’яча провідною і непровідною рукою) | 3 квадрат  (по 3 м’яча провідною і непровідною рукою) |
| 2 квадрат  (по 3 м’яча провідною і непровідною рукою) | 4 квадрат  (по 3 м’яча провідною і непровідною рукою) |

Рис. 2.2 Тест метання м’ячів в квадрати

Для визначення рівня з технічної підготовленості дітей першого року навчання тенісом, а саме володіння технікою м’яча та техніки виконання школи ударів, були використані наступні тести: підбивання м’яча вверх провідною рукою та модифікованими тестами підбивання м’яча вверх непровідною рукою та набивання м’яча об землю провідною та непровідною рукою; гра з партнером, виконуючи удари з відскоку справа та зліва (кількість ударів).

2.2.6 Метод функціональних проб.

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи визначався за показниками ЧСС та проби Руф’є.

Показники ЧСС вимірювались в положенні сидячи за 10 с.

Проба Руф’є на початку вимірюється пульс у стані спокою, сидячи, за 15 с (ЧСС). Потім виконується 30 присідань за 45 с. Після чого відразу реєструється пульс (ЧСС). Через 45 с після фізичного навантаження знову вимірюється пульс за 15 с (ЧСС ). Після виконання проби вираховується Індекс Руф’є за формулою:

ІР**= **

За даними табл. 2.1 оцінювався стан серцево-судинної системи.

Таблиця 2.1

Оцінка стану серцево-судинної системи

|  |  |
| --- | --- |
| Індекс Руф’є, у.о. | Рівень функціонування серцево-судинної системи |
| 3 і менше | відмінний |
| 4-6 | добрий |
| 7-10 | середній |
| 11-15 | нижче середнього |
| 15 і більше | низький |

2.2.7 Методи математичної статистики.

Отримані під час дослідження результати обчислювались за допомогою методів математичної статистики. Обробка кожного показника проводилась з використанням формул визначення середнього арифметичного значення, стандартного відхилення, коефіцієнт варіації і t-критерій Стьюдента [19].

Експериментальні дані опрацьовувались на комп’ютері за допомогою електронних таблиць «Excel» і таких основних формул:

1. Середнє арифметичне значення:



де *n* – об’єм вибірки; *х i* – варіанти вибірки.

1. Середнє квадратне відхилення:

=

1. Коефіцієнт варіації:

V = 

1. Порівняння двох вибіркових середніх арифметичних значень для зв’язаних вибірок:

t = 

де – середнє значення; *Sd* – стандартне відхилення різниць зв’язаних пар результатів вимірювань; *n* – об’єм вибірки.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось протягом 2022-2023 навч. року, яке передбачало ряд послідовних етапів.

Перший етап (вересень 2022 рік) опрацювання вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури й документальних матеріалів, розробка концепції дослідження, вивчення досвіду викладачів, теоретичне обґрунтування мети, завдань, методів роботи. Розробка методики навчання гри в міні-теніс для дітей 6-7 років відповідно до етапу початкової підготовки

Другий етап (вересень 2022 р. – травень 2023 р.) спрямований на проведення педагогічного експерименту, а саме визначення рівня фізичної підготовленості, координаційних та швидкісних здібностей. Впровадження розробленої методики та визначення її ефективності.

Третій заключний етап (вересень – жовтень 2023 р.) включив математичну обробку отриманих у результаті експерименту даних, визначення ступеня їх вірогідності, написання практичних рекомендацій та їх впровадження у практику підготовки учнів 1-2 класів гри в міні-теніс.

В анкетуванні прийняло участь 7 тренерів з тенісу різного рівня кваліфікації, досвіду та стажу роботи.

У досліджені брали участь 16 дітей віком 6-7 років, які займались тенісом перший рік на базі спортивного клубу «Восход» (м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 51).

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Процес побудови навчально-тренувальних занять базується на основі урахуванням специфіки виду спорту та морфо-функціональних особливостей організму дітей, розвитку фізичних здібностей і сенситивних періодів їх розвитку, матеріального забезпечення навчально-тренувального процесу.

Аналіз літератури показав, що розвиток сучасного тенісу диктує переорієнтацію організації тренувального процесу тенісистів, в тому числі й юних спортсменів. Підготовка відбувається в умовах клубної системи, яка характеризується більшою спеціалізованістю, високими вимогами до рівня технічної майстерності тенісистів, у фізичній підготовці важливе місце займає розвиток швидкісно-силових здібностей навіть на початковому етапі. Відповідно до програми ДЮСШ перший рік навчання передбачає заняття з дітьми 7-8 років. Однак, на сучасному етапі в розвинених країнах Європи йде інтенсивний розвиток міні-тенісу для дітей 5-6 років. Цей вік є сприятливим для розвитку фізичних здібностей та оволодіння великою кількості технічних прийомів. Варто зауважити, що розвиток координаційних та швидкісно-силові здібності у віці 5-6 років розвиваються не достатньо інтенсивно, проте враховуючи специфіку виду спорту необхідно визначити їх початковий рівень розвитку й сприяти подальшому росту.

3.1 Аналіз результатів анкетування

Для визначення проблеми впровадження у навчально-тренувальний процес міні-тенісу нами було проведено анкетування серед тренерів з тенісу спортивного клубу «Восход».

Результати анкетування встановили, що середній вік тренерів, які працюють з дітьми першого року навчання відповідає 39,8 років. Педагогічний стаж даної категорії тренерів складає 15,6 років. Необхідно зазначити, що всі тренери з тенісу пройшли семінар і здали позитивно іспит щодо отримання сертифікату Level-1, яких дає дозвіл роботи з дітьми до 10 років. Отже увесь тренерських склад «Восход» знайомий з особливостями організації та проведення занять з міні-тенісу.

Більшість респондентів (73%), незважаючи на отримання сертифікату та формування знань з методики організації та проведення міні-тенісу, використовують самостійно розроблену методику. Також зазначають, що в програмі ДЮСШ міні-теніс не розкритий.

Групами початкової підготовки з міні-тенісу в «Восход» плануються заняття по 2 або 3 рази на тиждень, тривалість яких складає 60 хв.

Тренери (68%), які приймали участь в анкетуванні зазначають, що роблять акцент на технічну підготовку дітей, на другий план відводять фізичну, третій – тактичну, четвертий – теоретичні і п’ятий – ігрову. Однак, 23% респонденті вказують на необхідність об’єднувати всі сторони підготовки.

Ураховуючи матеріально-технічне забезпечення СК «Восход» щодо організації та проведення занять з міні-тенісу окремі тренери (56%) не використовують міні-корти, міні-сітки та спеціальні м’ячі. Крім того тільки 23% тренерів використовують двохсторонню гру в міні-теніс на міні-кортах.

На рис. 3.1 представлені результати щодо участі дітей першого року тренування СК «Восход» в фестивалях з міні-тенісу. Так із 38 дітей приймають участь в міні-фестивалях 24 спортсмена.

36,84

63,16

Рис. 3.1 Відсоток дітей, які приймають участь в міні-фестивалях СК «Восход» :

Примітки:

- діти, які неприймають участь;

- діти, які приймають участь

Результати анкетування свідчать про необхідність розробки методики з міні-тенісу, її впровадження в систему навчально-тренувального процесу, оскільки аналіз літератури та анкетування вказує про відсутність єдиного підходу.

3.2 Загальна характеристика та вимоги до організації та проведення занять з міні-тенісу

Міні-теніс – це один з найбільш ефективних шляхівформування інтересу дітей до занять у веселій та активній формі з використанням гри, ідеальний спосіб організації занять, використання доступного ігрового поля та інвентарю, легкі правила гри, тощо.

Основні пріоритети використання міні-тенісу в процесі тренувальних занять:

- використовується значна кількість вправ яка дозволяє в комплексі розвивати фізичні здібності дітей та формувати значний багаж рухових природних і спеціальних дій;

- забезпечується позитивна емоційна атмосфера занять, що в свою чергу сприяє психологічному розвитку дітей;

- завдяки грі здійснюється інтелектуальний розвиток дітей, а саме вміння самостійно аналізувати та вирішувати поставлені завдання;

- весела рухова активність та середня тривалість занять має оздоровчий ефект (укріплення здоров’я та психіки дітей);

- формує співпрацю з партнером та суперником, що в свою чергу формує позитивне ставлення один до одного.

Основними вимогами щодо організації проведення занять з міні-тенісу є:

1. Весела рухова активність;

2. Середня тривалість занять (60 хв.);

3. Природні рухи;

4. Прості фізичні, технічні й тактичні вимоги;

5. Виконання завдання з задоволенням;

6. Прості правила гри.

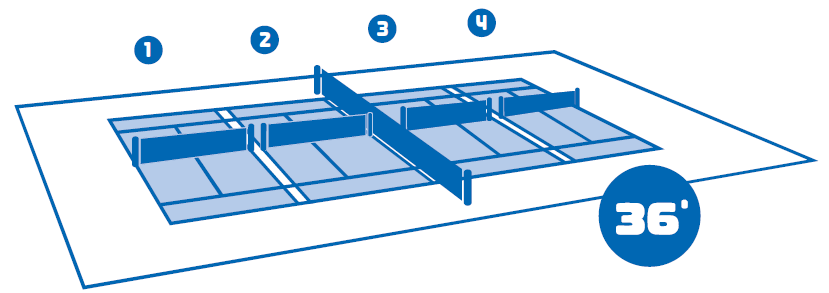
* + 1. 3.2.1 Матеріально-технічне забезпечення міні-тенісу.
    2. Матеріально-технічне забезпечення міні-тенісу значно відрізняється від стандартного, починаючи з розмірів тенісного корту і до розмірів ракетки.
    3. Тенісний корт для гри в міні-теніс зменшується в 4 рази до розміру 12х6 метрів. Тому для занять міні-тенісом корт ділиться на 4 міні-корти (рис. 3.2). 

Рис. 3.2Міні-корти для занять міні-тенісом

* + 1. При цьому використовуються спеціальні переносні тенісні сітки для міні-тенісу, які також зменшені в 4 рази до розміру міні-корту (рис. 3.3).



**Рис. 3.3 Тенісна сітка для занять міні-тенісом.**

Вирішальне значення для початківця грає повільний м’яч, завдяки якому грати у міні-теніс дуже просто. Використовуючи такий м’яч, гравець має набагато більше часу для прийняття рішення при ударі та повний контроль над ситуацією на корті. Для гри в міні-теніс необхідно використовувати м’ячі жорсткість яких складає мінус 25, 50 або 75 % (рис. 3.4).

**Рис. 3.4 Тенісні м’ячі для гри в міні-теніс (-50 %).**

Серія полегшених ракеток різного розміру дозволяє грати у міні-теніс навіть дітям з 4 років. Це сталось завдяки використанню спеціальних матеріалів та підтримці міні-тенісу світовими виробниками тенісного обладнання. Важливо підібрати розмір ракетки в залежності від фізіологічних даних дитини (рис. 3.5).



Рис. 3.5 Серія тенісних ракеток, що використовуються при грі в міні-теніс, в залежності від індивідуальних особливостей

3.2.2 Особливості методики занять з міні-тенісу.

Розробка занять з міні-тенісу базувалась на підставі:

* навчальної програми ДЮСШ;
* умов проведення занять, а саме матеріально-технічного забезпечення та часу щодо проведення занять (2 рази на тиждень по 60 хв.);
* основ теорії та методики спортивного тренування дітей 5-6 років;
* морфофункціонального та психічного розвитку дітей 5-6 років та їх індивідуальних особливостей;
* загальної структури та тривалості навчально-тренувального заняття (підготовча частина складає 10-15 хв., основна частина – 30-35 хв., заключна частина – 15-20 хв.);
* основним метод організації і проведення навчально-тренувального процесу є ігровий.

Відповідно до вищезазначених особливостей нами розроблено основних сім основних блоків вправ, що забезпечують паралельно виховання зацікавленості до занять тенісом, розвиток концентрації уваги до власних дій та фізичних здібностей, становлення техніки виконання й тактики гри (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

Характеристика блоків вправ для занять міні-тенісом для дітей 5-6 років

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № блоку | Назва блоку | Завдання, що вирішуються при виконанні даного блоку вправ |
| Блок 1. | Маніпуляції з ракеткою | 1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (верхніх кінцівок) . |
| Блок 2. | Маніпуляції з м’ячем | 1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі). 3. Розвиток простою та складної рухової реакції. 4. Розвиток швидкісних здібностей та спритності. |

Продовження табл. 3.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блок 3. | Маніпуляції з ракеткою та м’ячем | 1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі). 3. Розвиток простої та складної рухової реакції. 4. Розвиток швидкісних здібностей та спритності. 5. Формування навиків техніки утримання тенісної ракетки. 6. Формування навиків «школи рухів з тенісу». |
| Блок 4. | Ігри та вправи зі штовханням м’яча | 1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі). 3. Розвиток складної рухової реакції. 4. Розвиток спритності. 5. Формування навиків техніки утримання тенісної ракетки. 6. Формування навиків з тактичного виконання вправи для досягнення результату. |
| Блок 5. | Вправи з набиванням та підбиванням м’яча | 1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі та ритму руху). 3. Розвиток складної рухової реакції. 4. Формування навиків техніки утримання тенісної ракетки. 5. Формування навиків «школи володіння м’ячем». 6. Формування навиків з тактичного виконання вправи для досягнення результату. |
| Блок 6. | Вправи на техніку ударів | 1. Розвиток концентрації уваги до власних дій. 2. Розвиток координаційних здібностей (орієнтація у просторі, вміння об’єднувати окремі рухи в єдине ціле). 3. Розвиток простої та складної рухової реакції. 4. Формування навиків «школи володіння м’ячем». 5. Формування техніки виконання ударів з відскоку та з льоту. 6. Формування навиків з тактичного виконання вправи для досягнення результату. |
| Блок 7 | Вправи з фізичної підготовки | 1. Розвиток координаційних здібностей. 2. Розвиток простої та складної рухової реакції. 3. Розвиток силових, швидкісних та швидкісно-силових здібностей. 4. Розвиток витривалості та гнучкості. |

Дані блоки вправ використовуються з урахуванням загальних дидактичних принципів навчання (науковості, активності та свідомості, наочності, доступності, індивідуальності й систематичності) та спортивного тренування (відповідності матеріально-технічного оснащення специфіці виду спорту, співвідношення норм часу в різних заняттях загального часу режиму дня юного спортсмена, поступового зростання навантажень протягом року, єдності загальної та спеціальної підготовки, оптимізації співвідношення тренувальних засобів,цілеспрямованості нарощування якості виконання вправ), а також в залежності від поставлених завдань на навчально-тренувальний процес.

Основні вправи блоків вправ.

Блок 1. Маніпуляція з ракеткою

1. Викрути з ракеткою прямими руками (згодом зменшувати відстань між руками). 10 разів;

2. Тримаючи ракетку пальцями, піднімати та опускати її, завдяки перехвату пальців (правою та лівою рукою). 2 серії по 3 рази;

3. Повороти ракетки вправо та вліво. 2 серії по 8-10 разів;

4. Вісімка правою та лівою рукою (руки тримати прямими перед собою);

5. В.п. – основна стійка гравця, ракетка в правій руці. Прокручування ракетки на 3600 вправо потім вліво. 2 серії по 5 разів;

6. В.п. – основна стійка гравця, ракетка в лівій руці. Прокручування ракетки на 3600 вправо потім вліво. 2 серії по 5 разів;

7. В.п. Основна стійка гравця, ракетка в правій руці. Перехват ракетки в ліву руку за спиною. 2 серії по 5-8 разів;

8. В.п. Основна стійка гравця, ракетка в правій руці. Перехват ракетки в ліву руку за спиною. 2 серії по 5-8 разів.

Блок 2. Маніпуляція з м’ячем

1. Вправа з тенісними м’ячами в парах. Одночасні кидки м’яча один одному з відскоку. 2 серії по 10 кидків;

2. Вправа з тенісними м’ячами в парах. Одночасні кидки м’яча через верх. 2 серії по 10 кидків;

3. Вправа з тенісними м’ячами в парах. Одночасні кидки один через верх, другий з відскоку. 2 серії по 10 кидків;

4. Кидок тенісного м’яча вверх → присісти → встати → впіймати м’яч. 2 серії по 10 кидків;

5. Кидок м’яча вгору → поворот на 360° → зловити м’яч. 2 серії по 10 кидків;

6. Кидок м’яча об стінку, під час відскоку м’яча від підлоги перестрибнути через м’яч. 2 серії по 10 кидків;

7. Кидок тенісного м’яча вверх → присісти → встати → впіймати м’яч. 2 серії по 10 кидків;

8. Покласти м’яч на землю, затиснути його між стопами, підстрибнувши і підкинувши м’яч вгору перед собою, впіймати його. 10 разів.

Блок 3. Маніпуляції з ракеткою та м’ячем

1. Біг з м’ячем на ракетці до сітки і назад (ракетка в правій та лівій руці). 2 серії по 3-5 метрів;

2. Біг з м’ячем на ракетці до сітки і назад спиною вперед (ракетка в правій та лівій руці). 2 серії по 3-5 метрів;

3. Підкидання м’яча вгору, перехват ракетку в ліву руку ловля м’яча (теж саме навпаки). 2 серії по 8-10 разів;

4. Підкидання м’яча перекрути ракетки в правій руці і ловля м’яча (теж саме лівою). 2 серії по 8-10 разів ;

5. Втримання м’яча на ребрі ракетки, тримаючи ракетку правою потім лівою рукою. 2 серії максимальне втримання.

Блок 4. Ігри та вправи зі штовханням м’яча

1. Штовхання м’яча ракеткою по підлозі до сітки і назад (правою та лівою рукою);

2. Штовхання м’яча один одному (один стає на задню лінію, другий на середину);

3. Штовхання м’яча двома ракетками, з права на ліво;

Блок 5. Вправи з набивання та підбиванням м’яча

1. Набивання ракеткою м’яча об землю провідною рукою, 2х10 (до 20) разів;

2. Набивання ракеткою м’яча об землю непровідною рукою, 2х10 (до 20) разів;

3. Підбивання м’яча вверх ракеткою провідною рукою, 2х10 (до 20) разів;

4. Підбивання м’яча вверх ракеткою непровідною рукою, 2х10 (до 20) разів;

5. В.п. ракетка в правій та лівій руці. Набивання ракеткою м’яча об землю по черзі лівою та правою рукою 2х10 (до 20) разів;

6. Підбивання м’яча вверх ракеткою після відскоку м’яча об землю провідною рукою, 2х10 (до 20) разів;

7. Підбивання м’яча вверх ракеткою після відскоку м’яча об землю провідною рукою, 2х10 (до 20) разів.

Блок 6. Вправи на техніку ударів

1. Імітація на корті удару справа (слідкувати за роботою ніг: в.п. – стійка ніг нарізно, ноги зігнуті в колінах, починати – крок в сторону на м’яч з правої ноги і далі – крок вперед лівою, після виконання імітації – крок за ударом правою ногою, далі – повернення у в.п. і розніжка тенісиста). 2 серії по 10 ударів через 15 сек. відпочинку (виконувати як провідною, так і непровідною рукою);
2. Імітація на корті удару зліва (особливості виконання такі ж, як і для удару справа, але починати удар – з лівої ноги і проходити за ударом лівою ногою). 2 серії по 10 ударів через 15 сек. відпочинку;
3. Імітація на корті ударів справа і зліва по черзі з поверненням у в.п. після кожного виконання (слідкувати за правильністю виконання ударів та досконалою роботою ніг). 2 серії по 10 ударів через 15 сек. Відпочинку;

4. Діти стають у центрі (один за одним) на лінії подачі боком і вже з готовим замахом для удару справа. Тренер займає позицію збоку з правої сторони від дітей так, щоб для підкидання м’яча юному тенісисту достатньо зробити лише мах ракеткою. Для того, щоб діти в кінці удару зустрічали ракетку лівою рукою і заводили за спину, треба дати таке завдання: зробивши удар, головкою ракетки доторкнутися до спини два рази. Після удару – повернення в кінець колони. По мірі засвоєння удару на лінії подачі, переходити на задню лінію. 1 кошик м’ячів для всіх учнів у порядку черги, інтенсивність низька;

5. Виконувати удар зліва з такими ж завданнями. Тренер стає збоку з лівої сторони. 1 кошик м’ячів для всіх учнів у порядку черги;

6. Діти стають у центрі корту один за одним і вже з готовим замахом для удару справа. Тренер займає позицію збоку з правої сторони – на відстані 2-3 метри від дітей так, щоб вони зробили декілька приставних кроків до удару по м’ячу і прохід за ударом. Повернення в кінець колони. Слідкувати за закінченням удару. Якщо юний спортсмен забуває робити закінчення удару, дати йому завдання торкатися головкою ракетки спини два рази після виконання удару. Після засвоєння дітьми цієї вправи ускладнити її, починаючи удар з вихідного положення тенісиста. 1 кошик м’ячів для всіх учнів у порядку черги;

7. Виконувати удар зліва з такими ж завданнями. Тренер стає збоку з лівої сторони. 1 кошик м’ячів для всіх учнів у порядку черги;

8. Діти стають один за одним у колону у центрі корту у вихідній позиції тенісиста, тренер – з правої сторони, на відстані 3-4 метри від них і підкидає м’яч поряд із собою. Завдання дітей виконати удар справа, але не підходити до м’яча приставними кроками, а підбігати (слідкувати, щоб діти робили паузу перед ударом). Після завершення удару повернутися в кінець колони. 1 кошик м’ячів для всіх учнів у порядку черги;

9. Діти стають один за одним у колону у центрі корту у вихідному положенні тенісиста. Тренер – з іншої сторони корту – з кошиком. Юні тенісисти виконують 3 імітації удару справа і 3 удари справа по черзі, тобто: імітація удару справа з поверненням у в.п. → удар справа → повернення у в.п. і так повторити 3 рази. 1 кошик м’ячів для всіх учнів у порядку черги;

10. Позиції такі ж, як у попередній вправі, тільки діти виконують імітації та удари зліва. 1 кошик м’ячів для всіх учнів у порядку черги;

11. Діти стають по одному біля стінки у вихідному положенні тенісиста, тримають ракетку за шийку. У тренера поролоновий м’яч. Він кидає вправо так, щоб учень зіграв з льоту справа без замаху (бо ззаду – стіна), розвернувши плечі підставкою, і так, щоб м’яч повернути в руки тренеру. По 10 ударів;

12. Позиції такі ж, як у попередній вправі, тільки діти виконують удар зліва, направляючи м’яч тренеру в руки. По 10 ударів;

13. Ускладнити вправу №1, взявши ракетку за кінець ручки, і виконати удар справа таким же чином. 10 ударів;

14. Ускладнити вправу №2, взявши ракетку за кінець ручки, і виконати удар зліва таким же чином. 10 ударів;

15. Діти встають один за одним у 2-3 кроках від сітки. Тренер накидає по 2 м’ячі вправо, потім вліво. Особливості виконання такі ж, як у двох попередніх вправах. 3 серії по 4 удари;

16. Гра з тренером та партнером.

Блок 7. Вправи з фізичної підготовки

Вправи на розвиток швидкості

1. Біг з високим підніманням стегна: 2 серії по 10 м. Максимальна частота;
2. Біг із закиданням гомілки назад: 2 серії по 10 м. Максимальна частота;
3. Біг 10 м за сигналом з різних положень (стоячи, присід, спиною вперед);
4. Стрибки на скакалці: 2 серії по 30-50 стрибків;
5. Стрибкоподібний біг (багатоскоки): 2 серії по 10-20 м (швидке відштовхування стопою та швидке винесення стегна вперед);
6. Біг від задньої лінії до лінії подачі, назад, потім до сітки і прискорення назад. 2 серії.

Вправи на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей

1. Стрибок вгору з місця з глибокого присіду. 2 серії по 10 вистрибувань;

2. Стрибок у довжину з місця. 6-8 разів;

3. Стрибки через прапорці (будь-який невисокий предмет) з двох ніг. 2 серії по 6-8 стрибків;

1. Присідання на одній нозі «пістолет». 2 серії по 6-8 присідань на кожній нозі;
2. Вистрибування з положення сидячи з просуванням вперед «жабка». 2 серії по 5-7 вистрибувань;
3. Стоячи спиною один до одного передавати набивний м’яч збоку (справа, зліва). 2 серії по 8-10 разів;
4. Кидки набивного м’яча ногами (м’яч тримати стопами) з вистрибуванням. 2 серії по 6-10 разів.

Вправи на розвиток координаційних здібностей

1. Біг від задньої лінії до лінії подачі, назад, потім до сітки і прискорення назад. 2 серії;

2. Човниковий біг. На 10-15 м розкласти 3 тенісних м’ячі. За сигналом добігти до м’яча – взяти його → повернутися і покласти на ракетку → побігти і взяти 2 м’яч → повернутися й покласти на ракетку, потім 3 м’яч забрати і принести на ракетку;

3. Рухаючись боком, виконувати перехресний крок. Вправу робити то правим, то лівим боком. 2 серії по 20 м. кожним боком;

4. Вправа в парах. Рухаючись приставним кроком, обличчям один до одного, робити кидок м’яча. 2 серії по 10-20 м;

5. “Віяло”. Старт на центрі корту – на задній лінії. Лівим боком приставним кроком – до лінії коридору, назад до центру, прискорення до перехрестя лінії коридору і лінії подачі, назад до центру – спиною вперед, прискорення до перехрестя лінії подачі і центральної, назад до центру – спиною вперед, прискорення до іншого перехрестя лінії подачі і коридору, назад до центру – спиною вперед і правим боком приставним кроком – до перехрестя коридору і задньої лінії (всі прискорення – на зігнутих ногах, і в усіх точках тенісисти роблять розніжку;

6. Розставити 5 фішок уздовж задньої лінії. Старт з однієї із сторін боком. Необхідно оббігати фішки боком – у вигляді змійки (вправу можна виконувати як боком, так і обличчям уперед);

7. Поставити дві фішки на невеликій відстані одна від одної. Виконувати “8” уперед обличчям і назад спиною. 2 серії по 10 с.

Вправи на розвиток гнучкості

1. Одна рука вгору, інша вниз. Тренер заводить руки чимдалі назад (руки прямі, не розвертатися). Потім поміняти положення рук. Зафіксувати положення на 20 с;

2. Поперечний шпагат на праву й ліву ногу, зафіксувати на 20 с. на кожну ногу;

3. Сівши на мат, ноги в сторони, робити нахили до обох ніг по черзі і вперед, зафіксувати нахил до кожної ноги на 20 с;

4. Сидячи на маті: одна нога пряма, інша зігнута в коліні, стопу підтягнути до паху так, щоб коліно було направлене в сторону. Зробити нахили вперед до прямої ноги, потім поміняти положення ніг. Зафіксувати на 20 с;

5. Лівою рукою взяти за лікоть праву руку на рівні плечей, притиснути до шиї і дістати пальцями ліве вухо (руки поміняти), зафіксувати на 20 с.

3.3 Вплив експериментальної методики на рівень фізичної підготовленості та освоєння «школи тенісу» дітей першого року тренувань

Для визначення ефективності запропонованої методики нами було визначено рівень фізичної підготовленості та технічного засвоєння рухів «школи м’яча», підбір тестів здійснювався з урахування специфіки виду спорту.

Отриманні результати свідчать про позитивний вплив занять тенісом на розвиток фізичних здібностей, а особливо швидкісних, координаційних та швидкісно-силових здібностей дітей 5-6 років (табл. 3.2, 3.3, 3,4 та рис. 3.3)

Результати, що представлені у таблиці 3.2 свідчать про однаковий рівень фізичної підготовленості дітей 5-6 років на початку занять тенісом і достовірні відмінності між контрольною та експериментальної групою відсутні. Необхідно зазначити відсутність однорідності результатів, оскільки коефіцієнт варіації складає від 26,4% до 35,2%, за винятком експериментальної групи у тесті – «біг на 5 м з високого старту» (*V* =12,2%).

Таблиця 3.2

Статистичні показники рівня фізичної підготовленості дітей на початку занять тенісом

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольні тести | Група | Статистичні показники | | |
|  | *± S* | *V* % |
| 1 | біг на 5 м з високого старту (с) | КГ | 2,12 | 0,56 | 26,4 |
| ЕГ | 2,20 | 0,26 | 12,2 |
| t між контр. та експерим. | 0,138 | | | |
| 2 | стрибок в довжину з місця (см) | КГ | 0,88 | 0,32 | 35,2 |
| ЕГ | 0,89 | 0,25 | 28,1 |
| t між контр. та експерим. | 0,131 | | | |
| 3 | кидок м’яча на дальність (м). | КГ | 3,58 | 1,03 | 28,8 |
| ЕГ | 3,56 | 1,12 | 31,5 |
| t між контр. та експерим. | 0,558 | | | |

Аналіз результатів показав динаміку підвищення рівня фізичної підготовленості як у контрольній так і в експериментальній групах наприкінці першого року тренування (табл. 3.3).

Відповідно до коефіцієнта варіації можна говорити про те, що результати у внутрішньогруповій вибірці стали більш однорідними і вказують на більш однаковий рівень підготовленості дітей порівняно з результатами до початку занять тенісом.

Таблиця 3.3

Статистичні показники рівня фізичної підготовленості дітей наприкінці першого року тренування

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольні тести | Група | Статистичні показники | | |
|  | *± S* | *V* % |
| 1 | біг на 5 м з високого старту (с) | КГ | 1,98 | 0,45 | 22,8 |
| ЕГ | 1,86 | 0,22 | 11,8 |
| 2 | стрибок в довжину з місця (см) | КГ | 1,12 | 0,23 | 20,6 |
| ЕГ | 1,22 | 0,96 | 19,7 |
| 3 | кидок м’яча на дальність (м). | КГ | 4,56 | 1,03 | 28,7 |
| ЕГ | 6,58 | 0,89 | 13,5 |

Однак, в експериментальній групі наприкінці першого року тренувань достовірні відмінності за t –критерієм Стьюдента визначились, а у контрольній незалежно від росту результатів достовірні відмінності не визначились (рис. 3.6).

р>0,05

1,6

1,7

1,8

1,9

2

2,1

2,2

сек

1

2

р<0,05

0

0,2

0,4

0,6

0,8

1

1,2

1,4

см

1

2

р>0,05

р<0,05

0

1

2

3

4

5

6

7

см

1

2

р>0,05

р<0,001

Рис. 3.6 Діаграма приросту показників фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп наприкінці першого року тренувань

Примітки: 1 – контрольна група; 2 – експериментальна група;

- на початку занять тенісом; - наприкінці навчального року.

Відміною рисою результатів у тестах зі спеціальних фізичних здібностей є достовірність відмінностей показників між початком занять тенісом та після першого року тренування контрольної та експериментальної груп у тестах (табл. 3.4): човниковий біг «віяло», «хват падаючої палки», «метання м’ячів у квадрати» та десять вісімок при р<0,001 (t = 4,837–13,859). У контрольній групі не визначився приріст у тесті «човниковий біг» 3х4 м з ракеткою та м’ячем, а в експериментальній даний приріст за t –критерієм Стьюдента склав при р<0,001.

Таблиця 3.4

Статистичні показники розвитку спеціальних фізичних здібностей дітей на початку та наприкінці першого року тренувань

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольні тести | Група | Статистичні показники | | | | | | | |
|  | | *± S* | | | *V* % | | t між до і після |
| етап дослідж. | до | після | до | | після | до | після |
| 1 | «човникового бігу» 3х4 м з ракеткою та м’ячем (с). | КГ | 13,81 | 13,67 | 2,12 | | 2,15 | 15,4 | 15,8 | 2,286 |
| ЕГ | 13,78 | 12,98 | 2,05 | | 0,94 | 14,9 | 7,4 | **13,061** |
| t між контр. та експерим. | до 0,320 | | | | | після 1,789 | | | |
| 2 | човниковий біг „віяло” 3 точки (с). | КГ | 11,65 | 10,98 | 1,12 | | 1,25 | 9,6 | 11,4 | **5,256** |
| ЕГ | 11,74 | 10,78 | 1,15 | | 0,98 | 9,7 | 9,1 | **6,586** |
| t між контр. та експерим. | до 1,469 | | | | після 1,088 | | | | |
| 3 | хват падаючої палиці, см | КГ | 38,72 | 37,01 | 5,52 | | 6,52 | 14,3 | 17,6 | **4,837** |
| ЕГ | 38,18 | 34,56 | 5,86 | | 3,70 | 15,4 | 10,7 | **6,969** |
| t між контр. та експерим. | до 2,619 | | | | після **4,126** | | | | |
| 4. | метання 24 м’ячів в квадрати, кіл-сть попадання. | КГ | 2,12 | 4,23 | 0,98 | | 1,23 | 46,2 | 29,7 | **11,936** |
| ЕГ | 1,90 | 4,25 | 1,02 | | 1,25 | 56,7 | 29,4 | **13,859** |
| t між контр. та експерим. | **до 3,111** | | | | після 0,400 | | | | |
| 5. | десять вісімок, с | КГ | 20,08 | 18,58 | 1,60 | | 2,12 | 7,9 | 11,4 | **5,883** |
| ЕГ | 20,15 | 16,21 | 1,85 | | 0,98 | 9,2 | 6,0 | **11,947** |
| t між контр. та експерим. | до 0,396 | | | | **після 6,278** | | | | |

Аналіз матеріалів дослідження свідчать, що між контрольною та експериментальною групою після першого року тренувань, також визначились достовірні відмінності у тестах: «хват падаючої палки» та «десять вісімок» при р<0,001 (t = 4,126 та t =6,278 – відповідно).

Аналіз результатів володіння технікою м’яча свідчать, що в експериментальній групі показники контрольних тестів значно вищі ніж в контрольній. Так, наприклад: при виконанні «набивання ракеткою м’яча об землю провідною рукою» у контрольній групі показник в середньому склав 4,82 удари, а в експериментальній – 7,11 ударів; при «набиванні ракеткою м’яча об землю непровідною рукою» – 2,13 та 3,82 ударів (відповідно); при «підбиванні м’яча вверх ракеткою провідною рукою» – 391 та 5,18 ударів (відповідно); при «підбиванні м’яча вверх ракеткою непровідною рукою» – 1,30 та 3,02 ударів (відповідно).

Визначений коефіцієнт варіації в контрольній групі, що склав від 11,2% до 22,5%, свідчить про середню розбіжність отриманих результаті в контрольних тестах «набивання ракеткою м’яча об землю провідною та непровідною рукою» й «підбивання м’яча вверх ракеткою непровідною рукою». У контрольному тесті «підбивання м’яча вверх ракеткою провідною рукою» результати однорідні, оскільки коефіцієнт варіації склав 8,2%. Дані результати інформують про різний рівень володіння м’ячем дітей контрольної групи, що не можливо говорити про експериментальну, оскільки коефіцієнт варіації склав від 3,9% до 2,3% (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники рівня володіння м’ячем наприкінці начального року контрольної та експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольний тест | Показники (n=30) | | | | | | | | |
|  | | | *± S* | | | | *V* % | |
| КГ | | ЕГ | КГ | | | ЕГ | КГ | ЕГ |
| Набивання ракеткою м’яча об землю провідною рукою, кількість ударів. | 4,82 | | 7,11 | 0,54 | | | 0,23 | 11,2 | 3,2 |
| t між контрольною та експериментальною | **11,04** | | | | | | | | |
| Набивання ракеткою м’яча об землю непровідною рукою, кількість ударів | 2,13 | | 3,82 | 0,48 | | 0,11 | | 22,5 | 2,9 |
| t між контрольною та експериментальною | **9,71** | | | | | | | | |
| Підбивання м’яча вверх ракеткою провідною рукою, кількість ударів | 3,91 | | 5,18 | 0,32 | | 0,12 | | 8,2 | 2,3 |
| t між контрольною та експериментальною | **10,51** | | | | | | | | |
| Підбивання м’яча вверх ракеткою непровідною рукою, кількість ударів | 1,30 | 3,02 | | 0,21 | 0,12 | | | 16,1 | 3,9 |
| t між контрольною та експериментальною | **20,11** | | | | | | | | |

Показовою рисою результатів є достовірні відмінності за t-критерієм Стьюдента між виконанням вправ провідною та непровідною рукою при *р*<0,001, оскільки tрозрахункове > tкритичного.

Для визначення рівня засвоєння техніки виконання школи ударів, використовувався тест «гра з тренером» критерієм оцінки якої було кількість результативних ударів. Отримані результати, що представлені на рис. 3.7, свідчать про достовірні відмінності результатів між контрольною та експериментальною групою (при *р*<0,01).

0

1

2

3

4

5

6

7

кіл-ть раз.

1

2

**р<0,01**

Рис. 3.7 Діаграма результатів експериментальної та контрольної групи з виконання школи ударів наприкінці першого року тренувань

Примітки: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група

Для визначення впливу занять тенісом на функціональний стан серцево-судинної системи використовувалась проба Руф’є. Відповідно до отриманих результатів (рис. 3.8) рівень функціонування серцево-судинної системи до початку занять тенісом в контрольній групі є: низький рівень у 1-го спортсмена (12,5%), нижче середнього – 3-х (37,5%); середній та добрий по 2 спортсмени (25% та 25%).

Наприкінці першого року тренувань рівень функціонування серцево-судинної системи за пробою Руф’є значно змінився. Так, низький, нижче середнього та середній рівень показали по 2 спортсмена (по 25%); добрий та високий рівень по 1 спортсмену ( по 12,5%).





Рис. 3.8Діаграма рівня функціонального стану серцево-судинної системи (за індексом Руф’є) контрольної групи до початку занять тенісом та після першого року тренувань (%)

Примітки:

- високий рівень; - добрий рівень; - середній рівень;

- нижче середній рівень; - низький рівень

Відповідно до отриманих результатів функціонування серцево-судинної системи експериментальної групи (табл. 3.9) можна говорити про більш позитивні зміни. Оскільки, до початку занять тенісом низький рівень був у 1 спортсмена (12,5%); нижче середнього – 4 спортсменів (50%); середній – 1 спортсмена (12,5); добрий – 2 спортсмени (25%). А після першого року тренування нижче середнього рівня був у 3 спортсменів (37,5%); середній – 2 спортсменів (25%); добрий – 1 спортсмен (12,5%); високий – 2 спортсмена (25%).





Рис. 3.9Діаграма рівня функціонального стану серцево-судинної системи (за індексом Руф’є) експериментальної групи до початку занять тенісом та після першого року тренувань (%)

Примітки:

- високий рівень; - добрий рівень; - середній рівень;

- нижче середній рівень; - низький рівень

Таким чином, отримані результати досліджень свідчать про ефективність розробленої методики для дітей 5-6 років першого року навчання в системі навчально-тренувальних занять, оскільки визначені достовірні відмінності приросту показників фізичної підготовленості, техніки володіння м’ячем та техніки школи ударів. Педагогічне спостереження свідчить про ефективність ігрового методу в організації занять та формуванні тактичного мислення.

висновки

1. Аналіз зарубіжної наукової, навчальної і методичної літератури показав, що міні-теніс в системі організації та проведення навчально-тренувального процесу є ефективним засобом в формуванні інтересу до занять та позитивно впливає на формування техніки та тактики гри у дітей віком до 7 років. Однак, у вітчизняній літературі та програмі ДЮСШ з тенісу відсутня інформація щодо методики організації та проведення навчально-тренувальних занять з міні-тенісу.
2. Проходження семінару, а також результати анкетування тренерів, які працюють з дітьми на початковому етапі дозволило узагальнити та розробити авторську методику з міні-тенісу.

3. Методика з міні-тенісу, розроблена з урахуванням: матеріально-технічного забезпечення, загальної кількості годин відведених на навчально-тренувальні заняття, дотримання основних принципів спортивного тренування (дидактичних – науковості, активності та свідомості, наочності, доступності та індивідуальності й систематичності, а також специфічних – відповідності матеріально-технічного оснащення специфіці виду спорту, співвідношення норм часу в різних заняттях загального часу режиму дня юного спортсмена, поступового зростання навантажень протягом року, єдності загальної та спеціальної підготовки, оптимізації співвідношення тренувальних засобів, цілеспрямованості нарощування якості виконання вправ), перерозподілу співвідношення часу частин занять. Особливістю методики є розробка тренувальних блоків фізичних вправ: маніпуляції з ракеткою, маніпуляції з м’ячем, маніпуляції з ракеткою та м’ячем, ігри та вправи зі штовханням м’яча, вправи з набивання та підбиванням м’яча, вправи на техніку ударів, вправи з фізичної підготовки.

4. Ефективність розробленої методик підтверджується достовірними приростом показників: 1). З фізичної підготовленості у тестах – біг на 5 м з високого старту, стрибок в довжину з місця, кидок м’яча на дальність, човниковий біг «віяло», хват падаючої палки, метання м’ячів у квадрати та десять вісімок.

2) З технічної підготовленості та техніки виконання школи ударів. Результатів володіння технікою м’яча свідчать, що в експериментальній групі показники контрольних тестів значно вищі ніж в контрольній: при виконанні «набивання ракеткою м’яча об землю провідною рукою» у контрольній групі показник в середньому склав 4,82 удари, а в експериментальній – 7,11 ударів; при «набиванні ракеткою м’яча об землю непровідною рукою» – 2,13 та 3,82 ударів (відповідно); при «підбиванні м’яча вверх ракеткою провідною рукою» – 391 та 5,18 ударів (відповідно); при «підбиванні м’яча вверх ракеткою непровідною рукою» – 1,30 та 3,02 ударів (відповідно).

3) Визначено та підтверджено позитивний вплив занять міні-тенісом на функціонування серцево-судинної системи учнів 1-2 класів, оскільки як у контрольній та в експериментальній групі рівень її функціонування збільшився.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков : Основа, 1993. 244 с.
2. Бар-Ор. О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олимпійська література, 2009. 528 с.
3. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку в Україні (на материалі тенісу): монографія. Київ : Центр учб. літ., 2011. 312 с.
4. Борисова О. В. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу : Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. №3. С. 30-34.
5. Борисова О.В. Система організації та управління професійним тенісом в сучасних умовах: особливості її функціонування. Молода спортивна наука України. 2010. Вип.14. Т.4. С. 31-37.
6. Бурлака І. В., Лукачина А.В. Дослідження рівня фізичного стану студентів груп тенісу у ВНЗ неспортивного профілю. Молодий вчений. 2016. № 2. С. 48-54.
7. Бурлака І. В. Можливості використання прийомів TRX кардіо тенісу в програмі занять студентів тенісистів. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: Херсон 2016. 67 с.
8. Бурлака І. В., Лукачина А.В. Особливості мотивації студентів до занять у групах тенісу у ВНЗ неспортивного профілю : Молодий вчений. 2015. № 12. С. 122-126.
9. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. Київ, 1989. 128 с.
10. Вільчковський Е.С. Теорія та методика фізичного виховання дошкільного віку : навч. посібник. 2-ге вид., перероб. та доп. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
11. Волков Л.В. Спортивно-ігровий метод фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Київ : КПУ, 1999. 58 с.
12. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
13. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье, 2013. 436 с.
14. Еліот Б., Рейд М., Креспо М. Розвиток техніки у виробництві тенісних інсультів. Київ, 2009. 162 с.
15. Емшанова Ю. О. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей для тенісистів різної кваліфікації. Фізичне виховання учнів. 2013. №4. С. 23-26.
16. Енциклопедія українознавства: Словникова частина. Наукове товариство імені Шевченка; Париж; Нью-Йор : Молоде життя. Львів-Київ: Глобус, 2003. 1224 с.
17. Зайцева, Л.С. Удар справа – фундамент игры : Теннис. Ежегодник. 1983. С. 29-35.
18. Зубенко Н.А. Теннис в вопросах и ответах : Харьков : ХНУ им. Каразина, 2004. 17 с.
19. Ібраімова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник. Київ : Експрес, 2013. 204 с.
20. Ібраїмова М. В. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДИШОР, ШССМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Експрес, 2012. 158 с.
21. 14. Имас Е. В, Борисова О. В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография. Киев : Олимп. лит. 2017. 288 с.
22. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
23. Кириченко І. І. Планування та контроль навантажень у програмах з тактико-технічної підготовки тенісистів 10-12 років. Здоровье, спорт, реабилитация.Матеріали ІХ Міжнародної конференції «Технології збереження здоров’я, рекреація та реабілітація». Харків, 2016. №3. С. 36-38.
24. Креспо М., Рейд М. Подготовка юных теннисистов : Учебно-методическое пособие для тренеров. Валенсия: изд-во МФТ, 2013. 230 с.
25. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
26. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : [в 2-х томах]. Київ : Олимпийская литература, 2003. 435 с.
27. Лазарчук О. В. Особливості структури тренувальних навантажень юних тенісистів. Львів : ЛДІФК, 2006. С. 310-313.
28. Лазарчук О. В. Средства и методы тренировки юных теннисистов на начальном этапе подготовки. зб. наукових праць. Том 2. Сімферополь 2006. С. 57-59.
29. Лазарчук О.В. Особливості планування підготовленості тенісистів першого року навчання. Спортивний вісник Придніпров’я. Дніпропетровськ. 2007. №2-3. С. 114-117.
30. Лазарчук О.В. Проблеми сучасної підготовки юних тенісистів на початковому етапі підготовки та їх зв’язок із життєдіяльністю професійних тенісистів. Сучасна тенденція розвитку масових видів спорту Придніпров’я : матеріали наук.-практ. конф. Дніпродзержинськ, ДІУ, 2006. С. 18.
31. Лазарчук О.В. Рівень технічної майстерності тенісистів першого року навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць; за ред. Єрмакова С.С. Харків : ХДАДМ. 2008. № 6. С. 193-196.
32. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Київ : Олимпийская литература, 1999. 320 с.
33. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров’я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ : ДДІФКіС. № 2. 2015. С. 166–171.
34. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
35. Офіційний сайт турнірів APTworldtour. URL:: www.atpworldtour.com
36. Офіційний сайт турнірів Tenis-Data. URL: www.tennis-data.co.uk
37. Офіційний сайт Федерації тенісу України. URL: http://www.ftu.org.ua/
38. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ : Олимпийская литература, 2004. 584 с.
39. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
40. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ : Олимпийская литература, 2004. 806 с.
41. Регламент ВГО «Федерація тенісу України»: веб-сайт, URL: http://ftu.org.ua/libs/spaw2/uploads/docs/reglament\_ftu\_2021.pdf
42. Ровний А. С. Механізм сенсорного контролю точних рухів спортсменів протягом тренувального заняття. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001. С. 31-35.
43. Сахновський К.П. Подготовка спортивного резерва. Київ : Здоров’я, 1990. 152 с.
44. Сергиенко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
45. Тенісна енциклопеція Ігоря Івіцького: веб-сайт, URL: https://tennisi.com/tennisnaya-entsiklopediya/treneram
46. Теніс – Вікіпедія. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Tennis
47. Теніс : анот. трьома мовами бібліогр. уклад. Ірина Свістельник. Львів : ЛУФКіС, 2015. 18 с.
48. Федерація тенісу України. URL: http://ftu.org.ua/
49. Цвек С.Ф. Спортивні вправи та розваги дошкільнят. Київ: КНУ, 1990. С. 76.
50. Чертова М.В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: КНУ, 1994. 124 с.
51. Шуба Л. Фізичне виховання дітей 5-6 років. Проблеми фізичного виховання студентів. : матеріали всеукр. наук.-метод. конф., присвяченої 85-річчю заснування Дніпропетровського національного університету. – Дніпропетровськ, 2003. С. 125-126.
52. Шуба Л. Фізичне виховання дітей у дошкільних закладах. Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. Тернопіль. 2003. С. 184-185.
53. International Table Tennis Federation: Hom. URL: https://www.ittf.com/

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТОК**

**до кваліфікаційної роботи магістра**

на тему:  **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ МІНІ-ТЕНІСУ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

О.В. Смірнов

Керівник: доцент, к.пед.н, Пиптюк П.Ф.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2024

Додаток А

Анкета

Прізвище, ім’я по батькові тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Стаж педагогічної роботи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ років

1. Маєте Ви сертифікат Level-1 (обов’язкового проходження семінару та атестування тренерів відповідно до роботи з дітьми до 10 років)?

* Так Ні

1. Знайомі Ви з особливостями організації та проведення занять з міні-тенісу?

* Так Ні

1. Яким нормативним документом Ви користуєтесь при проведенні занять з міні-тенісу у групах початкової підготовки?

* «Програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з тенісу» (1994р.)
* Самостійно розроблена програма.
* Запропоновану методику з міні-тенісу за Level-1

1. Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь з групами початкової підготовки з міні-тенісу?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Скільки часу (у хвилинах від загального часу тренування) Ви відводите на різні види підготовки при заняттях в міні-тенісу?

Ігрову\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Теоретичну \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Технічну \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тактичну\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фізичну \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш варіант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Яку спрямованість має фізична підготовка юного тенісиста?

* Спеціалізовану
* Загальну

1. Як Ви вважаєте, з якого удару або ударів необхідно починати навчання юного тенісиста?

* Справа
* Зліва
* Ваш варіант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Чи використовуєте Ви тренажерні пристрої («вудочка») для засвоєння техніки ударів юними тенісистами?

* Так Ні

1. Чи використовуєте Ви протягом навчально-тренувального заняття двохсторонню гру в міні-теніс на міні-кортах?

* Так Ні

13. Чи беруть участь ваші діти, першого року навчання, у змаганнях (фестивалях з міні-тенісу) ?

* Так Ні

Власний підпис\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_