

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання  
Кафедра фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота**

**Магістра**

на тему: **Особливості планування навчально-тренувального процесу тенісистів на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки**

Виконав: студент II курсу групи 8.0178-3с  
спеціальність 017 фізична культура і спорт  
освітньої програми спорт

Горох Олександра Олександрівна

Керівник к.біол.н., доцент Симонік А.В.

Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання  
Рівень вищої освіти Магістр  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітньої програми Спорт

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**  
**фізичної культури і спорту**  
**проф. Свасьєв А.В.** \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

**Горох Олександрі Олександрівні**

1. Тема роботи (проекту) «Особливості планування навчально-тренувального процесу тенісистів на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки» керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.  
затверджені наказом ЗНУ від «31» травня 2019 року № 832-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 грудня 2019 року
3. Вихідні дані до роботи (проекту): дослідження ефективності планування навчально-тренувального процесу тенісистів 7-8 років
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми планування навчально-тренувального процесу юних тенісистів. Охарактеризувати особливості планування навчально-тренувального процесу юних тенісистів 7-8 років в групах початкової підготовки. Визначити ефективність впровадження методики на рівень технічної підготовленості юних тенісистів протягом першого року навчання. Охарактеризувати взаємозв'язки між рівнем володіння м'ячем та техніки гри до та після педагогічного експерименту.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці.

## 6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2018 р.- жовтень 2018 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2018 р. – Грудень 2019 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2019 р. - грудень 2019 р.	<i>виконано</i>

Студент \_\_\_\_\_ **О.О. Горох**  
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ **А.В. Симонік**  
(підпис) (ініціали та прізвище)

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

## ЗМІСТ

Зміст .....	4
Реферат .....	5
Abstract .....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів .....	7
Вступ .....	8
1    Огляд літератури .....	10
1.1 Фізичні особливості розвитку дітей молодшого віку .....	10
1.2 Психологічні особливості розвитку дітей молодшого віку .....	17
1.3 Принципи управління, контролю та моделювання в процесі підготовки юних спортсменів.....	28
1.4 Індивідуалізація спортивного тренування в юнацькому віці.....	39
2    Завдання, методи і організація дослідження .....	41
2.1 Завдання дослідження .....	41
2.2 Методи дослідження .....	41
2.3 Організація дослідження .....	43
3    Результати дослідження .....	45
Висновки .....	58
Перелік посилань .....	59

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 65 сторінок, 4 таблиці, 59 літературних джерел.

Дослідження присвячене сучасним підходам до вдосконалення процесу технічної підготовки дітей 7-8 років на першому році занять тенісом.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних тенісистів 7-8 років в умовах клубної системи.

Мета роботи – дослідження ефективності планування навчально-тренувального процесу тенісистів 7-8 років.

Була запропонована методика, яка розроблена з урахуванням системи клубної організації навчально-тренувального процесу, передбачає: загальну кількість годин відповідно до існуючої програми ДЮСШ; використання матеріально-технічної бази спортивного клубу; дотримання основних принципів; перерозподіл співвідношення сторін підготовки; поступове збільшення часу тренувань, обсягу й інтенсивності виконання фізичного навантаження. Особливістю методики є розробка тренувальних блоків комплексів вправ з фізичної, технічної підготовки з використанням засобів тактики та переходу від одного блоку вправ до іншого. В результаті педагогічного експерименту протягом року було визначено вірогідний приріст показників технічної підготовленості та підвищення коефіцієнтів кореляційного взаємозв'язку між рівнем володіння м'ячем та технікою ударів у юних тенісистів експериментальної групи.

В ході дослідження визначено позитивний вплив розробленої методики на рівень технічної підготовленості юних спортсменів.

ПЛАНУВАННЯ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ЮНІ ТЕНІСИСТИ, 7-8 РОКІВ КЛУБНА СИСТЕМА, МЕТОДИКА, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

## ABSTRACT

Qualification work – 65 pages, 4 tables, 59 literature.

The study is devoted to modern approaches to improving the process of technical training of children 7-8 years in the first year of tennis.

The object of research-training process of young tennis players 7-8 years in the club system.

The aim of the work was to investigate the impact of the planning methods of the training process in the conditions of the club system on the level of technical readiness of young tennis players 7-8 years.

The method was proposed, which is developed taking into account the club system of the organization of the training process, provides: the total number of hours in accordance with the existing program of sports school; the use of material and technical base of the sports club; compliance with the basic principles; redistribution of the ratio of training; a gradual increase in training time, volume and intensity of physical exercise. The peculiarity of the technique is the development of training blocks of exercise complexes for physical, technical training using tactics and the transition from one block of exercises to another. The result of the pedagogical experiment during the year was determined by the likely growth of indicators of technical preparedness and increase of the coefficients of correlation relationship between the level of possession and the technique of young players in the experimental group.

During the study, the positive impact of the developed technique on the level of technical readiness of young athletes was determined.

PLANNING, TRAINING PROCESS OF YOUNG TENNIS PLAYERS,  
7-8 YEARS CLUB SYSTEM, METHOD, TECHNICAL READINESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ  
І ТЕРМІНІВ

г – грам;

л – літр;

м – метр;

м/с – метрів за секунду;

р – разів;

с – секунда;

см – сантиметр;

уд/хв – ударів в 1 хвилину;

хв – хвилинка;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

## ВСТУП

Провідними завданнями тренувальних занять на етапі початкової підготовки першого року навчання, згідно результатів аналізу наукової, навчальної і методичної літератури, є зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей [1, 3, 4]. Проте слід зазначити, що головними рисами характеру тенісу майбутнього є високий рівень атлетизму та ігрової творчості, активність та універсальність дій, сполучення високої точності та сили ударів. Крім того, виникає необхідність варіативно використовувати техніку й тактику в залежності від особливостей покриттів корту [2, 5, 7]. Все вищевказане не може не впливати на хід підготовки юних тенісистів на початковому етапі, оскільки зростають вимоги до технічної підготовленості юних спортсменів.

Вже у віці 7-8 років дітям необхідно володіти певним арсеналом ударів, щоб у майбутньому успішно вдосконалювати їх виконання для досягнення високих результатів у професійному спорті. Відомо, що досягти високих результатів на міжнародній арені можливо лише при наявності широкого арсеналу технічних прийомів і в першу чергу активних засобів нападу: сильної подачі, впевненої, динамічної та варіативної гри, що підкріплена високим рівнем фізичної підготовленості спортсменів [6, 8, 10]. Саме тому вже на першому році навчання виникає проблема швидкого та якісного освоєння техніки юними тенісистами. Ураховуючи той факт, що в Україні дитячий теніс поступово переходить у систему клубних організацій, виникає необхідність удосконалення методики організації навчально-тренувального процесу, планування різних видів підготовки та фізичного навантаження, формування знань тактики, суддівської й інструкторської практики [1, 9]. У зв'язку з вище зазначеним і виникає необхідність вдосконалення методики планування навчально-тренувального процесу та визначення її впливу на рівень оволодіння технічними навичками тенісистів першого року навчання.

Мета роботи – дослідження ефективності планування навчально-тренувального процесу тенісистів 7-8 років.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних тенісистів 7-8 років в умовах клубної системи

Суб'єкт дослідження – юні тенісисти 7-8 років.

## 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1 Фізичні особливості розвитку дітей молодшого віку

Під фізичним розвитком дітей та підлітків розуміють безперервний біологічний процес. На кожному віковому етапі він характеризується визначеним комплексом пов'язаних між собою та зовнішнім середовищем (при керівній ролі центральної нервової системи) морфологічних та функціональних властивостей організму та зумовлені цими властивостями запасом фізичних сил.

Фізичний розвиток, стан здоров'я, так як і народжуваність та дитяча смертність відображає стан дитячого колективу. Постійний нагляд за фізичним розвитком та станом здоров'я дітей та підлітків, які проводять лікарі та медичні сестри дитячих закладів, необхідний, так як дозволяє своєчасно намітити та здійснити ряд індивідуальних та масових оздоровчих заходів [1, 3].

Вивчення фізичного розвитку та стану здоров'я кожної дитини та всього дитячого колективу знаходиться в безперервному зв'язку. Без індивідуальної оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я неможливо відобразити характеристику групи, так як і без знання середніх показників фізичного розвитку, притаманного даному віку, статі та колективу, неможливо об'єктивно оцінити фізичний розвиток кожної дитини [4, 8].

Довжина тіла, вага та окружність грудної клітини являються основними показниками фізичного розвитку. Проте, даючи оцінку фізичному розвитку дитини, лікарі керуються не лише цими соматометричними величинами, а використовують також результати фізіометричних вимірів (життєва ємність легень, сила тиснення рук та станова сила) та стоматоскопічних показників (розвиток кістково – м'язової системи, кровонаповнення, жировідкладення, статевий розвиток, різні відхилення в пропорціях тіла). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна встановити, який фізичний розвиток

дитини. Довжина тіла (основний показники фізичного розвитку) служить разом з тим основою для правильності оцінки ваги та окружності грудної клітини; вага виражає масу тіла; окружність грудної клітини – розвиток органів дихання та скелету [4].

Зріст хлопців 5-7 років (см)

Вік	Показник						
	дуже низький	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий	дуже високий
5 років	<98,9	98,9-101,5	101,5-104,4	104,4-112,0	112,0-114,5	114,5-117,0	>117,0
5,5 років	<101,8	101,8-104,7	104,7-107,8	107,8-115,1	115,1-118,0	118,0-120,6	>120,6
6 років	<105,0	105,0-107,7	107,7-110,9	110,9-118,7	118,7-121,1	121,1-123,8	>123,8
6,5 років	<108,0	108,0-110,8	110,8-113,8	113,8-121,8	121,8-124,6	124,6-127,2	>127,2
7 років	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6

Вага хлопців 5-7 років (кг)

Вік	Показник						
	дуже низький	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий	дуже високий
5 років	<14,8	14,8-15,7	15,7-16,8	16,8-20,0	20,0-21,7	21,7-23,4	>23,4
5,5 років	<15,5	15,5-16,6	16,6-17,7	17,7-21,3	21,3-23,2	23,2-24,9	>24,9
6 років	<16,3	16,3-17,5	17,5-18,8	18,8-22,6	22,6-24,7	24,7-26,7	>26,7
6,5 років	<17,2	17,2-18,6	18,6-19,9	19,9-23,9	23,9-26,3	26,3-28,8	>28,8
7 років	<18,0	18,0-19,5	19,5-21,0	21,0-25,4	25,4-28,0	28,0-30,8	>30,8

Окружність голови хлопчиків (см)

Вік	Показник						
	дуже низький	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий	дуже високий
5 років	<49,6	49,6-50,1	50,1-50,7	50,7-53,1	53,1-54,2	54,2-55,0	>55,0
5,5 років	<49,8	49,8-50,4	50,4-51,0	51,0-53,5	53,5-54,5	54,5-55,5	>55,5
6 років	<50,0	50,0-50,6	50,6-51,2	51,2-54,0	54,0-54,8	54,8-55,7	>55,7
6,5 років	<50,2	50,2-50,8	50,8-51,4	51,4-54,3	54,3-55,0	55,0-55,8	>55,8
7 років	<50,4	50,4-51,0	51,0-51,6	51,6-54,5	54,5-55,3	55,3-56,0	>56,0

Зріст дівчат 5-7 років (см)

Вік	Показник						
	дуже низький	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий	дуже високий
5 років	<99,9	99,9-102,5	102,5-104,7	104,7-110,7	110,7-113,6	113,6-116,7	>116,7
5,5 років	<102,5	102,5-105,2	105,2-108,0	108,0-114,3	114,3-117,0	117,0-120,0	>120,0
6 років	<105,3	105,3-108,0	108,0-110,9	110,9-118,0	118,0-120,6	120,6-124,0	>124,0
6,5 років	<108,1	108,1-110,5	110,5-114,0	114,0-121,3	121,3-124,2	124,2-127,5	>127,5
7 років	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3

Вага дівчат 5-7 років (кг)

Вік	Показник						
	дуже низький	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий	дуже високий
5 років	<14,7	14,7-15,7	15,7-16,6	16,6-19,7	19,7-21,6	21,6-23,2	>23,2
5,5 років	<15,5	15,5-16,6	16,6-17,7	17,7-21,1	21,1-23,1	23,1-25,1	>25,1
6 років	<16,3	16,3-17,4	17,4-18,7	18,7-22,5	22,5-24,8	24,8-27,1	>27,1
6,5 років	<17,1	17,1-18,3	18,3-19,7	19,7-23,8	23,8-26,5	26,5-29,3	>29,3
7 років	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6

Окружність голови дівчат (см)

Вік	Показник						
	дуже низький	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий	дуже високий
5 років	<48,5	48,5-49,1	49,1-50,0	50,0-52,5	52,5-53,2	53,2-54,0	>54,0
5,5 років	<48,8	48,8-49,4	49,4-50,2	50,2-52,7	52,7-53,5	53,5-54,2	>54,2
6 років	<49,0	49,0-49,6	49,6-50,3	50,3-52,8	52,8-53,7	53,7-54,5	>54,5
6,5 років	<49,2	49,2-49,8	49,8-50,6	50,6-53,0	53,0-53,9	53,9-54,6	>54,6
7 років	<49,4	49,4-50,0	50,0-50,7	50,7-53,3	53,3-54,1	54,1-54,8	>54,8

Саме інтенсивне збільшення довжини та ваги тіла проходить на протязі першого та другого років життя. За перший рік довжина тіла дитини збільшується на 25 см, а за другий – 10 – 15 см; вага на першому році збільшується на 6 – 7 кг, а на другому – на 2 – 3 кг; потім щорічний приріст довжини тіла знижується до 4 – 5 см, а вага – до 1,5 – 2 кг [2, 23].

Збільшення темпів росту знову відмічається в 6 – 7 років та з початком статевого дозрівання 9 в 11 – 12 років у дівчаток та в 13 – 14 років у хлопчиків).

В 6 – 7 років річний приріст довжини тіла складає 8 – 10 см, а період початку статевого дозрівання та послідувачі 2 – 3 роки – 5 – 7 см при щорічному збільшенні ваги на 3 – 4 кг. До 16 – 17 років у дівчат та 18 – 19 років у юнаків темп зростання довжини тіла складає 1 – 2 см, а вага – 2-3 кг, а в послідувачі роки, коли дозрівання закінчується, приріст довжини тіла доходить до декількох міліметрів.

Багато морфологічних та особливо функціональних показників ( життєва ємність легень, окружність грудної клітини, сила м'язів, витривалість

до статичної напруги та до динамічної роботи, обмін речовин, енергетичні затрати організму ) у дівчаток всіх віків значно нижчі, ніж у хлопчиків цього ж періоду [11, 34].

Систематичні спостереження Н. Л. Фигуріна і М. П. Денисової ( 19) за ходом розвитку дитини показали, що формування зорово-рухових координації (око-рука) завершується актом хапання з подальшим утримуванням предметів. Свій початок зорово-рухові координації, лежачи в основі акту хапання, беруть з позитивного «комплексу пошвавлення». При пошвавленні в результаті зорового зосередження, на предметі і хаотичних рухів ручки дитини випадково натрапляють на предмет, на цій основі формується простягання ручок до об'єкту, коли, він знаходиться на певній відстані від ока [10].

Таким чином, хапання є складний руховий акт, що виникає у відповідь на дифузне зорове роздратування, падаюче на око дитини з певної відстані і під певною точкою зору і частина цього акту полягає у напрямі ручок до об'єкту і в приведенні в певне положення кисті пальців рук.

В кінці формування акту хапання зв'язок між зоровим роздратуванням і рухом встановлюється миттєво. Р. Я. Лехтман – Абрамлович спостерігала, що в період з 4 до 7 місяців, побачивши предмет на досяжному відстаней, дитина відразу ж протягує, до «нього руки і намагається його дістати. При цьому хапальні рухи рук проробляють відносно швидку еволюція від недиференційованого захоплення предмету всіма пальцями і притиснення його до долоні до захоплення за допомогою зіставлення великого пальця іншим [7, 11].

Питання про те, на якій основі відбувається формування акту хапання, в даний час достатньо не досліджено. Можна лише припускати, що в основі формування акту хапання лежить орієнтовна діяльність, що виражається в зоровій зосередженості на об'єкті.

Після утворення акту хапання розвиток рухів переходить в нову фазу. По даним Н. Л. Фигуріна і М. П. Денисової, тут з'являються і інтенсивно розвиваються різноманітні повторні рухи. У міру засвоєння дитиною рухів і

дій з предметами повторні рухи стають все більш і більш, різноманітними. Дитина не тільки поплескує по предмету, але і розмахує ним, перекладає з однієї руки в іншу, штовхає предмет, що висить над ним, ударяє одним предметом об інший і т.д. Н. Л. Фигурин і М. П. Денисова вказують, що одночасно з повторними рухами, з'являються ланцюгові рухи, які є рядом окремих диференційованих рухів, що йдуть одне за іншим. Ці автори особливо підкреслюють, що повторні і ланцюгові рухи нічим не відрізняються, і в тих і в інших випадках має місце ряд рухів в послідовному порядку під контролем, сприймаючих органів. У ланцюг рухів включаються всі ті окремі рухи, які освоює дитина під керівництвом дорослих [29].

Ступінь розвитку ігрового маніпулювання, у дітей першого року життя залежить від педагогічного підходу за дітьми, за відсутності педагогічної роботи з дітьми, розвиток цих рухів затримується - діти не уміють грати, проводячи, цілий години в стані бездіяльності, задовольняючись смоктанням пальців, і монотонним розгойдуванням тулуба. Явища так званого госпіталізма, які можна спостерігати в поганих дитячих установах, є яскравим доказом того, що уміння грати не просто інстинктивне, мимоволі виникаюче явище, що з'являється унаслідок потреби у відчутті задоволення, а що грі треба учити [36].

Н. Л. Фигурин і М. П. Денисова спеціально досліджували вплив новизни на стимулювання дій дитини. Пропонуючи дитині одночасно «старий» предмет, з яким дитина маніпулювала протягом 15-20 хвилин і «новий» предмет, з яким дитина ще не зустрічалася, вони виявили, що дитина переважно зосереджується на «новому», тоді як на «старий» об'єкт вона майже не дивиться і не хапає. Якщо ж в досвіді демонструвався тільки один «старий» предмет, то і в цьому випадку дитина, не зосереджувалася на ньому і не хапала його. Ці автори вказують, що переважний інтерес до нового є характерним для людини і може бути виявлений вже на п'ятому місяці життя.

Організм дитини відрізняється від організму дорослого рядом особливостей в будові та функціях окремих органів та систем.

Перш за все організм дитини на відміну від організму дорослого знаходиться в стані безперервного росту та розвитку. Під ростом розуміють кількісні зміни організму, під розвитком – якісні, диференціювання органів та тканин. Кількісні зміни, постійно накопичуючись, переходять в якісні. Це і є єдність та взаємозалежність росту та розвитку [1-9].

В окремі вікові періоди процеси росту та розвитку проходять нерівномірно та неоднаково. Більш того, кожний орган, кожна система органів мають свої закономірності по відношенню до процесів росту та розвитку, причому інтенсивність їх виражена тим більше, чим менший вік.

Окремі тканини на протязі всього періоду розвитку підлягають безперервному та складному диференціюванню [16, 38].

Збільшення маси тіла – ваги – проходить неоднаково із року в рік. Періоди швидкого темпу росту змінюються періодами його уповільнення. Під час уповільнення росту відмічаються великі прибавки ваги. Уповільнення та прискорення росту співпадають з тими крупними гістологічними змінами, під які підпадає кісткова система [9, 30].

Важливу роль в процесах перебудови кісткової тканини грає харчування. Так, збіднення їжі мінеральними солями та вітамінами в період глибокої морфологічної перебудови кісткової тканини приводить до остеопорозу та значному уповільненню росту. Встановлено, що збільшення органів не йде пропорціонально загальному росту організму та паралельно процесам їх внутрішнього диференціювання. Остаточне формування структури органів, так як і їх ріст, закінчується в різні вікові періоди. Періоди бурного росту змінюються періодами уповільнення, на протязі яких проходить диференціювання його та вдосконалення функцій [12, 35, 38].

Ріст та розвиток окремих органів та систем органів пов'язані між собою. Так, наприклад, вдосконалення органів дихання благо приємно відображається на функціях серця та дихання, а діяльність органів кровообігу сприяє розвитку дихального апарата.

Формування функцій нервової системи позитивно впливають на розвиток рухової діяльності і, навпаки, розвиток м'язової системи сприяє вдосконаленню нервової діяльності.

Безперервний процес диференціювання тканин, незакінченість функціонального розвитку окремих органів та систем роблять організм дитини в порівнянні з організмом дорослого менш стійким до всілякого роду неблагоприємного впливу зовнішнього середовища. Тому у дітей нерідко виникають різні функціональні розлади та захворювання мають схильність до загострення [17].

Особливо сильно реагує дитячий організм на різні внутрішні фактори в період найбільш інтенсивної морфологічної та функціональної перебудови. Це доведено рядом досліджень та самим життям. Так, наприклад, в результаті вивчення наслідків першої та другої світових воєн було виявлено, що негативні фактори зовнішнього середовища сказались неоднаково на дітях різного віку. Антропометричні дослідження констатували більш різке відставання показників фізичного розвитку від таких самих дітей довоєнного періоду у дітей 6 – 7 та 12 – 13 років (дівчатка) і 13 – 14 років (хлопчики), чим у дітей другого віку. Саме в ці вікові періоди і проходить морфологічна та функціональна перебудова кісткової тканини, а також перебудова всього організму в цілому [14].

Таким чином, в кожний віковий період організм характеризується визначеними морфологічними та фізіологічними особливостями та своєрідною властивістю реагувати на різні чинники зовнішнього середовища. Особливо це різко виражено у дітей під час вікової кризи.

У середньому дошкільному віці фізичні можливості дитини значно зростають: поліпшується координація, рухи стають все більш впевненими. При цьому зберігається постійна необхідність руху. Активно розвивається моторика, в цілому середній дошкільник стає більш спритним і швидким порівняно з молодшими. Потрібно відзначити, що вікові особливості дітей 4-5 років такі, що фізичне навантаження потрібно дозувати, щоб вона не була

надмірною. Це пов'язано з тим, що м'язи в даний період ростуть хоч і швидко, але нерівномірно, тому дитина швидко втомлюється. Отже, малюкам необхідно давати час для відпочинку [24].

Що стосується темпів фізичного розвитку, то з 4 до 6 років вони суттєво не змінюються. В середньому дитина підростає за рік на 5-7 см і набирає 1,5-2 кг ваги. Відбуваються ріст і розвиток всіх органів і систем дитячого організму [1, 39].

## 1.2 Психологічні особливості розвитку дітей молодшого віку

У віці 4-5 років швидко розвиваються різні психічні процеси: пам'ять, увага, сприйняття та інші. Важливою особливістю є те, що вони стають більш усвідомленими, довільними: розвиваються вольові якості, які в подальшому обов'язково знадобляться.

Типом мислення, характерним для дитини зараз, є наочно-образне. Це означає, що в основному дії дітей носять практичний, досвідчений характер. Для них дуже важлива наочність. Однак у міру дорослішання мислення стає узагальненим і до старшого дошкільного віку поступово переходить у словесно-логічне. Значно збільшується обсяг пам'яті: він вже здатний запам'ятати невеликий вірш або доручення дорослого. Підвищуються довільність і стійкість уваги: дошкільнята можуть протягом нетривалого часу (15-20 хвилин) зосереджено займатися яким-небудь видом діяльності [4, 23, 54].

Враховуючи вищеперелічені вікові особливості дітей 4-5 років, вихователі дошкільних установ можуть створити умови для продуктивної роботи і гармонійного розвитку дитини.

Діти в цьому віці дуже емоційні, непосидючі, не можуть довго зосередити увагу на одному предметі. Зір маленьких дітей ще не розвинений, і вони розрізняють набагато менше відтінків кольорів, ніж старші діти або дорослі. Слабко розвинена моторика пальців, і діти не можуть виконувати

руками тонку роботу. Дитина ще не може аналізувати, узагальнювати, робити висновки, у неї мало досвіду й зорових вражень. Маленька дитина не може дати повне зображення предмета, у малюнку й ліпленні часто відсутні найістотніші деталі. У той же час, роботам дітей молодшого віку властиві сміливість і безпосередність, тому що вони ще не ставляться критично до своєї діяльності. Якщо дитині не подобається робота, то вона просто не буде її виконувати. Рушійною силою її діяльності є допитливість та інтерес [1, 3, 6, 12].

При складанні програми для дітей молодшого віку педагог повинен урахувати всі ці особливості. Заняття бажано проводити в ігровій формі. Воно не повинно тривати більше 30-40 хвилин. Якщо дитина відвідує разом зі старшими дітьми двогодинну групу, йому потрібно зробити перерву на 15 хвилин, а потім змінити завдання, якщо вона втратила інтерес до колишньої роботи (наприклад, чергувати малювання й ліплення). На кожному занятті дитина повинна працювати в новій техніці виконання, засвоювати нову тему. Діти в цьому віці ще не бачать натуру, тому малювання з природи передчасне. Дитині важко пояснити, чому вона не може домалювати до глечика ручку або квіточку, яких на глечику немає [37].

Можна спробувати малювати з природи прості предмети: яблуко, м'ячик, але робота не повинна перевищувати 20-30 хвилин. При цьому ставиться певне завдання: мячик - круглий, синій; яблуко - кругле, червоне. У той же час зоровий досвід у дітей дуже малий, тому перед кожним завданням треба показувати дітям якнайбільше наочного матеріалу: ілюстрації до книг, діафільми, картинки, малюнки. Якщо є можливість - водити до Будинку природи розглядати тварин і птахів, звертаючи увагу на деталі (дзьоб, лапки, крила й т.д.), показувати їм овочі й фрукти або їхні муляжі, листя дерев ранніх порід, квіти тощо. Перед початком роботи все забрати, щоб не відволікати увагу дітей і дати їм можливість працювати творчо [49, 52].

Майже всі теми й техніки виконання стають в нагоді для дітей усіх вікових груп, але трохи видозмінюються. Малюнок олівцем замінюється

роботою крейдами, графічні роботи -тушшю, пером або фломастером одного кольору - роботою різнобарвними фломастерами. Педагог ставить завдання навчити дітей штрихуванню, лінії тощо. Перед початком робіт потрібно проводити п'ятихвилинні вправи на малювання різних ліній і штрихів. Такі вправи привчать дитину не просто зафарбовувати фломастерами малюнки, а працювати графічно. Надалі вона зможе працювати тушшю, пером. Живопис краще давати без попереднього малюнка олівцем, широким пензлем. Робота широким пензлем аквареллю або гуашевими фарбами краще розвиває творчі здібності дітей, тому що дитині не треба боятися обмежуючих ліній. Не треба домагатися широкої палітри. У цьому віці роботи дітей можуть бути виконані локальними кольорами. Дуже корисне в цьому віці ліплення: добре розвивається моторика пальців, дитина через ліплення пізнає об'ємність предметів. Велике значення має аплікація: основи кольористики можна вивчати через аплікацію (теплі, холодні кольори; контрастні, близькі кольори). Через вивчення аплікації діти засвоюють ази композиції [11, 53].

Основні емоційні стани, що відчуває людина, діляться на власне емоції, почуття й афекти. Емоції і почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреби, мають ідеаторний характер і знаходяться як би на початку його. Емоції і почуття виражають сенс ситуації для людини з точки зору актуальною в даний момент потреби, значення для її задоволення майбутнього дії або діяльності. Емоції можуть викликатися як реальними, так і уявними ситуаціями. Вони, як і почуття, сприймаються людиною в якості його власних внутрішніх переживань, передаються іншим людям, сопереживаються. Емоції звичайно впливають за актуалізацією мотиву і до раціональної оцінки адекватності йому діяльності суб'єкта. Вони є безпосередній відбиток, переживання сформованих відносин, а не їх рефлексія. Емоції здатні передбачати ситуації та події, які реально ще не наступили, і виникають у зв'язку з уявленнями про пережиті раніше або уявних ситуаціях. Емоції і почуття - особистісні утворення. Вони характеризують людину соціально-психологічно. Підкреслюючи власне особистісне значення

емоційних процесів, В.К. Вілюнас пише: «Емоційна подія може викликати формування нових емоційних відношень до різноманітних обставин ... Предметом любові-ненависті стає усе, що пізнається суб'єктом як причина задоволення-невдоволення В» [9].

Почуття носять історичний характер. Вони різні у різних народів і можуть по-різному виражатися в різні історичні епохи в людей, що належать до одних і тих же націй і культур. В індивідуальному розвитку людини почуття відіграють важливу соціалізуючу роль. Вони виступають як значимий чинник у формуванні особистості, особливо її мотиваційної сфери. На базі позитивних емоційних переживань типу почуттів з'являються і закріплюються потреби й інтереси людини. Почуття - продукт культурно-історичного розвитку людини. Вони пов'язані з певними предметами, видами діяльності і людьми, оточуючими людини. Почуття виконують у житті і діяльності людини, в його спілкуванні з оточуючими людьми мотивуючу роль. У відношенні навколишнього його світу людина прагне діяти так, щоб підкріпити і підсилити свої позитивні почуття. Вони у нього завжди пов'язані з роботою свідомості, можуть довільно регулюватися. Почуття виконують у житті і діяльності людини, в його спілкуванні з оточуючими людьми мотивуючу роль. У відношенні навколишнього його світу людина прагне діяти так, щоб підкріпити і підсилити свої позитивні почуття. Вони у нього завжди пов'язані з роботою свідомості, можуть довільно регулюватися. Афекти - це особливо виражені емоційні стани, супроводжувані видимими змінами в поведінці людини, що їх відчуває. Афект не передує поведінці, а зрушає на його кінець. Це реакція, яка виникає в результаті вже зробленої дії або вчинку і виражає собою його суб'єктивне емоційне забарвлення з точки зору того, якою мірою в результаті вчинення даного вчинку вдалося досягти поставленої мети, задовольнити стимулювати його потребу. Ми описали основні види якісно своєрідних емоційних процесів і станів, що виконують різну роль у регуляції діяльності і спілкування людини з оточуючими людьми. Кожен з описаних видів емоцій всередині себе має підвиди, а вони, у свою чергу,

можуть оцінюватися по різних параметрах - наприклад, по наступним: інтенсивності, тривалості, глибині, усвідомленості, походженню, умовам виникнення і зникнення, впливу на організм, динаміці розвитку, спрямованості (на себе, на інших, на світ, на минуле, сьогодні або майбутнє), за способом їх вираження в зовнішньому поведженні (експресії) і по нейрофізіологічній основі [18, 46].

Основними моментами емоційного розвитку дитини 5-7 років є:

- вираз емоційних форм у соціальній сфері;
- почуття борг розвивається в естетичних, інтелектуальних і моральних почуттях;
- завдяки промови емоційна сфера виходить усвідомленої, що вказують на психічний і фізичний стан дитини.

Щоб розглянути емоційний розвиток на різних етапах онтогенезу дамо порівняльну характеристику. Емоції з'являються у дитини при нових інтересах, мотивах і потребах. При зміні мотиваційної сфери виникають мотиви, які містять у собі цілі, від них виникають соціальні емоції, вони свою чергу діляться, і виникає ієрархія мотивів. Якщо виділити який то основний мотив то отримаємо стійкі переживання, причому вони приходять не відразу, а поступово з часом Ми можемо сказати що емоції мають тепер захопленням, і вони здатні дитини змусити переживати, показати смуток, емоційний стан. Роль емоцій істотно змінюється. Припустимо дитина що робив у нього не виходило, він не отримував бажаного результату, доклав зусиль, вийшло, на його обличчі радість, отримав позитивний досвід у діяльності щоб заслужити позитивну оцінку, то тепер він її виконує, передбачаючи, як зрадіють навколишні його вчинку. Поступово дошкільник починає передбачати емоційні результати своєї діяльності. Наведемо приклади: на 8 березня дитина робить листівку, здогадується, що мама буде задоволена, або розбив чашку, знає, що мама його покарає, і ось тут можна сказати про прояв вищих форм як інтонація, міміка, почуття, переживання іншої людини [34].

З'являються нові мотиви, які здатні підпорядкувати і передбачити розвиток емоцій. Відбувається включення промови в емоційному процесі, забезпечується їх інтелектуалізація, явища ставати більш свідомими. Діти 5-7 років, вже можуть керувати і виражати свої емоції за допомогою слова, але буває і так, коли дошкільник насилу стримує емоції це, наприклад, при відчутті голоду, спраги. З'являється симпатія, діти 5-7 років вибираю собі однолітка, вони можуть співчувати, переживати за товариша, програвати все це в сюжетно-рольовій грі, головним чином, сюжетно-рольова гра призводять до подальшого розвитку симпатії, співчуття, формуванню товариства [26, 34]. Інтенсивно розвиваються вищі почуття: моральні, естетичні, пізнавальні. Так, дитина старшого дошкільного віку, відчуваючи потребу в позитивній оцінці оточуючих його дорослих і однолітків, прагне до спілкування з ними, розкриття своїх здібностей. У отримав визнання оточуючих дитини переважає радісний настрій. Якщо ж з боку близьких людей дитина не знаходить відгуку, то настрої у нього псується, він стає роздратованим, сумним або настирливим, з частими спалахами гніву, або нападами страху [14, 18]. Це свідчить про те, що його потреба не задоволена. І тоді можна говорити про емоційне неблагополуччя дитини, під яким розуміється негативне емоційне самопочуття [40]. Головні джерела почуттів завжди відносини з близькими йому людьми. На етапах виховання дорослий вкладає увагу, любов, турботу, дитина була об'єктом почуттів то на етапі 5-7 років він суб'єкт емоційних відносин. Молодші дошкільнята дають оцінку своєму вчинку, з точки зору його безпосереднього значення для оточуючих людей («Маленьких не можна ображати, а то вони можуть впасти»), то старші - узагальнену («Маленьких не можна ображати, тому що вони слабкіше. Їм треба допомагати, ми ж старше»). Завжди потрібно думати яка буде ситуації і шукати шляхи вирішення, визнання власних достоїнств і досягнень збільшує силу експресій до найвищого рівня. Найбільш яскраві позитивні емоції дитина відчуває в ситуації порівняння себе з позитивним літературним героєм, активно йому співпереживаючи. Таке порівняння дошкільник проводить лише подумки і з

упевненістю, що в подібній ситуації вчинив би так само. Тому негативні емоції на адресу персонажа відсутні [18, 26].

Якщо дитина робить хороший гідний вчинок він відчуває радість, може навіть і гордість, а якщо дитина повівся негідно, він показує образу, злість, дитина в будь-якому випадку завжди буде переживати за те що він скоїв [12, 34].

Корекційна робота з розвитку емоційної сфери проходить має три напрямки:

Педагог-психолог - діти. Робота включає в себе наступне:

- проводиться діагностика, де виявляється рівень розвитку дитини при надходження в дошкільну установу виявляється фактори ризику в розвитку дітей

- індивідуально обстежується кожен дошкільник за проханнями вихователів і батьків;

- реалізуються корекційно-розвиваючі роботи у вигляді занять. Робота психолога з дітьми, будується за спеціальними програмами, враховується вік дітей.

Педагог-психолог - батьки:

1. Встановлення контактів з батьками;
2. Проведення консультацій з батьками;
3. Проведення зборів;
4. Вихід з подальшої роботи з дитиною;
5. Анкетування для батьків Важливо відзначити, що на всіх етапах роботи, потрібно враховувати індивідуальність батька, культуру виховання.

Педагог-психолог - педагоги групи.

У роботу психолога з педагогами входять такі форми, як індивідуальні консультації, семінари - практикуми, тренінги, з метою ознайомлення з індивідуальними особливостями дітей та вироблення єдиної стратегії виховання. Систематично для педагогів проводяться релаксаційні паузи для зняття емоційної напруги, використовуємо різні прийоми ізотерапії,

ауторелаксації, музику, вправи-медитації. Все це сприяє підвищенню почуття емоційного комфорту у педагогів, що опосередковано впливає і на підвищення почуття комфорту у дітей. Взаємодія фахівців з розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку [1, 3-5].

Педагогічна робота йде поетапно. Хотілося б зупинитися трохи про такому виді діяльності як гра, в цьому віці, та й у світі дошкільного віку, вона грає головну роль, Гра сприяє позитивним умінням як в сенсорній, емоційної, вольової та інших сферах особистості, здатна сформувані нові форми поведінки В». Гра сприятливо впливає на обстановку, звідси походять емоційні прояви, творча самореалізація. У рольовому перевтіленні дитина 5-7 років отримує емоційний фон, який оформляється у експресивні дії. Сенсорні ігри, допомагають дитині активізувати механізми емоційного відгуку, і безпосередньо приводять в дію емоційну сферу в цілому. Потрібно врахувати, що даного виду гри вимагають ретельної підготовки, і їх позитивна сторона в тому, що вони більш привабливі для дітей цього віку. Емоційно-експресивні ігри, їх завдання допомогти розкріпачити міміку, моторику, жестикуляцію, створити сприятливий ґрунт для прояву індивідуальності. Статистика показує що, зараз відбувається збільшення дітей з порушеннями емоційної, комунікативної сфери, діти агресивні, з низькою самооцінкою, вони намагаються показати, що у них все виходить, але не можуть повірити у свої сил, про однолітками бійся спілкуватися, намагаються їх уникати, а якщо не боятися, то часто бувають конфлікти, у дітей патологією мови, висока емоційна напруга, як в очікуванні мовного спілкування, так і в процесі його. Тому з такими дітьми потрібно застосовувати метод релаксації, який сприяє зниженню м'язового тону [1, 3]. Зробимо висновок у роботі фахівців логопеда і психолога повинна бути взаємозв'язок, система роботи, якийсь алгоритм, який допоможе і дозволить змінити рівень лексичного розвитку та мовного спілкування дітей, а також сприяє подоланню загального недорозвинення мови в цілому. Емоції виявляються не тільки в мові, а й русі, в цьому допомагає в освітніх установах фізична культура, інструктор повинен

охопити всіх дітей, якщо є малорухливі, якомога більше видаляти їм уваги, при проведенні ігор давати таким дітям роль ведучого.

Робота з батьками. Найважливішим компонентом емоційного розвитку - прихильність до батьків це форма емоційної комунікації, взаємодії, спілкування з батьками. Фахівці радять батькам щоранку починати з проведення емоційно-стимулюючу гімнастики. Гімнастика дозволить придбати позитивні емоції і гарний тонус на цілий день, забезпечити динаміку в освоєння рухів [21, 36]. Вікова незрілість системи адаптаційних механізмів дітей призводить до психічного напруження, в результаті відбуваються порушення в їх поведінці, емоційному стані, фізіологічних процесах. Тому педагогам рекомендують проводити роботу з профілактики психоемоційного напруження у малюків [9]. Основні принципи, при плануванні роботи з профілактики психоемоційного напруження у дітей:

- . орієнтація на зону найближчого розвитку кожної дитини;
- . облік спрямованості його інтересів;
- . забезпечення свободи вибору і волевиявлення;
- . безоціночного підхід до дітей.

При зустрічах з батьками педагог намагається донести всю важливість проблеми порушень в емоційній сфері дітей, пояснює причини виникнення даних проблем у поведінці дітей. Неблагополучні взаємини між батьками є причиною виникнення дитячих емоційних проблем. Розвиток емоційної сфери дошкільників у різних видах діяльності. Представлена такими діяльностями як театралізована і образотворча, давайте їх, розглянемо, Театралізована діяльність це джерело розвитку почуттів, глибоких переживань і відкриттів дитини, тут формуються духовні цінності, які розвиваються емоційну сферу дитини, змушують його співчувати персонажам, співпереживати розігруваним події. З цією метою в установах проїдять ранки, гуртки, свята, є так звана «театралізована п'ятницю». Дитина як учасник театралізованих вистав потрапляє у світ прекрасного, цим самим створюється для нього сприятлива атмосфера для розвитку естетичного сприйняття, морального виховання дітей.

У театралізованих постановках діти, які беруть активну участь, показують витті відношенні в світі своїх персонажів, вчаться критично оцінювати вчинки і почуття, які значимі не тільки для них, а й для оточуючих людей [24]. Образотворча діяльність також допомагає розвитку емоційної сфери дитини 5-7 років. На заняттях з образотворчої діяльності потрібно намагатися видаляти уваги не на операційну боку малювання, а на техніку володіння, то, як використовує матеріал. Застосувавши образотворчу діяльність в процес роботи з дітьми 5-7 років можна зрозуміти дитячі емоції, їх внутрішній стан, позитивну чи негативну динаміку, якщо є порушення вчасно їх коригувати [5]. Завдяки видами діяльності педагог може зрозуміти світ емоційної сфери дитини 5-7 років. Майбутні педагоги повинні навчитися розуміти світ дитини, який проходить через його емоції, допомогти якщо щось не вийшло.

Підводячи підсумки нашого дослідження, зробимо такі висновки:

Було розглянуто поняття «емоції», де ми побачили що, по суті, ще термін не має чіткого термінологічного перевагу в психологічній літературі, хоча внесок дослідників дають чітке визначення емоціям.

У процесі над роботою були вивчені праці вчених у галузі психології, методичні посібники та психологічна література.

Потрібно сказати, що тема емоційна сфера розвитку дітей 5-7 років розглядають в літературі, як у педагогічній, так і психологічній. Також відзначимо, що емоційне неблагополуччя є наслідком багатьох розладів психіки, це пов'язано з неправильним вихованням емоційної сфери дитини, у свою чергу може призвести до серйозних психічних захворювань [18, 34]. Діти 5-7 років здатні включитися в процесі дій, управляють емоціями. Знання професійних працівників дитячих установ в області емоційної сфери вважатиметься важливим засобом дітей 5-7 років. Рекомендацією для педагогів буде необхідність проводити методичну роботу з коригування у сфері емоцій дітей 5-7 років, але і дошкільнят в цілому, використовують у своєму арсеналі види діяльності, які сприяють розвивати емоційну сферу дитини даного віку, але не забувати, що всі перевагу потрібно віддавати грі.

Використовувати методи і прийоми, враховувати вік і особливо емоційний розвиток дітей [10, 53]. Методи і прийоми розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку, які використовують педагоги, психологи наступні:

1. Рольові ігри
2. Психогімнастичні ігри,
3. Комунікативні гри:
4. Ігри та завдання, спрямовані на розвиток довільності, усвідомлення таких понять, як «господар своїх почуттів» і «сила волі».
5. Ігри, спрямовані на розвиток уяви: вербальні ігри, невербальні ігри і «уявні картинки».
6. Завдання з використанням «терапевтичних» метафор.
7. Релаксаційні методи
8. Ігри-драматизації.
9. Психогімнастика
10. Вправи на емоції і емоційний контакт спрямовані на розвиток
11. Комунікативні вправи
12. Мімічні і пантомімічні етюди,
13. Психом'язового тренування

Наприкінці нашої роботи хотілося б сказати наш стан це світ емоцій, і те, як ми реагуємо на ситуацію, ми зобов'язані своїм емоціям, світ дошкільника це суцільні емоції так нехай же вони будуть тільки позитивними [18, 40].

### 1.3 Принципи управління, контролю та моделювання в процесі підготовки юних спортсменів

Аналіз передової практики і результатів досліджень, проведених останніми роками, дозволяє стверджувати, що основним резервом вдосконалення системи спортивної підготовки є розробка і впровадження наукових основ управління [31, 32, 33].

Для управління процесом тренування необхідно оцінювати зміни

функціонального стану спортсмена - ті, які є результатом тривалого періоду тренування, і ті, які розвиваються під впливом навантажень окремих вправ, занять, мікроциклів. Це дозволяє доцільніше планувати тренувальний процес, виходячи з відповідності між реальними адаптаційними ресурсами і можливостями спортсмена в даний момент і в передбачуваній перспективі [34, 35, 38].

У спортивному тренуванні розрізняють три види контролю і управління: поетапний, поточний і оперативний. Метою першого є діагностика стану спортсмена і управління його змінами під впливом відносного тривалого періоду тренування. Поточний контроль і управління здійснюються в системі одного або декількох занять, а також сумарних навантажень мікроциклів. Оперативний контроль і управління - це оцінка зміни функціональних можливостей під впливом вправ, які застосовуються під час занять, і управління динамікою цих можливостей [36, 37, 38].

Ефективність управління процесом спортивного тренування на будь-якому етапі багаторічної підготовки пов'язана з чітким кількісним виразом структури тренуваності і змагальної діяльності, характерній для конкретної дисципліни того або іншого виду спорту [39, 40].

Практична реалізація всіх операцій управлінського циклу припускає, що відомості, які відносяться до різних розділів системи спортивного тренування, - всебічні і в належній мірі збалансовані. Чіткі, бажано кількісні, уявлення про структуру змагальної діяльності і підготовленості, що забезпечує її, служать основою розробки відповідних модельних характеристик і систем діагностики для поетапного контролю і управління [41, 42].

У свою чергу результатами поетапного контролю визначаються основні напрями роботи і шляху досягнення даного ефекту, обумовлюються підбір засобів і методів педагогічної дії, їх об'єм і співвідношення в тренувальному процесі. Подальші операції, пов'язані з результатами попередніх, припускають розробку системи побудови основних елементів мікро-, мезо- і макроструктури тренувального процесу і відповідної методики поточного і

оперативного контролю і управління, які забезпечують протікання адаптаційних процесів в заданому напрямі [43, 44].

Частота обстежень при поетапному контролі може бути різною і залежить від особливостей річного планування, специфіки виду спорту і матеріально-технічних умов. Найефективніше здійснювати обстеження і контроль тричі в макроциклі на першому і другому етапах підготовчого і змагального періодів. Якщо протягом року заплановано два-три макроцикли, тоді поетапні обстеження проводять в змагальний період - один раз в макроциклі, і на основі отриманих даних будується тренувальний процес в подальшому макроциклі [43, 44].

Особливу увагу потрібно звертати на ідентичність умов при проведенні поетапних обстежень і на усунення можливого впливу на результати попередніх обстежень тренувальних навантажень. Фахівці прагнуть підібрати для цього виду контролю такі тести, на результатах яких не відбивається динаміка повсякденних можливостей спортсменів під впливом навантажень. Інакше є значний ризик зафіксувати не дійсні зміни, які відбулися в стані спортсмена в результаті тренування, а лише деякі поточні зміни в його стані, які можуть коливатися в перебігу декількох днів. Об'єктивний прояв функціональних можливостей спортсмена в більшості тестів можливо лише після спеціальної підготовки до обстеження, яка повинна полягати в усуненні стомлення від попередньої тренувальної роботи, настроюванню спортсменів на серйозне відношення до виконання програм тестів і тому подібне. До поетапного контролю спортсменів потрібно, по-перше, підводити в оптимальному стані і, по-друге, по можливості забезпечити стандартність умов обстежень [42, 45].

При поточному контролі і управлінні, як наголошувалося вище, оцінюється реакція організму спортсменів на навантаження окремих тренувальних занять, їх серії і мікроциклів. В результаті розробляється такий режим навантажень і відпочинку в перебігу дня, тренувальних мікроциклів і мезоциклів, при якому можна забезпечити умови, необхідні для адаптації

організму в заданому напрямі.

До основних з них відносять: 1) забезпечення співвідношення заняття з великими навантаженнями, здатними, з одного боку, пред'являти до організму спортсмена вимоги, стимулюючи адаптаційні процеси, а з іншої - створювати умови для протікання цих процесів; 2) раціональне співвідношення в мезоциклах мікроциклів навантажувальних і відновних;

3) оптимальне співвідношення в мікро- і мезоциклах роботи різної переважної спрямованості; 4) оптимальне управління працездатністю спортсменів, відновними і адаптаційними процесами за рахунок комплексного застосування педагогічних і додаткових факторів - фізичних, психологічних, спеціального живлення, нетрадиційних засобів і методів тренування [44].

При оперативному контролі і управлінні оцінюється реакція організму спортсмена на окремі вправи і приймаються заходи для досягнення реакцій, що приводять до заданого тренувального ефекту. Серед цих мерів - чітке уявлення про склад і взаємодію засобів і методів в занятті, стимулюючих розвиток відповідних якостей і здібностей: оперативна корекція окремих параметрів тренувального навантаження (тривалість роботи при виконанні вправ, тривалість і характер пауз між ними і тому подібне) у напрямі отримання заданих реакцій [43, 45].

Вказані види контролю і управління служать основою для розробки відповідних планів підготовки: перспективного - на черговий тренувальний макроцикл або етап; поточного - на мезо-, мікроцикл, окремі заняття; оперативного - на окрему вправу або їх комплекс.

В процесі контролю оцінюються: ефективність змагальної діяльності; рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної і інтегральної підготовленості; можливості окремих функціональних систем і механізмів, які відносяться до тих або інших чинників, які забезпечують ефективну змагальну діяльність; реакція організму спортсмена на пропоновані тренувальні навантаження; особливості протікання процесів стомлення і відновлення; показники навантаження різних структурних утворень

тренувального процесу - вправ, окремих занять, мікро-, мезо- і макроциклів [43].

Одне з основних завдань контролю - раціональний підбір тестів, які повинні відповідати наступним умовам: - об'єктивно відображати оцінювані якості і здібності; - бути зрозумілими і для випробовуваних, і для тих, кому вони видають інформацію; - природно вписуватися в тренувальний процес, не порушуючи його організацію і не ставлячи перед організмом спортсмена незвичних завдань, які викликають несприятливі реакції психіки і функціональних систем; - в сумі достатній всесторонньо оцінювати підготовленість спортсменів даними про структуру, характер реакції на тренувальні дії [46].

У тому випадку, коли тестування підготовленості спортсменів органічно входить в тренувальний процес, тоді тести не тільки дозволять нам отримати дані про стан спортсмена, але і будуть дієвим чинником підвищення функціональних можливостей і психічної підготовленості спортсменів.

Ознайомлення спортсменів з програмою тесту, методикою аналізу результатів сприяє свідомому і творчому їх відношенню до пропонованої роботи, привчає до самоконтролю [45, 46].

Основні положення, які відображають специфіку контролю в процесі підготовки юних спортсменів сформульовані Т.А. Зельдеровіч:

- уніфікація методів контролю з урахуванням спадкоємності з вищою спортивною майстерністю;
- комплексність контрольних вимірювань, які характеризують рівень різних сторін підготовленості;
- орієнтація на провідні чинники, які відображають структуру змагальної діяльності;
- включення в систему контролю показників загальної і спеціальної підготовленості;
- опора на об'єктивні показники адаптивних реакцій організму юних спортсменів [42, 44].

Велике значення для якісного контролю в процесі підготовки юних спортсменів має правильна розробка його нормативних показників. М.Я. Набатнікова підкреслює що найбільш доцільна розробка так званих належних норм, відповідних тому рівню підготовленості і спортивних результатів, який необхідний на кожному етапі багаторічного вдосконалення. Належні норми встановлюють за допомогою еталонного розрахунку, при якому враховується планований результат і модельні характеристики, які забезпечують його досягнення.

Конкретні положення методики більшості напрямів контролю вже розглядалися. Тому детально зупинимося лише на контролі тренувальних і змагань навантажень і змісту тренувального процесу, що має принципове значення для ефективного управління підготовкою юних спортсменів [46, 47].

Найбільш загальне уявлення про тренувальні і змагання навантаження дають наступні показники: сумарний об'єм роботи (ч); сумарний об'єм роботи (км); кількість тренувальних днів; загальна кількість тренувальних занять; кількість змагальних днів, кількість стартів, сутичок, боїв, ігор і тому подібне.

Детальніше уявлення про навантаження можна отримати, ввівши додаткові параметри. Серед них в першу чергу слід назвати сумарний об'єм роботи різної переважної спрямованості. Може враховуватися об'єм роботи (у годинах) або питомий об'єм (у відсотках) загальної або спеціальної підготовки (фізичною, технічною, тактичною, психічною, теоретичною інтегральною). Проте контроль навантажень по даних параметрах дуже приблизний унаслідок того, що, як вже наголошувалося, жодна з вказаних сторін підготовленості не розвивається ізольовано від інших, одні і ті ж вправи одночасно сприяють вдосконаленню декількох сторін підготовленості [48].

Значно точніше можуть бути враховані тренувальні навантаження при контролі їх спрямованості на різних рухових якостей і здібностей. Зокрема, може враховуватися об'єм роботи різного характеру, направлений на розвиток різних видів швидкісних і силових здібностей, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей. При цьому передбачається, що технічна,

психічна, тактична підготовка спортсменів здійснюється, в основному, разом з вдосконаленням рухових здібностей. Тренувальні навантаження можна деталізувати: об'єм роботи загальної, допоміжної і спеціальної спрямованості, засобів локального, часткового і глобального характеру. Тренувальні вправи на розвиток різних якостей ділять на групи залежно від вживаного методу (наприклад, дистанційна, інтервальна або змінна робота на розвиток витривалості), умов виконання (рівномірний біг, біг по пересіченій місцевості, біг в гору, біг по піску) додаткових засобів (наприклад, силові вправи з штангою, вагою партнера, використанням різних вправ) [41, 48].

Оцінюють також кількість тренувальних занять з різними по величині і спрямованості дії навантаженнями, кількість виступів в основних і другорядних змаганнях.

Об'єктивність контролю навантажень підвищується, якщо враховують показники, які відображають їх дію на організм, наприклад, ЧСС або концентрації лактату в крові. Зручну в процесі підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту, класифікацію навантажень по ЧСС запропонувала М.Я. Набатнікова. Згідно цієї класифікації до першої зони відносяться вправи низької інтенсивності компенсаторного характеру, які не надають істотної тренувальної дії. Другу зону складають вправи, інтенсивність яких не перевищує “порогу анаеробного обміну” (споживання кисню 50-70% від максимального). Тренуюча дія досягається при тривалій роботі. Навантаження перших дві зони аеробного характеру, наступні дві зони аеробно-анаеробного, п'ята зона - навантаження максимальної інтенсивності. У спортивному єдиноборстві навантаження зазвичай оцінюють в балах [46].

Використовуючи перераховані показники, навантаження можна охарактеризувати в різних структурних утвореннях тренувального процесу, починаючи від окремих занять і закінчуючи багаторічним тренуванням. Зазвичай оцінюють навантаження окремих мікро-, мезо- і макроциклів. Якщо протягом року планується два-три мікроцикли, то, як правило, оцінюється річне навантаження [47].

Слід зазначити, що оптимізація управління підготовкою спортивних резервів багато в чому пов'язана з розробкою ефективної системи контролю змісту тренувального процесу, що дозволяє всесторонньо оцінити відповідність тренувальної програми завданням етапу багаторічного і річного тренування можливостям контингенту, а також швидко розкрити прорахунки в системі підготовки спортсменів. Адже навіть раціональна система змагань і найдосконаліший педагогічний контроль лише констатують підсумки певного етапу підготовки і якоюсь мірою ставлять перед фактом більш менш ефективної роботи. І логічно було б мати інструмент, який дозволяє не чекаючи змагань своєчасно застерегти тренерів від помилок, здійснити корекцію тренувального процесу. Оптимально вирішити цю задачу допоможе експертна оцінка провідними фахівцями чинників, які визначають результативність тренувального процесу на кожному етапі багаторічного вдосконалення, – критеріїв змісту різних сторін підготовки, параметрів структурних ланок тренувального процесу, показників, які визначають ефективність змагальної практики [49].

Ефективність управління процесом тренування тісно пов'язаний з моделюванням - використанням моделей для визначення різних характеристик спортивного тренування і раціоналізації способів побудови її структурних частин. Далеко не всі об'єкти і явища спортивного тренування із-за їх складності і багатофакторності, вдається представити у виді достатніх інформативних моделей. Тому при їх побудові часто використовують окремі показники, зазвичай позначені як модельні характеристики [50].

У спортивному тренуванні використовують самі різні моделі, які об'єднуються в дві основні групи. У першу з них входять моделі структури змагальної діяльності і її характеристик, необхідних для досягнення заданого результату.

Виходячи з того, що випускники спортивних шкіл в більшості видів спорту повинні демонструвати результати на рівні кандидата в майстри або майстра спорту, тобто на достатньо високому рівні, їх змагальна діяльність

правомірно оцінювати, як і у дорослих спортсменів.

М.Я. Набатнікова виділяє три групи модельних характеристик змагальної діяльності: загальні для всіх видів спорту; загальні для окремої групи видів спорту; специфічні для конкретного виду спорту або окремої його дисципліни. Найбільш загальною модельною характеристикою діяльності змагання для різних видів спорту є раціональний розподіл сил в процесі змагань [50, 51].

Моделі, які характеризують основні сторони підготовленості спортсмена і що забезпечують ефективну змагальну діяльність, відносяться до цієї ж групи і можуть бути розглянуті як модель другого рівня, що дозволяє розкрити резерви досягнення запланованих показників змагальної діяльності. Їх, у свою чергу, можна підрозділити на два рівні. На першому знаходяться моделі, які відображають структуру підготовленості, залежно від виду спорту і конкретної дистанції [42].

Другий рівень може бути представлений кількісними моделями, які відображають відповідність різних якостей і здібностей, планованому спортивному результату, наприклад моделлю технічної підготовленості плавців-спринтерів [42, 50].

За даними відділу теорії і методики дитячого і юнацького спорту, модельні характеристики фізичної підготовленості юних спортсменів повинні розроблятися відповідно цільовій спрямованості по відношенню до вищої спортивної майстерності: ефекту утилізації, залежно від вікових особливостей юних спортсменів; необхідності забезпечення відповідності в розвитку фізичних якостей. Установка на цільову спрямованість по відношенню до вищої спортивної майстерності означає, що визначення проміжних значень основних показників фізичної підготовленості слід орієнтувати на “моделі” сильних спортсменів.

Для випускників спортивних шкіл як такі перспективні нормативи можна використовувати модельні характеристики більш кваліфікованих спортсменів, з урахуванням поправочних коефіцієнтів на вік [50].

При моделюванні враховують дві взаємозв'язані ланки: особливості вікової динаміки розвитку фізичних якостей і ступінь утилізації наявних можливостей, тобто модельні характеристики юних спортсменів повинні відображати їх здібність до ефективної реалізації досягнутого рівня підготовленості [51].

Істотною при розробці модельних характеристик є і установка на забезпечення оптимального співвідношення рівня розвитку фізичних якостей. Це припускає, зокрема, включення в модельні характеристики показників рівня загальної фізичної підготовленості [52].

М.Я. Набатнікова, ґрунтуючись на теоретичних і власних фундаментальних дослідженнях, представила узагальнену модель фізичної підготовленості в різних групах видів спорту.

В процесі підготовки юних спортсменів, які знаходяться на перших етапах багаторічного вдосконалення, велике застосування знаходять морфофункціональні моделі, що дозволяють оцінити перспективність спортсмена, відповідність їх морфофункціонального статусу вимогам виду спорту [50].

Найбільш важливими показниками морфологічних модельних характеристик, за даними професора Р.Е. Мотилянської і Е.Г. Мартіросова, є: тотальні розміри тіла, конституція, склад тіла, стан зведення стопи. При цьому значущість цих компонентів в різних видах спорту неоднакова.

Фахівці встановили значущість окремих фізіологічних функцій в різних видах спорту [51, 52].

Істотне значення мають також інформаційні моделі для гімнастів, фігуристів-одиначників, хокеїстів, де у порядку значущості розподілені основні показники.

До другої групи моделей відносяться: моделі крупних структурних утворень тренувального процесу - етапів багаторічної підготовки, макроциклів і їх окремих періодів; моделі тренувальних етапів, мезо- і мікроциклів; моделі тренувальних занять і їх частин; моделі тренувальних вправ і їх комплексів.

В процесі моделювання необхідно: вивчити питання, для вирішення яких використовуються моделі, визначити шляхи їх застосування і можливі обмеження; визначити ступінь деталізації моделей, тобто кількість параметрів, які включаються в модель, характер зв'язку між окремими параметрами і види дій, які управляють, на систему; визначити тривалість часу моделювання, яке повинне бути достатнім для того, щоб встигли виявитися всі характерні ознаки даного явища [51].

При розробці моделей в процесі тренування потрібно ясно уявляти собі всю складність модельованих об'єктів, явищ і процесів, структурні і функціональні взаємозв'язки моделей, а також необхідність переважно кількісного виразу основних модельних характеристик. Зокрема, коли розробляються модельні характеристики змагальної діяльності, підготовленості і функціональних можливостей основних систем забезпечення підготовленості, треба орієнтуватися на показники, які свідчать про якості і здібності, які підлягають направленому вдосконаленню засобами педагогічної дії.

Не можна не відзначити, що можливості вдосконалення багатьох локальних здібностей організму спортсмена недоступні для направленої вдосконалення методами і засобами, які є в даний час у розпорядженні тренера. Тому введення показників, які характеризують ці здібності, не приносить користі, а, навпроти, ускладнює модель і не дозволяє реалізувати по відношенню до всіх її параметрів весь управлінський цикл, що включає, разом з модельними характеристиками, методи і засоби вдосконалення різних якостей і здібностей, систему розподілу їх в часі, контроль і корекцію і так далі. Щоб забезпечувати можливість диференційованої оцінки і подальшого вдосконалення основних компонентів змагальної діяльності і підготовленості, вказані моделі повинні бути достатньо складні, але не настільки, щоб зробити малореальним процес управління окремими компонентами які входять у модель [51, 52].

При розробці модельних характеристик підготовленості і змагальної

діяльності рекомендується не тільки виражати їх кількісно, але і конкретизувати стосовно як до виду спорту і його окремої дисципліни, так і до спортсмена.

Слід також передбачити необхідну варіативність окремих параметрів, залежно від перебування організму спортсмена на конкретній ділянці дистанції, етапі тренувального макроциклу. Проте все це не може підмінити чітких рекомендацій, які стосуються методології розробки конкретних кількісних показників, оскільки вона на сьогоднішній день робить лише перші кроки і може ще задовольнити далеко не всі запити спортивної практики [52].

#### 1.4 Індивідуалізація спортивного тренування в юнацькому віці

В даний час проблемі індивідуалізації в дитячому та юнацькому спорті надається виключне значення. Однак в силу різних причин індивідуальна підготовка ще не знайшла свого широкого застосування і не часто зустрічається в практиці [5-10].

Безліч вітчизняних і зарубіжних авторів відзначають актуальність індивідуалізації тренування в процесі підготовки спортивного резерву. Так, відомий німецький фахівець J.Hartman вважає, що в сучасній спортивній підготовці головним девізом є: істинна індивідуалізація плюс домінуюча роль змагальних вправ плюс комплексне тренування. Більшість зарубіжних авторів рекомендує окремі підходи та методи індивідуалізації за такими напрямками як фізична, функціональна, технічна та психологічна підготовка. В деяких випадках розроблені індивідуальні моделі та нормативні вимоги.

Як відомо, процес підготовки юних спортсменів будується на основі врахування віку, гетерохронності розвитку окремих функцій і систем організму, статі та сенситивних періодів розвитку окремих рухових якостей і функціональних можливостей дитячого організму. Тому індивідуальний

підхід до тренування повинен передбачати ступінь біологічної зрілості, рівень функціонального стану і фізичної підготовленості, а також можливість адаптації юного спортсмена до навантажень різної спрямованості, обсягу та інтенсивності [14].

Якісне управління тренувальним процесом немислимо без проблеми індивідуалізації. Успішне навчання фізичним вправам можливе за умови ретельного і систематичного виявлення причин, що гальмують процес розвитку елементів техніки, пов'язаних з тими чи іншими індивідуальними особливостями організму. Відповідно до особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості потрібно підбирати і засоби фізичного виховання. Навантаження швидко-силового характеру призводить до істотних індивідуальних розбіжностей у розвитку компонентів спеціальних швидко-силових якостей: у одних вона забезпечує переважний розвиток силових, у інших – швидкісних компонентів. Зміна взаємозв'язку компонентів спеціальних швидко-силових якостей визначається специфікою змагальної діяльності і має достатньо стійкий характер [22, 51].

У теорії юнацького спорту найбільшу кількість публікацій за останній час присвячено роботам які доводять, що індивідуальні особливості фізичної підготовленості юних спортсменів полягає у високому рівні розвитку основних фізичних якостей.

В дослідженнях О.В. Коптева і Ю.І.Чунко [33] було виявлено, що рівень прояву фізичних якостей, в тому числі і швидко-силових, у дзюдоїстів тісно пов'язаний з генетично зумовленою структурою м'язових волокон. На підставі цього, підкреслює автор, всіх борців можна розділити на три типи:

- З високим рівнем витривалості, але такими, які не володіють значними швидко-силовими якостями;
- Що мають високі швидко-силові якості, але відносно низький рівень витривалості;
- «Універсальні».



## 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

Мета роботи – дослідження ефективності планування навчально-тренувального процесу тенісистів 7-8 років.

Завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми планування навчально-тренувального процесу юних тенісистів.
2. Охарактеризувати особливості планування навчально-тренувального процесу юних тенісистів 7-8 років в групах початкової підготовки.
3. Визначити ефективність впровадження методики на рівень технічної підготовленості юних тенісистів протягом першого року навчання.
4. Охарактеризувати взаємозв'язки між рівнем володіння м'ячем та техніки гри до та після педагогічного експерименту.

### 2.2 Методи дослідження.

Для вирішення поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел,
- педагогічне спостереження,
- педагогічне тестування технічної підготовленості,
- методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення літературних джерел. Реалізація даного методу здійснювалися шляхом аналізу і узагальнення даних літератури і досвіду передової вітчизняної та зарубіжної практики підготовки спортсменів в тенісі. Проведений аналіз дозволив вивчити наявні дані, погляди, підходи,

сучасні уявлення як вітчизняних, так і зарубіжних авторів з проблеми планування навчально-тренувального процесу юних тенісистів

Вивчення і узагальнення літератури за темою магістерської роботи проводилось за книгами, навчальними посібниками, матеріалами конференцій і з'їздів, нормативними документами, статтями з періодичних видань, авторефератам дисертацій та дисертацій, методичних посібників, інтернет-сайтів.

На основі аналізу і узагальнення літературних джерел були визначені об'єкт, предмет, сформульовані мета і завдання дослідження, розроблено структуру дослідження.

Педагогічне спостереження. Даний метод використовувався при аналізі матеріалів, отриманих у результаті спостережень і досліджень за тренувальною діяльністю дітей, які займаються тенісом.

Педагогічне спостереження розглядалося як метод, з допомогою якого здійснювалося цілеспрямоване сприйняття явища для одержання конкретних фактичних даних. Воно носило поглядальний, пасивний характер, не впливало на досліджувані процеси і відрізнялося від побутового спостереження конкретністю об'єкта спостереження, наявністю реєстрації спостережуваних явищ і фактів.

Педагогічні спостереження дозволило спостерігати реальний процес, що відбувається в динаміці, реєструвати події в момент їх протікання, а головне, спостерігач не залежав від думок випробовуваних.

Педагогічні спостереження служили для перевірки даних, отриманих іншими методами, з його допомогою були витягнуті додаткові відомості про досліджуваному об'єкті.

Контроль рівня технічної підготовленості юних тенісистів здійснювався за критеріями:

рівень володіння м'ячем – набивання ракеткою м'яча об землю провідною та непровідною рукою, підбивання м'яча вверх ракеткою провідною та непровідною рукою (оцінка – в кількості ударів);

техніка гри відповідно до тестів програми ДЮСШ – «гра з льоту та відскоку», «гра партнера – з льоту, випробовуваного – з відскоку», «гра партнера – з відскоку випробовуваного – з льоту», «гра з відскоку на задній лінії по діагоналі справа та зліва», виконання 10 подач (оцінка гри – кількість ударів до виконання помилки, при подачі – кількість попадань в зону подачі та експертна оцінка техніки гри провідними тренерами з тенісу.

Методи математичної статистики. Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників за допомогою сучасних інформаційних технологій.

Визначались такі характеристики варіаційного ряду: середнє арифметичне,  $M$ ; середнє квадратичне відхилення,  $\sigma$ ; середня помилка середнього арифметичного,  $m$ ; достовірність різниці по розподіленню Стьюдента,  $P/t/\geq/t1/$ .

Розрахунки вище зазначених показників проводились відповідно до рекомендацій Б.А. Ашмаріна. При перевірці достовірності за основу був прийнятий 5-% рівень значущості. Зміни показників визначались також у відносних одиницях (%).

Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel з пакету Microsoft Office 2007. Показники, виражені в цифрових значеннях, вводились в ПК з клавіатури.

### 2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Нікопольська дитячо-юнацька спортивна школа «Трубник», (м. Нікополь). У педагогічному експерименті брали участь 30 юних тенісистів 7-8 років, які займалися у групах початкової підготовки.

Дослідження здійснювалось у три етапи:

Перший етап (вересень 2018 р. – січень 2019 р.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню і узагальненню наукової літератури та документальних джерел.

Другий етап (вересень 2018 р. – травень 2019 р.) передбачав проведення дослідження щодо розробки, експериментального обґрунтування та вивчення ефективності планування навчально-тренувального процесу юних тенісистів 7-8 років.

Третій етап (вересень 2019 р. – грудень 2019 р.) включав обробку та аналіз отриманих результатів, апробацію результатів, оформлення роботи.

### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Різні складові початкової підготовки дітей в тенісі описано в багатьох наукових працях [11, 24-29, 48]. Науковці відзначають, що програма початкового навчання в тенісі, як і в усіх спортивних іграх, багатокомпонентна. Розподіл часу на основні розділи навчальної роботи здійснюється відповідно до конкретних задач багаторічної підготовки.

Різними авторами визначаються наступні задачі:

- 1) зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку;
- 2) оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ;
- 3) придбання різнобічної фізичної підготовленості на основі зайняття різними видами спорту;
- 4) прищеплення інтересу до зайняття спортом;
- 5) виховання вольових якостей;
- 6) визначення виду спорту для подальшого зайняття.

У перші два роки зайняття діти не беруть участь в офіційних змаганнях, тому річний цикл не ділиться на періоди, і основна увага приділяється змісту тижневих циклів.

На початковому етапі навчання відбувається у формі гри: з елементами загальнорозвиваючих вправ, з переважною спрямованістю на розвиток необхідних фізичних здібностей, естафет і рухливих ігор для оцінки здатності до ігрової діяльності, «швидкодії», точності, координації, до точних м'язових зусиль, емоційно-вольових якостей, особливостей уваги, за допомогою вправ, що підводять, з м'ячем (школа м'яча) [2, 17].

Більшість авторів рекомендують починати навчання 5-6 річних дітей з «школи м'яча» працюючи тільки з тенісним м'ячем, послідовно ускладнюючи їх вправами, близькими до тенісних ударів.

Основне завдання школи м'яча – виховання простих рухових здібностей, швидкості рухової реакції, спостережливості, зосередженості і швидкості переключення уваги, елементарних здібностей до прогнозування.

Працюючи з м'ячем юний тенісист набуває досвіду в зоровому сприйнятті м'яча, освоюється з різною швидкістю його польоту і відскоку від землі, розвиває правильну координацію рухів, погоджених з польотом м'яча.

Для кращого гармонійного розвитку дитини і координації рухів С.П. Белиц-Гейман [1] радить відразу розвивати у дітей так звані двосторонні рухові здібності – уміння вільно діяти правою і лівою рукою, правою і лівою ногою. Для цього треба використати як ручні, так і ножні ігри.

Потім слід поступово переходити до зайняття з ракеткою і м'ячем.

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

Фізична підготовленість розподіляється на загальну, допоміжну і спеціальну. Загальна підготовленість передбачає різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів та систем організму, злагодженого їхнього прояву в процесі м'язової діяльності. В сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість пов'язується не з різнобічним фізичним розвитком взагалі, а з удосконаленням якостей і здібностей, що мають певний вплив на рівень спортивних досягнень та ефективність тренувального процесу.

Допоміжна підготовленість є функціональною основою для успішної роботи над розвитком спеціальних фізичних якостей і здібностей, які проявляються в рухливих діях, подібних до дій в обраному виді спорту. Допоміжна підготовленість гартує організм до перенесення високих спеціальних навантажень та до інтенсивного процесу відновлення.

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, можливостей органів і функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту [5].

Белиц-Гейман С.П. [1] 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 з 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 їхньому оптимальному розвитку може бути освоєна сучасна різностороння техніка.

Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості суттєво залежить від віку спортсменів. У віці 5-6 років рівень загальної фізичної підготовленості перевищує рівень спеціальної. Це обумовлено закономірностями вікового розвитку організму та закономірностями багаторічного планування тренувального процесу [6].

Динаміку навантаження В.Н. Платонов (1986) [7] на етапі початкової підготовки визначає таким чином: 50% загальною підготовки, 45% допоміжною підготовки і 5% спеціальною підготовки.

А.П. Скородумова [8] вказує на те, що у тенісистів першого року навчання найкращий приріст загальних та спеціальних фізичних якостей відбувається при співвідношенні 70% загальної фізичної підготовки та 30% – спеціальної відносно загального часу відведеного на заняття фізичною підготовкою. Однак до недавнього часу вважалося, що найкращий приріст загальних та спеціальних здібностей дітей на початковому етапі підготовки відбувається при відведенні на загальну фізичну підготовку 60% і спеціальну – 40% від загального часу, наданого для фізичної підготовки юним тенісистам на початковому етапі підготовки.

Заняття з теоретичної підготовки проводяться у формі бесід тренера (лікаря, ведучих тенісистів) з демонстрацією наглядних посібників. З теоретичними основами техніки тенісу доцільно знайомити дітей на прикладі показової гри старших спортсменів.

Тактична підготовка на етапі початкового навчання тенісу зводиться в основному до вироблення навичок у дітей, у виконанні простих тактичних дій. З першого ж заняття діти повинні вчитися не просто бити по м'ячу, а

уміти управляти їм, направляти його точно в мету з тією або іншою швидкістю і обертанням [4].

Освоєння елементів тактичних прийомів на етапі початкового навчання здійснюється з урахуванням наступних основних вимог:

- до кінця 1-го року навчання діти повинні уміти тримати м'яч в грі, обмінюючись ударами з партнерами не менше 20 разів;
- на 2-му році навчання вони повинні навчитися виконувати удари кросом, по линини, вести гру на сет;
- на завершальному етапі періоду початкового навчання юні тенісисти повинні уміти завдавати атакуючих ударів з «короткого м'яча», варіюючи їх по силі і глибині.

Технічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на досконале освоєння спортсменом прийомів гри і що забезпечує надійність навичок в ігровій і змаганні діяльності. У сучасному тенісі техніка і витікаючи з неї точність, стабільність виконання ударів визначають результативність дій тенісистів. Традиційно, навчання техніці виконання прийому здійснюється у декілька етапів [9].

Перший етап – ознайомлення з розучуванням прийомом.

Другий етап – вивчення прийому в спрощених умовах. На цьому етапі діти повинні отримати не лише загальне, але і детальне уявлення про прийом, що вивчається. Передусім оволодіти:

- початковою (підготовчою для цієї дії) позою;
- кінцевою позою;
- прийомами самоконтролю при переході з однієї пози до іншої;
- переходом від початкової пози до пози закінчення фази;
- переходом від однієї пози до іншої під візуальним контролем;
- виконанням руху повільно, контролюючи його.

Третій етап - вивчення прийому в ускладнених умовах. У зайняття вносять елемент змагань.

Четвертий етап – закріплення прийому в грі.

Матвеев Л.П. [5] визначає техніку як раціональну рухову дію, що включає систему взаємозв'язаних рухів. Рухова дія складається з окремих компонентів: основи техніки, основної (ведучого) ланки і деталей.

Виходячи з цього, в навчанні техніці в тенісі існує декілька методичних підходів. Іванова Т.С. [4] виділяє головну ланку – ударну взаємодію і пропонує розпочинати навчання з формування уявлення про точку удару і ударних поз виконання ударів з відносно фіксованою постановкою ніг.

Жуков Г.К. [3] визначає наступну послідовність: створення загального уявлення про удари; освоєння фази ударної взаємодії; виконання ударів з неповною координацією рухів в умовах обмежених переміщень; виконання ударів з повною координацією рухів в умовах обмежених переміщень; виконання ударів з повною координацією рухів в умовах переміщень, обмежених за швидкістю.

Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. [10] виділяють головні «деталі» елементів у техніці і послідовності виконання ударів: уміння правильно вибрати своє місце на майданчику перед ударом; вибір хватки для технічного прийому; замах; похід до м'яча; рух ракетки до м'яча; час зустрічі ракетки з м'ячем; завершення удару своєрідним закінченням руху ракетки. Навчання будується на двох рівнях: теоретичному – кожна «деталь» у вигляді попереднього формування розумової моделі раціональної поведінки, і практичному – формування уміння виконувати рухову дію.

Такий підхід узгоджується з дидактичною моделлю, що дозволяє представити «чому» і «як учити»:

- 1) сформулювати орієнтовну основу;
- 2) сформулювати уміння в рішенні ситуації;
- 3) здійснити контроль рівня освоєння рухової дії, що вивчається.

Автори Кравцов Ю.И., Фетисова С.Л [11] розглядають техніко-тактичну підготовку як дидактичний процес, спрямований на ефективне рішення

типових ігрових ситуацій за допомогою спеціалізованих рухових навичок і комплексу ігрових здібностей.

Відповідно до поставлених у дослідженні завдань, нами був проведений констатуючий експеримент, результати якого засвідчили недостатній рівень володіння м'ячем, загальної фізичної підготовленості та спеціальних здібностей юних тенісистів. Це стало підґрунтям для розробки тренувальних блоків вправ з фізичної та технічної підготовки з урахуванням специфіки виду спорту.

Розроблена нами методика була побудована з урахуванням системи клубної організації навчально-тренувального процесу й передбачала такі складові, як:

- ✓ загальну кількість годин відповідно до програми ДЮСШ;
- ✓ використання матеріально-технічної бази спортивного клубу;
- ✓ дотримання основних принципів: дидактичних (науковості, систематичності та послідовності, свідомого ставлення до занять та активності, самостійності, наочності, доступності та індивідуалізації, різнобіччя та новизни) і специфічних (спрямованості на досягнення найвищих результатів, 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 протягом року);
- ✓ перерозподіл співвідношення сторін підготовки;
- ✓ поступове збільшення часу тренувань, обсягу й інтенсивності виконання фізичного навантаження.

Особливістю методики була розробка тренувальних блоків з фізичної, технічної підготовки з використанням засобів тактики та ігрового підходу до інструкторської й суддівської практик, що дозволило спрямувати навчально-тренувальний процес на ефективне оволодіння технічними навичками, підвищення рівня спеціальних здібностей та здатності до відновлення організму юних тенісистів й сприяло ефективній ігровій діяльності [3].

Контроль рівня технічної підготовленості юних тенісистів здійснювався за критеріями:

рівень володіння м'ячем – набивання ракеткою м'яча об землю провідною та непровідною рукою, підбивання м'яча вверх ракеткою провідною та непровідною рукою (оцінка – в кількості ударів);

техніка гри відповідно до тестів програми ДЮСШ – «гра з льоту та відскоку», «гра партнера – з льоту, випробовуваного – з відскоку», «гра партнера – з відскоку випробовуваного – з льоту», «гра з відскоку на задній лінії по діагоналі справа та зліва», виконання 10 подач (оцінка гри – кількість ударів до виконання помилки, при подачі – кількість попадань в зону подачі та експертна оцінка техніки гри провідними тренерами з тенісу.

Для зіставлення рівня технічної підготовленості юних тенісистів контрольної та експериментальної груп до початку занять та після першого року тренувань нами було розраховано середній бал, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації

З даними таблиці 3.1 видно, що як у контрольній, так і в експериментальній групах відбулись вірогідні зміни, а саме – приріст у показниках виконання вправ з тенісним м'ячем. Однак в експериментальній групі приріст показників був вище, ніж у контрольній (при  $p < 0,001$  та при  $p < 0,05-0,001$ , відповідно до груп).

Треба зазначити, що в експериментальній групі коефіцієнт варіації після першого року тренувань суттєво знижується до 14,59-18,13% при тому, що до початку занять він складав понад 30,76-40,49%. У контрольній групі як на початку (від 22,75% до 71,40%), так і наприкінці першого року занять коефіцієнт варіації має широкий діапазон (від 17,26% до 55,86%).

Відмінною рисою даних показників є існуюча достовірна різниця після року тренувань за t-критерієм Стьюдента при  $p < 0,001$  між виконанням тестів провідною і непровідною рукою, а також – між контрольною та експериментальною групами при  $p < 0,05-0,01$  при тому, що до початку занять

рівень володіння м'ячем практично однаковий і достовірних відмінностей не спостерігалось.

Таблиця 3.1

Показники рівня володіння м'ячем юних тенісистів до та після експерименту контрольної (n=15) та експериментальної груп (n=15)

Контрольний тест	Етап дослідження	Показники								
		$\bar{X}$		$\pm S$		V, %		P		
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
Набивання ракеткою м'яча об землю провідною рукою, кількість ударів	до	21,80	25,80	4,96	8,72	22,75	33,80	<0,01	<0,001	
	$p > 0,05 (t = 1,544)$								10,681	20,265
	після	77,87	146,80	19,72	21,42	25,32	14,59			
$p < 0,001 (t = 9,171)$										
Набивання ракеткою м'яча об землю непровідною рукою, кількість ударів	до	9,27	8,27	6,62	2,71	71,40	35,26	<0,01	<0,001	
	$p > 0,05 (t = 0,536)$								6,082	18,151
	після	27,33	65,87	9,41	11,94	34,42	18,13			
$p < 0,001 (t = 9,818)$										
Підбивання м'яча вгору ракеткою провідною рукою, кількість ударів	до	11,40	13,73	4,69	5,56	41,12	40,49	<0,001	<0,001	
	$p > 0,05 (t = 1,243)$								18,429	20,646
	після	83,60	156,80	14,43	26,25	17,26	16,74			
$p < 0,001 (t = 9,463)$										
Підбивання м'яча вгору ракеткою непровідною рукою, кількість ударів	до	6,40	7,27	2,20	5,24	34,33	30,76	<0,05	<0,001	
	$p > 0,05 (t = 0,846)$								3,701	19,056
	після	14,33	64,87	8,01	11,23	55,86	17,31			
$p < 0,001 (t = 14,19)$										

Проведений нами кореляційний аналіз показав (табл. 3.2), що у контрольній і в експериментальній групах після першого року тренувань збільшуються коефіцієнти взаємозв'язків між показниками тестів набивання ракеткою м'яча об землю провідною і непровідною рукою. Знижується кореляційна залежність у контрольній групі при виконанні тесту підбивання м'яча вгору ракеткою провідною і непровідною рукою (з  $r=0,73$  до  $r=0,44$ ) та в експериментальній – при виконанні тестів набивання ракеткою м'яча об землю та підбивання м'яча вгору ракеткою непровідною рукою (з  $r=0,64$  до  $r=0,05$ ).

Таблиця 3.2

Коефіцієнти кореляції між показниками рівня володіння м'ячем юних тенісистів на початку і після першого року тренувань в контрольній та експериментальній групах

Контрольний тест	Набивання ракеткою м'яча об землю провідною рукою	Набивання ракеткою м'яча об землю непровідною рукою	Підбивання м'яча вверх ракеткою провідною рукою	Підбивання м'яча вверх ракеткою непровідною рукою
Контрольна група				
Набивання ракеткою м'яча об землю провідною рукою	-	0,69**	0,83***	0,25*
Набивання ракеткою м'яча об землю непровідною рукою	0,44*	-	0,43*	-0,17
Підбивання м'яча вверх ракеткою провідною рукою	0,24*	0,37*	-	0,44*
Підбивання м'яча вверх ракеткою непровідною рукою	0,07	0,18	0,73***	-
Експериментальна група				
Набивання ракеткою м'яча об землю провідною рукою	-	0,61**	0,60**	0,37*
Набивання ракеткою м'яча об землю непровідною рукою	0,49*	-	0,24*	0,05
Підбивання м'яча вверх ракеткою провідною рукою	-0,04	0,14	-	0,58**
Підбивання м'яча вверх ракеткою непровідною рукою	0,36*	0,64**	0,51**	-

Примітки: Зліва-внизу до експерименту, справа-вверху після експерименту: \* – слабка кореляційна залежність, \*\* – середня кореляційна залежність, \*\*\* – сильна кореляційна залежність.

Необхідно зауважити, що визначилась сильна кореляційна залежність (у контрольній –  $r=0,92$  та  $0,87$ ; в експериментальній –  $r=0,92$  та  $0,86$ ) у тестах:

«набивання ракеткою м'яча об землю» та «підбивання м'яча вверх ракеткою провідною і непровідною рукою» – як до початку занять, так і після першого року тренувань. Таке визначення взаємозв'язків дозволяє тренерам прогнозувати значення одного показника через інший.

Рівень техніки гри за контрольними нормативами після педагогічного експерименту дозволив нам визначити ефективність розроблених блоків вправ з технічної підготовки юних тенісистів. Критеріями оцінки рівня технічної підготовленості була кількість виконаних ударів (різними способами) до виконання помилки, кількість виконаних правильних подач та експертна оцінка провідних тренерів з тенісу.

Середні значення показників техніки гри юних тенісистів після першого року навчання (табл. 3.3) в експериментальній групі в контрольних тестах: «гра з льоту», «гра партнера – з льоту, випробовуваного – з відскоку» та «гра з відскоку на задній лінії» відповідають оцінці «відмінно».

У тестах: «гра партнера – з відскоку, випробовуваного – з льоту» та «гра на задній лінії по діагоналі зліва та справа» рівень виконання даних вправ відповідає оцінці «добре», а подача – «задовільно».

У контрольній групі даний рівень за всіма контрольними тестами відповідає оцінці «задовільно» і тільки у тесті «гра з відскоку на задній лінії» – оцінці «добре».

Аналізуючи результати контрольних тестів, ми з'ясували, що діапазон виконаних результативних ударів становить:

- ✓ гра з льоту у контрольній – 5–11 ударів, в експериментальній – 11-24 удари;
- ✓ гра партнера з льоту, випробовуваного – з відскоку у контрольній – 5-13 ударів, в експериментальній – 9-25 ударів;
- ✓ гра партнера з відскоку, випробовуваного – з льоту у контрольній – 5-14 ударів, в експериментальній – 7-15 ударів;
- ✓ гра з відскоку на задній лінії у контрольній – 5–14 ударів, в експериментальній – 14-52 удари;

- ✓ гра з відскоку на задній лінії по діагоналі справа та зліва у контрольній – 5-14 та 5-11 ударів (відповідно), в експериментальній – 12-20 та 9-21 удари (відповідно);
- ✓ 10 подач: у контрольній – 4–8 безпомилкових подач, в експериментальній – 5-10 безпомилкових подач.

Таблиця 3.3

Показники техніки гри за тестами ДЮСШ юних тенісистів після першого року навчання в контрольній та експериментальній групах (кількість ударів)

Контрольний тест	Контрольна група (n=15)			Експериментальна група (n=15)			t-Стюдента	P
	$\bar{X}$	$\pm S$	V, %	$\bar{X}$	$\pm S$	V, %		
Гра зльоту	8,00	2,27	28,35	16,13	4,21	26,07	6,592	<0,001
Гра партнера з льоту, випробовуваний грає з відскоку	9,80	2,18	22,22	15,60	4,40	28,23	4,572	<0,01
Гра партнера з відскоку, випробовуваний грає з льоту	8,13	3,20	39,40	11,07	2,63	23,78	2,740	<0,05
Гра з відскоку на задній лінії	11,20	2,73	24,38	22,00	9,95	45,23	4,054	<0,01
Гра з відскоку на задній лінії по діагоналі справа	8,60	2,67	31,01	14,87	2,77	18,66	6,307	<0,001
Гра з відскоку на задній лінії по діагоналі зліва	7,67	2,32	30,26	13,47	3,42	25,39	5,436	<0,001
10 подач	5,73	1,28	22,32	7,13	1,46	20,43	2,795	<0,05

За результатами експертної оцінки техніка гри контрольної групи в середньому – 4,01 бали, а експериментальної – 4,78 бали. Експертна оцінка показала, що на «відмінно» виконали тест «гра з відскоку справа» усі юні тенісисти експериментальної групи, в останніх тестах даної групи діапазон оцінок склав від 4 до 5 балів, при цьому в контрольній групі – від 3 до 5 балів. Необхідно зазначити, що при виконанні тестів «гра з льоту справа», «з

відскоку справа та зліва» визначились достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами при  $p < 0,01$  ( $4,12 \pm 0,55$  та  $4,95 \pm 0,09$  – «гра з льоту справа»;  $4,37 \pm 0,33$  та  $5,00 \pm 0,00$  – «гра з відскоку справа»;  $4,00 \pm 0,41$  та  $4,82 \pm 0,22$  – «гра з відскоку зліва», відповідно до груп), найменші відмінності – «гра з льоту зліва» при  $p < 0,05$  ( $3,89 \pm 0,38$  та  $4,71 \pm 0,30$ , відповідно до груп), найбільші при виконанні подачі –  $p < 0,001$  ( $4,50 \pm 0,35$  та  $3,61 \pm 0,39$ , відповідно до груп).

Таблиця 3.4

Кореляційний зв'язок між показниками техніки гри (відповідно до контрольних тестів ДЮСШ) та рівнем володіння м'ячем контрольною та експериментальною груп

		Набивання ракеткою м'яча об землю провідною рукою	Набивання ракеткою м'яча об землю непровідною рукою	Підбивання м'яча вверх ракеткою провідною рукою	Підбивання м'яча вверх ракеткою непровідною рукою
Гра з льоту	ЕГ	●	○	-	-
	КГ	-	-	○	●
Гра партнера з льоту, випробовуваний грає з відскоку	ЕГ	○	-	-	○
	КГ	○	○	○	-
Гра партнера з відскоку, випробовуваний грає з льоту	ЕГ	-	○	○	-
	КГ	-	-	-	○
Гра з відскоку на задній лінії	ЕГ	●	-	○	-
	КГ	○	-	○	-
Гра з відскоку на задній лінії по діагоналі справа	ЕГ	●	-	-	○
	КГ	-	-	-	○
Гра з відскоку на задній лінії по діагоналі зліва	ЕГ	●	○		○
	КГ	-	-	-	●
10 подач	ЕГ	●	○	-	○
	КГ	○	○	○	○

○ – слабкий кореляційний зв'язок; ● – середній кореляційний зв'язок.

Крім того, нами був проведений кореляційний аналіз між показниками техніки гри та рівнем володіння м'ячем юних тенісистів після першого року навчання.

За результатами отриманих даних, можна говорити про більш тісний зв'язок в експериментальній групі, який представлено у таблиці 3.4. Отже, в експериментальній групі 16 середніх та слабких кореляційних зв'язків, у контрольній – 14. Виникає середня (5 випадків) та слабка (2 випадки) залежність в експериментальній групі за усіма тестами на техніку гри та вправою «набивання ракеткою м'яча об землю провідною рукою».

Результати, отримані у контрольній групі за тестом «підбивання м'яча вверх ракеткою непровідною рукою», – виникло 4 слабкі та 2 середні залежності з тестами з технічної підготовленості юних тенісистів, за винятком гри з відскоку.

Таким чином, кореляційний аналіз показав, що в експериментальній групі статистичні взаємозв'язки сильніші, ніж у контрольній. На підставі отриманих коефіцієнтів кореляції можна говорити про залежність між технічними прийомами, а саме – між технікою гри та рівнем володіння м'ячем.

Кореляційні поля свідчать про більшу статистичну залежність в експериментальній групі, оскільки рівень технічної підготовленості тут значно вищий, ніж у контрольній.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Internet дозволив встановити, що вже у віці 7-8 років дітям необхідно володіти певним арсеналом ударів, щоб у майбутньому успішно вдосконалювати їх виконання для досягнення високих результатів у професійному спорті. Досягти високих результатів на міжнародній арені можливо лише при наявності широкого арсеналу технічних прийомів і в першу чергу активних засобів нападу: сильної подачі, впевненої, динамічної та варіативної гри, що підкріплена високим рівнем фізичної підготовленості спортсменів.

2. Особливістю запропонованої методики була розробка тренувальних блоків з фізичної, технічної підготовки з використанням засобів тактики та ігрового підходу до інструкторської й суддівської практик, що дозволило спрямувати навчально-тренувальний процес на ефективне оволодіння технічними навичками, підвищення рівня спеціальних здібностей та здатності до відновлення організму юних тенісистів й сприяло ефективній ігровій діяльності

3. Проведене дослідження свідчить про ефективність методики планування навчально-тренувального процесу тенісистів першого року навчання, у зв'язку з тим, що в експериментальній групі, у порівнянні з вихідним рівнем та результатами контрольної групи значно підвищилися показники у тестах рівня володіння м'ячем та техніки гри.

4. З'ясовано, що в експериментальній групі кореляційний зв'язок показників техніки гри за тестами програми ДЮСШ юних тенісистів після першого року навчання має в усіх випадках сильний та середній взаємозв'язок, а в контрольній в окремих випадках середній та слабкий зв'язок.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Ібраїмова М.В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. К: Експрес, 2013. 204 с.
2. Креспо М. Подготовка юных теннисистов: учебно-методическое пособие для тренеров. Валенсия: изд-во МФТ, 2013. 320 с.
3. Лазарчук О.В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня к. наук з фіз. вих. і спорту. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. — Дніпропетровськ., 2009. — 20 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с
5. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: РНМК, 2012. 158 с.
6. Baxter-Jones A.D.G., & Maffulli, N. Parental influence on sport participation in elite young players. *J. SportsMed., & Phys. Fit.*, 43:250-55.
7. Elliot B. Biomechanics of advanced tennis. *ITF*, 2003. 220 p.
8. Elliot B. Technique development in tennis stroke production. *ITF*. 2009. 162 p.
9. Woods, R.B. Children development: Its impact on the young tennis player. In USA Tennis Parent's Guide USTA. Key Biscayne, Fl. P. 16-22.
10. Емшанова Ю.А. Сравнительный анализ личностных особенности у теннисистов различной квалификации. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 4. С. 23-26.
11. Борисова О. Направления развития спорта в Украине в условиях коммерциализации и профессионализации (на материале тенниса). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 96-100.

12. Светова А. О. Самоактуализация как высший мотив профессиональной деятельности теннисиста высокого класса. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2012. Вип. 3. С. 133-143.
13. Сергиенко Л. П. Тестирование специальной подготовленности теннисистов: зарубежный опыт. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 228–238.
14. Гамалий В. В. Основы качественного биомеханического анализа физического упражнения на примере изучения техники подачи в теннисе. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(3). С. 21-24.
15. Афтимичук О. Е. Профилактика травматизма спортсменов, специализирующихся в теннисе, посредством использования стретч-упражнений. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 137-140.
16. Бабий В. Г. Повышение уровня физической подготовленности школьников 12–14 лет средствами тенниса. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 36. С. 450-454.
17. Иванова Г. П. Биомеханические и педагогические аспекты повышения темпа игры в теннис. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(1). С. 133-136.
18. Козак А. М. Построение тренировочного процесса юных теннисистов с учётом специфики развития и контроля их координационных способностей. *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 6. С. 17-24.
19. Байк М. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса). *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 3. С. 8-12.
20. Борисова О. Проблемы и перспективы развития рынка труда в современном теннисе. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 4. С. 79-82.

21. Борисова О. Система подготовки тренеров в современном спорте: международный опыт (на примере тенниса). *Наука в олимпийском спорте*. 2015. № 2. С. 85-91.
22. Крылов Д. Оценка техники десятилетних теннисистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 62-67.
23. Борейко Н. Профессиональная подготовка тренеров по теннису. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 14-17.
24. Борисова О. Подходы к подготовке тренеров по теннису в странах Европы. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 250-256.
25. Кириченко И. И. Профессиональная подготовка тренеров по теннису. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. № 3. С. 39-43.
26. Крылов Д. Сравнительный анализ целевой точности юных теннисистов при использовании мячей с различным давлением. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 3. С. 56-59.
27. Крылов Д. Применение программы «Play and Stay» в подготовке теннисистов до 10 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 56-59.
28. Латенко С. Б. Перспективы использования методов информационной медицины в реабилитации спортсменов-теннисистов. *Спортивні ігри*. 2016. № 2. С. 11-15.
29. Соколова Т. Е. Развитие настольного тенниса и его возрождение. *Спортивні ігри*. 2016. № 2. С. 47-50.
30. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., 2000. 329 с.
31. Барчукова Г. В. Биомеханический анализ атакующих ударов как предпосылка формирования технико-тактических действий в настольном теннисе. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 2. С. 89-97.
32. Барчукова Г. В. Вариативность и автоматизация в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов. М., 1998. 136 с.

33. Барчукова Г. В. Предшествующая двигательная активность в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов. М., 1997. 132 с.
34. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе. *Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК*. М., 2000. С. 78-85
35. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис. Физиология мышечной деятельности. М., 2000. 22 с.
36. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов. М., 2002. 84 с.
37. Бирюков А.А., Восстановление и профилактические мероприятия, их использование в условиях соревнований и учебно-тренировочной деятельности теннисиста (настольный теннис): метод, разработка для студентов ГЦОЛИФКа. М., 1986. 54 с.
38. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису. *Настольный теннис информационно-методическая газета*. М., 1998. № 2. С. 12-18.
39. Воробьев В. А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе. *Настольный теннис – информационно-методическая газета*. М., 1996. № 8. С. 94-101.
40. Крылов Д. С. К вопросу о применении современных компьютерных технологий в технической подготовке теннисистов десятилетнего возраста. *Спортивні ігри*. 2017. № 1. С. 20–23.
41. Ковтун Е. В. Основные принципы игры в настольный теннис. *Спортивні ігри*. 2017. № 2. С. 15–18.
42. Ольховый О. М. Динамика технической подготовленности юношей, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. *Спортивні ігри*. 2018. № 1. С. 22-28.
43. Бугаевский К. А. Особенности ряда репродуктивных показателей

в половых соматотипах у юных теннисисток. *Спортивні ігри*. 2018. № 3. С. 4-16.

44. Лобода В. С. Особливості психофізіологічних чинників, що забезпечують ефективність техніко-тактичних дій юних тенісистів 6–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 87-95. Шевченко О. О. Зміни показників зорового аналізатору в дітей 5–6 років після занять тенісом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 4. С. 111–114.

45. Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 3-8.

46. Білюк С. П. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 25. С. 16-18.

47. Лукачіна А. В. Зміст навчальної діяльності студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(1). С. 194-196.

48. Бурлака І. В. Теніс у системі фізичного виховання вищого навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(3). С. 108-110.

49. Борисова О. В. Теоретико-методологічні засади розвитку професійного спорту (на матеріалі тенісу). *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. № 8(1). С. 129-138.

50. Коваль О. П. Теорія термінологічного поля: методологія дослідження (на матеріалі термінів тенісу). *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Філологічна*. 2013. Вип. 37. С. 144-148.

51. Жуков С. М. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні

тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(4). С. 112-114.

52. Козак А. Обґрунтування доцільності діагностики координаційних здібностей тенісистів на початковому етапі підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2014. № 2. С. 19-22.

53. Бичук І. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт.* 2013. Вип. 12. С. 66-68.

54. Петренко Ю. М. Удосконалення тренувального процесу юних тенісистів та баскетболістів 10–14 років з урахуванням часу простої та складної реакції. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2014. № 3. С. 61-68.

55. Курмаєва О. В. Особливості методик навчання тенісу дітей 5-6 років на початковому етапі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2014. № 6. С. 21-26.

56. Білюк С. П. Заняття тенісом як спосіб спрямування дитячої агресії в позитивну форму вираження. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка.* 2014. Вип. 26. С. 18-20.

57. Бурлака І. В. Використання прийомів кардіо-тенісу в тренувальних заняттях студентів-тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(3). С. 42-45.

58. Супруненко М. В. Теніс серед студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(3). С. 258-260.

59. Шуба Л. В. Методика навчання фізичної культури учнів першого класу з використанням елементів тенісу. *Фізичне виховання, спорт і культура*

*здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. № 2. С. 41–44.*