

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ  
В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Малюковой Ольги Геннадиевны

Научный руководитель  
доцент, к.б.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

**Введение.** Теннис относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Для быстрого обучения технике спортсменам необходим базовый уровень развития всех физических качеств. Из специализированных качеств большое значение имеют статическая координация и координационная подготовленность.

В теннисе данное качество особенно ярко проявляется при освоении техники выполнения ударов с различными силой, направлением, вращением мяча, то есть в процессе освоения всего многообразия технических действий теннисистов в сложной обстановке игры. Очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность ещё и потому, что очень часто приходится играть на кортах с различными покрытиями. При подготовке теннисистов в зимний период используются корты с «быстрым» покрытием, а в летний период занятия проводят, как правило, на кортах с «медленным» покрытием. Как показывает практика, наиболее сложным является переход с «быстрого» покрытия на «медленное».

Совершенствование координационных способностей у подростков, занимающихся теннисом, имеет особое значение, так как во время игры все составные компоненты используются одновременно, а игрок лишен возможности остановиться и подумать, какой из известных ему приемов и навыков применить в данный момент. Кроме того, точность ударов является результатом проявления координационных способностей, среди которых важнейшими являются способность к дифференцированию мышечных усилий, ориентация в пространстве, сохранение равновесия. Для теннисистов очень важно сохранять на протяжении всего матча высокий уровень координации.

**Объект исследования** – тренировочный процесс подростков, занимающихся теннисом.

**Предмет исследования** – статическая координация, способность к дифференцировкам, оценке и регуляции пространственно-временных параметров у юных теннисистов на различных этапах спортивной подготовки.

**Целью работы** явилось изучение динамики координационной подготовленности юных теннисистов за двухлетний период обучения.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что внедрение комплекса упражнений круговой тренировки будет способствовать совершенствованию показателей координационной подготовленности юных теннисистов, а также подготовить спортсменов к смене типа покрытия корта, сделать этот переход более «плавным» и показать более высокую эффективность соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования координационной подготовленности спортсменов подросткового возраста, занимающихся теннисом.

2. Оценить фоновые показатели статической координации и координационной подготовленности теннисистов подросткового возраста.

3. Сравнить показатели статической координации и координационной подготовленности у теннисистов в период тренировочных занятий и соревновательных стартов, а также при смене типов покрытий корта.

4. Экспериментально обосновать внедренный в тренировочный процесс комплекс круговой тренировки совершенствования координационной подготовленности у теннисистов за двухлетний период обучения.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех обследуемых осуществлялась оценка статической координации на основании времени сохранения равновесия в простом и усложненном варианте пробы Ромберга с открытыми и закрытыми глазами. На основании результатов проведенных проб обследуемые были распределены на группы по уровню статической координации.

Диагностика показателей и уровня координационной подготовленности проводилась с помощью тестовых заданий «Челночный бег 3x10 м», «Броски мяча в цель, стоя к ней спиной» и «Метание теннисного мяча на дальность».

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую ( $M$ ), ошибку средней ( $m$ ) и показатель существенной разницы ( $T$ ). Достоверность различий ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2021 года по апрель 2023 года на базе спортивного комплекса «Молодость» г. Саратова. В организованном экспериментальном исследовании приняли участие 18 подростков мужского пола. На момент начала эксперимента возраст обследуемых составил в среднем 12 лет, на момент окончания эксперимента – 14 лет. Все обследуемые тренировались с периодичностью 3 раза в неделю по 1,5-2 часа.

Исследования проводили в течение двух лет обучения в несколько этапов:

на 1 этапе (сентябрь 2021 года) – фоновая оценка статической координации и координационной подготовленности у юных теннисистов;

на 2 этапе (октябрь 2021 года) – оценка показателей в тренировочный и соревновательный периоды до и после занятий и соревновательных стартов у теннисистов;

на 3 этапе (апрель 2022 года) – оценка показателей статической координации и координационной подготовленности у теннисистов после смены типа покрытия корта с регистрацией показателей в тренировочный и соревновательный периоды;

на 4 этапе (сентябрь 2022 года) – оценка показателей статической координации и координационной подготовленности у теннисистов после внедрения в тренировочный процесс комплекса упражнений, основанного на методике круговой тренировки, направленного на повышение и совершенствование координационных возможностей занимающихся;

на 5 этапе (апрель 2022 года) – оценка показателей статической координации и координационной подготовленности у теннисистов после смены типа покрытия корта с регистрацией показателей в тренировочный и соревновательный периоды.

В течение 2021-2022 года тренировочный процесс осуществлялся согласно традиционной схеме, а в течение 2022-2023 года с внедрением специальной координационной подготовки в форме круговой тренировки из упражнений общей и специальной физической подготовки. Занятия проводились после общей разминки. Теннисисты распределялись по станциям, где индивидуально или парами выполняли задания. В начале года время выполнения каждого упражнения составляло 20 секунд, потом было увеличено до 30 секунд. Количество упражнений на различных занятиях составляло от 5 до 8, весь комплекс повторялся 2 раза. Время выполнения составляло 10-20 минут. Упражнения постоянно изменялись, повышался уровень сложности. В содержание программы круговой тренировки входили упражнения на равновесие (удержание равновесия на согнутых ногах или на одной ноге, приседания и жонглирование теннисными мячами), на реакцию на движущийся объект (ловля нестандартного мяча после внезапного отскока от стены, ведение мяча одной или двумя руками), на координацию (беговые и прыжковые упражнения).

**Теоретическая значимость работы:** обобщены представления об средствах повышения координационной подготовленности теннисистов подросткового возраста.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров спортивных школ по теннису.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы координационной подготовленности юных спортсменов в теннисе» и «Исследование статической координации и координационной

подготовленности у юных теннисистов в динамике двух лет обучения», заключения и списка литературы, включающего 45 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 67 страницах, содержит 16 таблиц и 20 рисунков.

**Теоретический анализ проблемы координационной подготовленности юных спортсменов в теннисе.** Теннис является одной из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. Это вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Цель каждого из игроков/команд – перекинуть ракеткой мяч на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не меньше одного раза.

Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры.

Большая популярность тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации.

Теннис является одним из видов спорта, влияющих на развитие координации, особенно у детей. Он состоит из различных элементов, каждый из которых по-разному влияет на развитие основных физических и психических характеристик. Согласно общим понятиям, координация позволяет теннисисту точно выполнять определенные виды движений. Если рассматривать более подробно, то упражнения для ее развития позволяют существенно повысить скорость передвижения игрока по корту, развить ловкость, улучшить точность выполнения движений, сохранять равновесие и многое другое. Отличное владение своим телом позволит спортсмену значительно повысить свои шансы на успех. «Ловкий» теннисист

быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям в соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства игры.

Тренировка игрока в большой теннис – это и техническая, и физическая, и тактическая, и психологическая, и даже теоретическая подготовка. В начальной стадии тренировки много времени нужно обращать на координационные способности спортсмена. Для этого на тренировках следует выполнять много упражнений на координацию [5, 12, 34].

Тренировочная работа с детьми может быть успешной лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности юных спортсменов и учитывает эти особенности на тренировочных занятиях. В зависимости от возраста занимающихся, подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

**Исследование статической координации и координационной подготовленности у юных теннисистов в динамике двух лет обучения.** В современном теннисе соревнования проводятся на покрытиях, среди которых в зависимости от высоты и скорости отскока мяча выделяют быстрые и медленные. Теннисисту приходится играть на площадках с различными покрытиями. Характер покрытия соответственно влияет на эффективность игры. В сложно-координационных видах спорта, к которым относится и теннис, показателем результативной игры является стабильность технически правильного выполнения действия, что связано с точностью выполнения движений. Точность удара во многом является отражением проявления координационных способностей спортсмена.

Статическая координация – информативный показатель в оценке функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, имеющий важное практическое значение в сложно-координационных видах спорта.

Анализ индивидуальных результатов пробы Ромберга позволил выявить теннисистов со средними и низкими показателями в обоих вариантах. На

основании этих данных было сформировано 2 группы теннисистов. В 1 группу вошло 11 (68%) теннисистов со средним уровнем статической координации, во 2 группу 7 теннисистов (32%) с низким уровнем статической координации.

Общий уровень координационной подготовленности в челночном беге в 1 группе занимал промежуточное положение между средним и высоким уровнем, во 2 группе находился в диапазоне низкого уровня. Фоновые показатели координационной подготовленности у теннисистов соответствовали критериям хороший и удовлетворительный уровень с доминированием хорошего.

На основании индивидуальных значений в челночном беге в 1 группе были выявлены теннисисты со средним (64%) и высоким (36%) уровнем подготовленности с доминированием средних, во 2 группе – с низким (57%) и средним (43%) уровнем с доминированием низкого.

Уровень координационной подготовленности в метаниях соответствовал хорошему и удовлетворительному в каждой группе: в 1 группе у 72% зарегистрирован хороший уровень, а у 28% – удовлетворительный, во 2 группе, напротив, у 72% уровень был удовлетворительным, а у 28% – хорошим.

При выполнении бросков мяча в цель, стоя к ней спиной, полученные результаты также имели существенные отличия. Так, по результатам 5 попыток суммарные показатели у теннисистов 1 группы соответствовали хорошему уровню подготовленности, во 2 группе результаты были удовлетворительные.

Аналогичные исследования статической координации и координационной подготовленности у теннисистов были проведены в тренировочный и соревновательный периоды до и после проведения мероприятий. По результатам проведенных исследований выявлена отрицательная динамика показателей статической координации на всех этапах спортивной подготовки.



Тренировочные и соревновательные нагрузки приводили к снижению статической координации в простой и усложненной пробе Ромберга у теннисистов обеих групп с более значительными изменениями в усложненном варианте, более существенному изменению в соревновательный период по сравнению с периодом тренировок и более выраженному характеру во 2 группе.

При смене типов покрытий корта у теннисистов показатели претерпевали значительные изменения в течение 1-го года экспериментального исследования существенно снижались после тренировок и особенно соревнований по сравнению со вторым годом.

Внедренный в тренировочный процесс комплекс круговой тренировки способствовал совершенствованию координационной подготовленности у теннисистов за двухлетний период обучения, особенно у теннисистов со средним уровнем статической координации.

**Заключение.** Содержание соревновательной деятельности тенниса сегодняшнего дня требует высокого уровня развития всех компонентов двигательной деятельности спортсмена, определяя физической подготовленности системообразующее место в обеспечении высокой спортивной результативности. Координационные способности являются одним из важных физических качеств, поскольку имеют влияние на все сферы человеческой жизни, а именно: согласование разнообразных двигательных действий человека в одно целое или систему, соответственно поставленных двигательных задач.

Проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования координационной подготовленности спортсменов подросткового возраста в теннисе показал, что координационная тренировка является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса теннисистов, так как позволяет развить координационные способности.

Практические исследования позволили установить на протяжении 2-х годовичного эксперимента существенный прирост показателей статической координации и координационной подготовленности у теннисистов подросткового возраста. Отметим, что на 2-ом экспериментальном году показатели были более стабильными при смене типов покрытий корта во время перехода из зимнего сезона в весенний.

Результаты проведенных исследований подтвердили гипотезу о том, что целенаправленное применение в процессе спортивной подготовки юных теннисистов комплекса упражнений круговой тренировки будет способствовать совершенствованию показателей и повышению уровня координационных способностей при проведении 3 тренировок в неделю.

Таким образом, теннисистам нередко приходится менять теннисное покрытие несколько раз за период годовичного цикла, что не может не сказаться на результатах соревновательной деятельности. Для планирования и коррекции тренировочного процесса необходимо обладать информацией об уровне специальной подготовленности юных теннисистов при игре на кортах с разным типом покрытий. Ключевым умением, определяющим топ-игрока, является быстрая перестройка под турниры и матчи, которые проходят на кортах с разными покрытиями.