

Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ **ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ТЕНІСИСТІВ 7–8 РОКІВ**

Анотація. Досліджено показники спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 7–8 років. Виявлено, що у дітей на етапі початкової підготовки з поміж зазначених показників найбільш суттєві відмінності спостерігаються в результатах частоти рухів.

Ключові слова: координаційні здібності, спеціальна фізична підготовленість, тенісисти, фізичні якості, швидкісні здібності.

Вступ. Спеціальна фізична підготовка спрямована на виховання фізичних якостей необхідних для досягнення успіхів в обраному виді спорту та є ключовим елементом у спортивній підготовці [3].

О. О. Шевченко [9] акцентує увагу на тому, що спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

На думку фахівців [1, 2, 45, 6, 8], високий рівень спеціальної фізичної підготовленості є однією з умов досягнення успіхів у великому тенісі.

Від рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсмена залежить якість гри як на задній лінії, так і біля сітки, ефективність опанування технічними діями та прийомами [7, 9].

За даними О. В. Лазарчук [5], починаючи з етапу початкової підготовки, необхідно застосовувати спеціально-підготовчі вправи. Відсутність спеціальної фізичної підготовки на ранніх етапах може спричинити порушення темпу становлення технічної майстерності спортсменів. У цьому контексті, дослідження показників спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 7–8 років є актуальним.

Мета дослідження: визначити показники спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 7–8 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». В ньому прийняли участь 10 тенісистів 7–8 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 7–8 років були застосовані

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

тести на визначення рівня розвитку координаційних та швидкісних здібностей. Отримані результати наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 7–8 років (n=10)

Показник	$x \pm \delta$	V %
Човниковий біг 3 точки (с)	1,92±0,15	7,8
Три перекиди вперед (с)	135±10,2	7,6
Біг 30 м з ходу (с)	4,4±0,35	8,0
Біг на місці з максимальною частотою ніг за 5 с (кількість разів)	25,1±2,2	8,8

Результати дослідження показали відсутність суттєвих розбіжностей в рівні спеціальної фізичної підготовленості серед досліджуваних спортсменів $V=7,6-8,8\%$. Отримані дані повністю відповідали модельним параметрам для даної вікової групи.

Висновки. Результати дослідження показали задовільний рівень спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів на етапі початкової підготовки. Аналіз досліджуваних показників виявив, що у дітей 7–8 років найбільш суттєві відмінності спостерігаються в рівні розвитку швидкісних здібностей.

Перспективи подальших досліджень: розробка індивідуалізованих програм тренувань, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості у юних тенісистів.

Список використаної літератури

1. Бабій В., Маліков М. Зміна адаптивних можливостей організму дітей середнього шкільного віку під впливом систематичних занять великим тенісом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 1. С. 33–35.
2. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
3. Єрмоєнко В. М., Єварницький І. А., Криворучко С. М., Самохін О. О. Особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук.пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 50–54.
4. Ібраїмова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

5. Лазарчук О. Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 248–251.
6. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245–251.
7. Мулик В., Лобода В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3 (19). С. 354–357.
8. Ханюкова О. В. Аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень фізичної підготовленості тенісистів першого року навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я : XV Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків : ХДАФК, 2015. С. 106–108.
9. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6 (44). С. 126–128.