

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).05
УДК 796.011.3:796.342

Баканова О. Ф.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Bakanova O. F.
Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education, Sports and Rehabilitation
National Aerospace University «Kharkiv Aviation Institute», Kharkiv

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ

Баканова О. Ф. Особливості спеціальної фізичної підготовки тенісистів. Високий рівень розвитку фізичних якостей – це фундамент, на якому базується спортивна підготовка та одна зі складових досягнення високих спортивних результатів.

Теніс, як і будь-який вид спорту, має специфічні особливості. Тенісист має бути швидким, але швидкість його дій відрізняється від швидкості спринтера; витривалим, але це не витривалість марафонця. Він повинен мати силу, але це не та сила, яка потрібна важкоатлету; бути шпритним та гнучким, але не як гімнаст чи акробат. Мета дослідження: розкрити особливості спеціальної фізичної підготовки тенісистів. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. Результати дослідження. Надано загальну характеристику фізичним якостям. Представлено методуку та засоби підвищення рівня фізичної підготовленості у тенісистів. Висновки. З метою досягнення високих спортивних результатів першочергове значення має рівень фізичної підготовленості спортсмена відповідно до особливостей спортивної спеціалізації. Для успішної ігрової діяльності тенісистів слід розвивати всі фізичні якості, оскільки лише їх поєднання дасть можливість якісно вирішувати різноманітні ігрові завдання. Перспективи подальших досліджень: добір засобів і методів удосконалення фізичної підготовленості тенісистів.

Ключові слова: шпритність, витривалість, гнучкість, сила, шпритність, теніс, теністи, фізична підготовленість, фізична підготовка, фізичні якості.

Bakanova Oleksandra. The features of the special physical training of the tennis players. The physical qualities are individual aspects of a person's motor capabilities. The following physical qualities are distinguished: strength, speed, endurance, flexibility and agility. There is a close relationship between them. In the sports training, physical training plays an important role, as it is aimed at developing the physical qualities necessary to achieve success in the chosen sport. The high level of the physical development is the foundation on which sports training is based and is one of the components of the achieving high sports results. The tennis, like any sport, has specific characteristics. A tennis player must be fast, but the speed of his actions is different from that of a sprinter; enduring, but not the endurance of a marathon runner. He must have strength, but it is not the strength that a weightlifter needs; he must be agile and flexible, but not like a gymnast or acrobat. **Виявими специфічні особливості гри в теніс необхідно для того, щоб розвивати всі фізичні якості необхідні для досягнення успіху саме в цьому виді спорту.** Objective of the study: to reveal the peculiarities of special physical training of tennis players. Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature. Results of the study. A general description of physical qualities is given. The methods and means of improving the level of physical fitness in tennis players are presented. Conclusions. In order to achieve high sports results, the level of physical fitness of a sportsman in accordance with the peculiarities of sports specialisation is of primary importance. For the successful game activity of tennis players it is necessary to develop all physical qualities, because only their combination will allow to solve various game tasks qualitatively. Prospects for further research: selection of means and methods for improving tennis players' physical fitness.

Key words: speed, endurance, flexibility, strength, agility, tennis, tennis players, physical fitness, physical fitness, physical qualities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичні якості – це окремі сторони рухових можливостей людини [7].

Розрізняють такі фізичні якості: сила, шпритність, витривалість, гнучкість та шпритність [2]. Між ними існує тісний взаємозв'язок [9].

У спортивній підготовці важливішу роль відіграє фізична підготовка, що спрямована на виховання фізичних якостей необхідних для досягнення успіхів в обраному виді спорту.

Високий рівень розвитку фізичних якостей – це фундамент, на якому базується спортивна підготовка та одна зі складових досягнення високих спортивних результатів.

Великі фізичні навантаження що є складовими щоденного спортивного тренування, підвищена емоційність під час участі у відповідальних змаганнях вимагають від спортсмена прояву певних фізичних якостей [6].

На думку І. І. Євтифієвої [5], сучасний теніс – це гра, яка вимагає від спортсменів високого рівня техніко-тактичної майстерності, високого рівня розвитку фізичних якостей: сили, шпритності, витривалості, гнучкості, шпритності.

Теніс, як і будь-який вид спорту, має специфічні особливості. Тенісист має бути швидким, але швидкість його дій відрізняється від швидкості спринтера; витривалим, але це не витривалість марафонця. Він повинен мати силу, але це не та сила, яка потрібна важкоатлету; бути спритним та гнучким, але не як гімнаст чи акробат.

Визначити специфічні особливості гри в теніс необхідно для того, щоб розвивати всі фізичні якості необхідні для досягнення успіху саме в цьому виді спорту [1].

Мета дослідження: розкрити особливості спеціальної фізичної підготовки тенісистів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. За визначенням Г. П. Грибан [4], Б. М. Шиян [11], *сила* – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок власних м'язових зусиль.

Одним із суттєвих моментів, що визначають м'язову силу, є режим роботи м'язів. Під час виконання рухових дій м'язи можуть проявляти силу: без зміни своєї довжини (статичний або ізометричний режим); при зменшенні своєї довжини (долаючий або міометричний режим) – жим штанги від грудей; при збільшенні довжини м'язів (поступальний або пліометричний режим) – опускання штанги на груди

Долаючий і поступальний режими об'єднуються поняттям «динамічний режим» [3, 7].

У тенісистів, залежно від рухових дій, які вони виконують, групи м'язів працюють у ізометричному, біометричному та пліометричному режимах роботи м'язів.

Сила має тісний зв'язок з технікою виконання ударів. Не маючи належної сили, не можна освоїти основні удари, а тим більше виконувати їх у швидкому темпі, при якому або не залишається часу для виконання ударів маховими рухами, або їх не можна виконати з великим замахом.

Для розвитку сили у тенісистів використовують вправи на тренажерах, зі штангою, з набивними м'ячами, вправи з гантелями, присідання звичайні і з обтяженнями або з еластичними стрічками, нахили і обертання з невеликими обтяженнями, вправи силового характеру в парах [1].

І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [3] визначають *бистрість* як здатність людини виконувати рухи в мінімальний відрізок часу.

Як відмічають фахівці [2, 7, 10], бистрість є комплексною руховою якістю, до форм прояву якої відносяться: латентний час рухової реакції, швидкість реалізації локального одиночного руху та частота рухів.

За даними І. Д. Глазиріна [2], І. П. Масляк, М. А. Мамешіної [7], Т. Ю. Круцевич [10], рухові реакції діляться на дві групи: прості та складні. Фахівці відмічають, що існують два типи складної рухової реакції – реакція на об'єкт, що рухається та реакція з вибором.

Для тенісистів характерна реакція на об'єкт, що рухається.

З метою виховання швидкості реакції на об'єкт, що рухається, будуть ефективні такі фізичні вправи: відбивання м'яча, надісланого партнером ракеткою або рукою, при захисті уявних воріт; відбивання м'яча, посланого одним з двох або трьох партнерів, які імітували рух ракеткою або рукою; відбивання м'яча, кинутого з-за спини гравця в стінку (місце розташування гравців щодо тренувальної стінки можна варіювати); ловля м'яча, кинутого в невідомому напрямку через спину гравця партнером, після першого відскоку; гра з льоту або по м'ячу, що відскочив, у ребристу тренувальну стінку; гра на майданчику проти двох партнерів; гра на майданчику двома м'ячами, стоячи на лінії подачі; м'ячі вводять у гру одночасно; прийом подачі з лінії подачі; гра біля сітки: після кожного удару виконувати глибокий присід з подальшим вистрибуванням, імітацією удару над головою або будь-яку іншу додаткову дію.

Для виховання швидкості рухів доцільно використовувати такі фізичні вправи: стоячи у лівому кутку майданчика наздогнати та намагатися відбити м'яч, посланий вправо кросом; стоячи в лівому кутку майданчика наздогнати та намагатися відбити м'яч, посланий кросом вправо, а потім укорочений вліво по лінії; стоячи у правому кутку майданчика наздогнати та намагатися відбити м'яч, посланий кросом вліво; стоячи в правому кутку майданчика наздогнати та намагатися відбити м'яч, посланий кросом вліво, а потім укорочений вліво по лінії; стоячи в центрі задньої лінії наздогнати укорочений, посланий ліворуч або праворуч м'яч; стоячи в центрі задньої лінії наздогнати укорочений, посланий ліворуч або праворуч м'яч, потім «свічку», кинуту до задньої лінії; стоячи у центрі корту обличчям до сітки, наздогнати «свічку», кинуту до задньої лінії, відбивши м'яч знизу, перебуваючи спиною до сітки; стоячи в центрі корту, ударом з льоту праворуч або ліворуч відбити укорочений, посланий вправо або вліво, наздогнати «свічку», кинуту по діагоналі відповідно вліво чи вправо, відбивши її ударом знизу, перебуваючи спиною до сітки (варіанти ударів можна змінювати); стоячи на задній лінії, всі м'ячі, що посилаються в різні місця майданчика, зіграти лише з льоту; стоячи на задній лінії всі м'ячі, що посилаються в різні місця майданчика, зіграти тільки ударом справа; активний прийом подачі з розігрешем м'яча після виходу до сітки; прийом подачі з наступним обведенням; гра з льоту на реакцію з поступовим зближенням від лінії подачі до сітки.

При вихованні швидкісно-силових здібностей доцільно використовувати фізичні вправи на корті: виконання різних ударів з наступним глибоким присідом та вистрибуванням; чергування виконання ударів з льоту з низького положення з ударами над головою у стрибку; чергування ударів з льоту ліворуч із низького положення і праворуч із високого з акцентом на силу удару; те ж, ліворуч із високого і праворуч із низького положення; між ударами з льоту присісти й підвестися; виконання всіх дій на силу удару та точність влучення; активний прийом подачі з розігрешем м'яча з виходом або без виходу до сітки; прийом подачі з наступним обведенням гравця, що вийшов до сітки [1].

Витривалість – це здатність протистояти втомі або здібність тривалий час виконувати будь-яку роботу без зниження її ефективності.

Витривалість як фізичну якість поділяють на загальну і спеціальну [7].

Плануючи розвиток витривалості у тенісистів слід включати тренувальні заняття, що будуть сприяти як розвитку загальної, так і спеціальної витривалості.

Для виховання витривалості у тенісистів ефективним буде використання таких фізичних вправ: подача з виходом

до сітки та миттєвим завершальним ударом з льоту; подача з виходом до сітки гравця, що приймає і відповідає в ноги – розіграш м'яча; подача з виходом до сітки, розіграшем м'яча з льоту та завершальним ударом з льоту; подача з виходом до сітки гравця, що приймає, відповідає «свічкою»; потрібно наздогнати «свічку» на задній лінії, потім виконати підготовчий удар для виходу до сітки, вихід до сітки та завершити розіграш м'яча активним ударом з льоту; гравець, який виконує першу подачу, виходить до сітки, робить 3–4 удари з льоту, повертається на задню лінію, виконує удар, потім вихід до сітки, розіграш «трикутника»; гравець, який виконує другу подачу, одночасно з приймаючим виходить до сітки, той, хто встигає раніше, наносить удар по м'ячу з льоту або з напівльоту; гравець, який виконує першу подачу, розіграє «трикутник» на задній лінії, з «короткого» м'яча виходить до сітки, повертається після «свічки» і продовжує розігравати «трикутник»; активний прийом подачі з розіграшем м'яча без виходу до сітки; активний прийом подачі (по діагоналі, лінії) з розіграшем м'яча після виходу до сітки [1].

С. М. Решко, О. В. Яценко, І. М. Гриньов [8] визначають *гнучкість* як морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду різних рухів.

Основними засобами виховання гнучкості у тенісистів є вправи на розтягування, що виконуються з великою амплітудою. Вони поділяються на активні, пасивні та комбіновані.

З метою підвищення загальної гнучкості у тенісистів, застосовують наступні вправи: нахили, повороти, махи, обертання, присідання і т. д., які виконуються без обтяжень і з обтяженнями. Обтяження використовують для збільшення амплітуди.

З метою підвищення спеціальної гнучкості застосовують вправи з урахуванням специфіки виконання основних ударів. У цих вправах можна використовувати додаткові обтяження або допомогу партнера. Звичайне виконання основних ударів відіграє лише допоміжну роль у вихованні гнучкості. Домагатися максимальної рухливості у кожному суглобі тенісистам не треба. Потрібно, щоб вона була більшою за ту, що необхідна при виконанні ударів, тобто, щоб був запас гнучкості. Це захистить гравця від травм під час виконання дій в екстремальних умовах.

Динамічні вправи на розтягування виконують поступово збільшуючи амплітуду до максимуму. Сигналом до припинення повторень є скорочення амплітуди рухів. Середня кількість повторень 8–12 разів. Проте у висококваліфікованих спортсменів вона може сягати 40 разів.

Статичні вправи на розтягування виконують, поступово збільшуючи час збереження пози – від кількох секунд до кількох десятків секунд. Якщо тенісист володіє методами самоконтролю, то дозувати вправу можна за першою появою невеликих болючих відчуттів [1].

За визначенням науковців [2, 3], *спритність* – це здатність людини оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що різко змінюються на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок.

У тенісі спритність особливо яскраво проявляється при освоєнні техніки виконання ударів з різною силою, напрямом, обертанням м'яча, іншими словами – у процесі освоєння всього різноманіття технічних дій тенісистів у складній обстановці гри. Дуже важливо вміти швидко перебудовувати рухову діяльність ще й тому, що часто доводиться грати на кортах з різними покриттями.

Для виховання спритності у тенісистів доцільно використовувати такі фізичні вправи: з упору присів, по черзі переставляючи руки, прийти в положення упору лежачи, а потім у вихідне положення (можливі варіанти перестановки рук); стоячи перед стіною на відстані кроку, падати вперед, торкаючись долонями стіни, м'яко амортизуючи, згинати руки, а потім швидко випрямляти їх, відштовхнутися від стіни і повернутися у вихідне положення; з упору присів, випрямляючись, виконати падіння вперед в упор лежачи на зігнутих руках; те ж, вперед-вправо, вперед-вліво, з інших вихідних положень; зі стійки на колінах, руки донизу, присідаючи, стрибком прийняти положення – стійка ноги нарізно, руки донизу; те ж, із ракеткою з наступними пересуваннями та ударами по м'ячу; падіння по діагоналі (вперед-вправо, вперед-вліво) з ракеткою із зазначених вище вихідних положень (спочатку на підвищену опору з 3–4 матів); з упору присів, а потім з положення «старт плавця», випрямляючись (прямо, по діагоналі праворуч, ліворуч), власти на зігнуті руки з перекатом на груди, виконати зворотний перекаат, після прийняти положення – стійка ноги нарізно, руки донизу; те ж, з ракеткою в руці; з положення присід випрямлення тулуба убік з імітацією (а потім і виконанням) удару з наступним підйомом; падіння зі стрибка вперед та по діагоналі з місця (спочатку упор руками на гірку з 2–4 матів); падіння з кроку випадом убік і з розбігу; те ж, з імітацією ударів без ракетки з наступним перекатом та вставанням; те ж, з ракеткою; падіння перекатом через спину [1].

Висновки. З метою досягнення високих спортивних результатів першочергове значення має рівень фізичної підготовленості спортсмена відповідно до особливостей спортивної спеціалізації. Для успішної ігрової діяльності тенісистів слід розвивати всі фізичні якості, оскільки лише їх поєднання дасть можливість якісно вирішувати різноманітні ігрові завдання.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів і методів удосконалення фізичної підготовленості тенісистів.

Література

- Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
- Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.
- Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки: навч. посіб. Черкаси: Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
- Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
- Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій: дисертація. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.

6. Єршоменко 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.

7. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.

8. Решко С. М., Яценко О. В., Гриньов І. М. Розвиток фізичних якостей : метод. розробка для проведення практичних занять із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2019. 37 с.

9. Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Мкртчян О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 14. С. 226–235.

10. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. : у 2-х ч. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. Ч. 1. 272 с.

References

1. Burlaka, I. V., & Lukachyna, A. V. (2022). *Fizyczne vykhovannia: tenis [The physical education: tennis]*. Kyiv : KPI im. Ihorja Sikorskoho [in Ukrainian].

2. Hladyrin, I. D. (2003). *Osnovy dyferentsiiovanoho fizychnoho vykhovannia [The fundamentals of differentiated physical education]*. Cherkasy : «Vidlunnia-Plius» [in Ukrainian].

3. Hladyrin, I. D., Oleksiienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). *Fizyczne vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky [The physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training]*. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych [in Ukrainian].

4. Hryban, H. P. (2009). *Zhyttiedialnist ta rukhova aktyvnist studentiv [The life and physical activity of students]*. Zhytomyr : Ruta [in Ukrainian].

5. Yevtyfiieva, I. I. (2020). *Intehralna pidhotovka tenisystiv 10–12 rokiv z vykorystanniam tekhnolohii vizualizatsii tekhniko-taktychnykh dii [The integral training of the tennis players of the 10–12 years old using technologies of the visualisation of the technical and the tactical actions]*. Candidate's thesis. Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni H. S. Skovorody [in Ukrainian].

6. Yeromenko, V. M., Yevamytskyi, I. A., Kryvoruchko, S. M., & Samokhin, O. O. (2022). *Osoblyvosti spetsialnoi fizychnoi pidhotovky bihuniv na kortki dystantsii [The features of special physical training of short-distance runners]*. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 12 (158) 22), (pp. 50–54)*. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova [in Ukrainian].

7. Masliak, I. P., & Mameshyna M. A. (2018). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]*. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].

8. Reshko, S. M., Yatsenko, O. V., & Hrynov, I. M. (2019). *Rozvytok fizychnykh yakosteï [Development of physical qualities]*. Kyiv : Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].

9. Riadova, L. O., Rozhkov, V. O., Korchahin, M. V., & Mkrтчian O. A. (2023). *Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku deiakyykh fizychnykh yakosteï u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity [The investigation of indicators of development of some physical qualities in students of higher education institutions]*. *Rehabilitation and Recreation*, 14, 226–235 [in Ukrainian].

10. Krutsevych, T. Yu. (Eds.). (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education]*. (Vols. 1–2). Kyiv : NUFVSVU «Olimpiiska literatura» [in Ukrainian].

11. Shyian, B. M. (2009). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]*. (Vols. 1). Ternopil : Navchalna knyha-Bohdan [in Ukrainian].