

На правах рукописи

Динь Хунг Чьонг

ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ ВЬЕТНАМА
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва – 2016

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ)

Научный руководитель

доктор педагогических наук, профессор
Игнатьева Валентина Яковлевна

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, доцент
Голенко Владимир Алексеевич
член научно-методической комиссии
Федерации тенниса России

доктор педагогических наук, профессор
Карпов Владимир Юрьевич
профессор кафедры физической культуры
и оздоровительных технологий ФГБОУ ВО
«Российский государственный социальный
университет»

Ведущая организация:

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет физической культуры, спорта
и туризма»

Защита состоится « 21 » февраля 2017 года в 11:00 часов
на заседании диссертационного совета Д 311.003.02 при РГУФКСМиТ
по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФКСМиТ и на сайте
университета <http://theses.sportedu.ru/>

Автореферат разослан « 20 » января 2017 года

Ученый секретарь

диссертационного совета

Габбазова Асыл Якуповна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Теннис объединяет множество людей на земле, независимо от национальности, вероисповедания и места жительства, но, как и любой спорт, он обладает своими правилами, символикой и требует особого оборудования и подготовки спортсменов. Теннисом люди занимаются с раннего детства, но достичь высоких результатов может не каждый. Для этого необходима специальная организация занятий, четкая программа деятельности в процессе многолетней подготовки, участие в соревнованиях и соблюдение соответствующего режима этой деятельности. Научный подход к анализу средств и методов подготовки теннисистов позволяет объективно контролировать их подготовленность и вносить коррективы с учетом индивидуальных особенностей спортсмена как в тренировочный, так и в соревновательный процесс.

Участвовать в соревнованиях теннисисты начинают с 8-10 лет. К этому возрасту юные спортсмены должны освоить необходимые первичные навыки ведения спортивной борьбы и показывать определенный уровень технико-тактической и соревновательной подготовленности. Во Вьетнаме много теннисистов среднего уровня, но мало выдающихся спортсменов со своеобразным игровым стилем. Уровень подготовленности теннисистов Вьетнама значительно отличается от уровня российских теннисистов высокой квалификации, заметна эта разница и в детском возрасте. Результат подготовки теннисистов, как и в любом виде спорта, проявляется на соревнованиях. Уделять особое внимание специальной подготовке необходимо уже с момента начала спортивной специализации.

Назрела объективная необходимость сравнить методики подготовки юных российских и вьетнамских теннисистов в возрасте 10-13 лет на этапе начальной специализации. Важно определить разделы в учебно-тренировочном процессе, по которым ведется неудовлетворительная подготовка для достижения соответствующей гармонии подготовленности юных игроков, и внести некоторые изменения в сам процесс подбора средств и распределения их по этапам совершенствования. В этом заключена актуальность нашего

исследования.

Степень разработанности темы исследования. Многолетнему процессу подготовки теннисистов посвятили свои исследования российские ученые О.А. Черникова, А.П. Шокин (1978); С.П. Белиц-Гейман (1979, 1994); А.П. Скородумова (1990, 1994); А.И. Наумко (1996); И.Ш. Тучашвили (1999); Н. Боллетьеры (2003); В.А. Голенко (2003); Ш.А. Тарпищев (2006); Т.С. Иванова (2007); В.Ю. Карпов (2011, 2012) и другие, зарубежные специалисты разных стран Р. Beust (1982); И.S. Bloom (1985); J. Loehr (1991); L. Forti (1992); G.A. Sailes (1995); W.T. Gallwey (1997); R.B. Woods (2001); C.G. Harwood (2002); M. Crespo (2002- 2009); P. Lubbers (2003); R.S. Weinberg (2003) и др.

Специалисты Вьетнама с недавних пор приступили к интенсивным исследованиям в теннисе: Ву Нхы Й (2001) исследовал тактику в теннисе, а Нгуен Куок Хай (2010) – тактико-психологическую подготовку; Ву Дык Чу, Туан Ань Чыонг (2003), Нгуен Ким Мин (2011) изучали морфологическую карту развития вьетнамцев от 6 до 20 лет; Фам Тхань Тан (2011) посвятил свои исследования нагрузкам, а Ле Нгок Хань (2012) – упражнениям для совершенствования ударов слета в 15-16 лет, Чан Суан Нгок (2012) – упражнениям скоростно-силовой подготовки юных теннисистов 12-14 лет. Исследованию методики подготовки юных игроков посвятили свои работы Чан Ван Винь (2002); Тхань Туи (2005); Буй Куанг Хай (2011).

В представленной работе приведены исследования методики подготовки теннисистов в возрасте от 10 до 13 лет. Нгуен Тоан, Фамзань Тон (2006), Донг Ван Чьей (2008) в многолетней подготовке вьетнамских спортсменов выделяют три основных этапа: этап базовой подготовки, этап специализированной подготовки с максимальной реализацией индивидуальных возможностей и этап сохранения достижений. Этап может длиться 4-6 лет. Тем не менее, он может быть сокращен или продлен в зависимости от способностей спортсменов и характеристик спортивной специализации. Исследуемые нами теннисисты по возрасту соответствовали этапу начальной специализации.

Анализ научной литературы показал наличие противоречий:

- между значимостью этапа начальной специализации спортсмена для его совершенствования до уровня высшего мастерства и недостаточной актуальностью системы функционирования этого этапа в подготовке теннисистов Вьетнама;

- между необходимостью подготовки теннисистов Вьетнама до мастерства спортсменов мирового уровня и нехваткой знаний о степени отставания от передовых школ мира, знаний возможностей повышения эффективности, основанной на учете особенностей соревновательной деятельности и физической и технико-тактической подготовленности юных теннисистов.

Данные противоречия выявляют **актуальность исследования**, которая заключается в оптимизации подготовки юных теннисистов Вьетнама.

Научной проблемой нашего исследования стало совершенствование процесса подготовки вьетнамских теннисистов на этапе начальной специализации.

Объектом исследования стал процесс формирования подготовленности теннисистов на этапе начальной специализации.

Предметом исследования – направленность методики подготовки юных теннисистов и теннисисток Вьетнама 10-13 лет.

Гипотеза исследования состояла в том, что подготовка юных теннисистов Вьетнама может стать эффективной, если усовершенствовать процесс подбором и сочетанием соответствующих средств, а направленность подготовки интегрировать в комплекс содержательного, методического и оценочного разделов. На основе такой интеграции возможным является создание программы подготовки теннисистов и теннисисток Вьетнама на этапе начальной специализации.

Цель исследования – повысить технико-тактическую подготовленность на основе разработанной методики подготовки юных теннисистов Вьетнама на этапе начальной специализации.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить морфологические данные и уровень показателей физической

и технической подготовленности юных теннисистов и теннисисток Вьетнама и России 10-11 и 12-13 лет.

2. Разработать методику подготовки теннисистов Вьетнама на этапе начальной специализации.

3. Экспериментально определить влияние разработанной методики подготовки на комплексное совершенствование и эффективность соревновательной деятельности вьетнамских теннисистов 10-11 и 12-13 лет.

4. Разработать модели подготовки для теннисистов и теннисисток Вьетнама на этапе начальной специализации.

Научная новизна исследования:

- расширены представления об особенностях антропометрических данных, состоянии психомоторики, физической, технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности теннисистов и теннисисток Вьетнама 10-11 и 12-13 лет;

- усовершенствована система подготовки теннисистов и теннисисток Вьетнама на этапе начальной подготовки;

- выявлена зависимость результатов соревновательной деятельности вьетнамских теннисистов и теннисисток от уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- разработана и обоснована методика повышения эффективности процесса спортивной подготовки теннисистов и теннисисток Вьетнама 10-13-летнего возраста на основе применения сопряженно-последовательного метода организации упражнений;

- разработана методика подготовки юных теннисистов и теннисисток Вьетнама на этапе начальной специализации с выделением содержательного, методического и оценочного разделов.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что внесено новое в построение процесса подготовки теннисистов и теннисисток на этапе начальной специализации с направленностью на перспективу их совершенствования. Показана важность интегрального педагогического

воздействия на данном этапе подготовки на становление спортивного мастерства юного игрока в теннисе. Полученные данные расширяют представление о подходах к формированию мастерства теннисистов в этапном процессе многолетней подготовки.

Практическая значимость исследования. Предложены средства и методы для использования в тренировочном процессе теннисистов Вьетнама 10-11 и 12-13 лет в целях повышения эффективности подготовки. Результаты исследований могут быть использованы и использовались для комплексной оценки подготовленности теннисистов и теннисисток Вьетнама 10-11 и 12-13 лет, их технико-тактической подготовленности, уровня игровой деятельности. Выявленные особенности подготовленности теннисистов и теннисисток Вьетнама на этапе начальной специализации, обеспечивающие эффективность их соревновательной деятельности, могут быть использованы в процессе отбора перспективных игроков в теннис на этапах дальнейшей спортивной подготовки. Материалы могут быть использованы для написания методических рекомендаций и программы по тренировке теннисистов и теннисисток Вьетнама 10-13 лет, лекций для студентов и слушателей курсов повышения квалификации по теории и методике тенниса.

Методологической основой исследования явились современные подходы к изучению спортивной деятельности, позволившие четко определиться с понятиями исследования:

- спортивно-педагогические взгляды на учебно-тренировочный процесс, систему подготовки и соревновательную деятельность в спорте высших достижений (Г.В. Барчукова, С.И. Вовк, В.Я. Игнатьева, Л.П. Матвеев, В.Г. Никитушкин, В.Н. Платонов, Ф.П. Суслов, Г.С. Туманян, В.П. Филин, Ж.К. Холодов и другие ученые);
- педагогические взгляды на управление подготовкой теннисистов (С.П. Белиц-Гейман, И.В. Всеволодов, А.М. Драцкая, Т.С. Иванова, Н.Ю. Проскурякова, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев, R. Carlsted, M. Crespo и др.).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, педагогическое тестирование, компьютерная диагностика психических качеств, методы функциональной диагностики, анализ технико-тактической подготовленности, анализ соревновательной деятельности теннисистов, метод испытания и оценка по системе ITF, метод сопряженного воздействия, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок, метод моделирования, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось во Вьетнаме на базе спортивной школы Ханой, Хайфон, Тай Нгуен, и в России – на базе РГУФКСМиТ. В эксперименте приняли участие 20 юных вьетнамских теннисистов и 19 теннисисток 10-13 лет, всего прошли обследование 40 вьетнамских и 42 российских игроков того же возраста.

Исследование проводилось с 2011 по 2014 год.

На первом этапе с мая 2011 года проводили исследование и обобщение литературных данных и определяли методы исследования, задачи и вопросы, которые будут уточнены в процессе исследования, выбор тестов по исследованию антропометрических и морфологических данных, физической, технической подготовленности, показателей соревновательной деятельности. Кроме того, участвовали вместе с Федерацией тенниса и Главного управления тенниса в регулярных инспекциях программы подготовки юных спортсменов во вьетнамских клубах тенниса Ханой, Хайфон, Тай Нгуен.

На втором этапе с января по декабрь 2012 года провели обследование и обработку материалов 52 вьетнамских теннисистов 10-11 и 12-13 лет. В них по семи тестам проверили морфологические показатели вьетнамских и российских юных теннисистов. По семи тестам – психологические данные юных игроков Вьетнама и по трем – оценили физиологические функции, а по 10 тестовым заданиям протестировали физические качества.

На третьем этапе по программе, составленной на основе полученных данных, с января по декабрь 2013 года проводили педагогический эксперимент в клубе Хук Хао Ханой.

Экспериментальная группа составила 40 человек (10 теннисистов и 10 теннисисток возраста 10-11 лет и 10 теннисистов и 10 теннисисток возраста 12-13 лет) на базе Хук Хао Ханой.

Контрольная группа 39 человек (10 теннисистов и 10 теннисисток возраста 10-11 лет и 10 теннисистов и 9 теннисисток возраста 12-13 лет) на базе Хайфона.

На четвертом этапе проводился анализ результатов эксперимента, обобщение результатов исследования, оформление и написание работы, подготовка к защите диссертации.

Положения, выносимые на защиту:

1. Антропометрические данные, физическая и технико-тактическая подготовленность вьетнамских теннисистов и теннисисток 10-11 и 12-13 лет не имеют существенных различий как по абсолютным показателям, так и по приросту подготовленности в возрастном аспекте. Поэтому для игроков разного пола этого возраста программа подготовки может иметь одинаковую направленность.

2. Ведущим направлением повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности теннисистов и теннисисток Вьетнама 10-13 лет является внедрение инновационной учебно-тренировочной методики повышения спортивного мастерства на основе метода сопряженно-последовательного воздействия на технико-тактическую и физическую подготовленность.

3. Программа на этапе начальной специализации для юных теннисистов Вьетнама должна состоять из трех разделов: содержательного – материал для освоения, методического – обучающая система подготовки, и оценочного – система оценки результатов спортивной деятельности. Экспериментальная проверка разработанной системы подготовки теннисистов и теннисисток Вьетнама показала ее перспективность в достижении высот мастерства.

Достоверность результатов исследования обеспечивается логичным подходом к построению исследования на этапах работы, а также заключается в анализе практики и обобщении передового опыта в избранном виде деятельности.

Выбор методов исследования адекватен цели и задачам, результаты получены с использованием сертифицированной методики комплексной диагностики, прошли корректную статистическую обработку и могут воспроизводиться в условиях учебно-тренировочного процесса теннисистов 10-13 лет.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись путем опубликования статей в научных журналах, в материалах IX Международной научно-практической конференции «Рудиковские Чтения», выступления на кафедре тенниса РГУФКСМиТ, занятиях повышения квалификации тренеров Вьетнама, в практике работы юношеских сборных команд.

Объем и структура диссертации. Цель, задачи, логика исследования определили содержание диссертации, состоящей из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, списка иллюстративного материала и приложения. Текст изложен на 161 странице. В работе 33 таблицы, 55 рисунков, 1 приложение, список литературы включает 174 источника, из них 148 – на русском языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В **первой главе** диссертационной работы проведен обзор литературных источников по проблеме исследования. Процесс подготовки спортсменов 10-13 лет проходит на этапе начальной специализации, когда только закладываются основы спортивного мастерства. Для планомерной долговременной подготовки юных игроков необходимо знать особенности, характеризующие современный теннис, учитывать основные принципы многолетней подготовки теннисистов.

Концепция учебно-тренировочного процесса заключается в системе подбора средств и методов, позволяющих комплексное совершенствование структуры подготовленности юных игроков в теннис, разработку технологии для становления физического и технико-тактического мастерства. Количество научных работ, представленных в обзоре по проблеме исследования, насчитывает более 170 источников. В обзоре приведено значительное количество литературных источников по проблемам повышения мастерства теннисистов, авторами которых являются специалисты Вьетнама. Изучение научной

литературы показало, что методика подготовки российских теннисистов разработана специалистами на достаточном уровне. Однако для применения ее содержания и методов во Вьетнаме необходимо иметь представление о подготовленности спортсменов этой страны, это требует своего научного и практического обоснования. Во **второй главе** диссертации подробно описаны применяемые методы и организация исследования. Основным содержанием исследований, представленных в **третьей главе** диссертации, явились оценка потенциала юных спортсменов Вьетнама 10-11 лет и 12-13 лет, занимающихся на этапе начальной специализации.

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют о том, что антропометрические показатели юных теннисистов и теннисисток Вьетнама на этапе начальной специализации, мало отличаются от данных более успешных в достижениях спортсменов России этого же возраста (Таблица 1).

Таблица 1 – Показатели антропометрических данных юных теннисистов и теннисисток Вьетнама различного возраста

Показатель	Возраст, лет		Достоверность различий	
	10-11	12-13	p	%
Теннисисты, n=32				
Длина тела, см	152,1±7,8	160±5,6	<0,05	5,0
Масса тела, кг	37,6±6,1	45,7±5,5	<0,05	17,8
Высота с поднятой рукой, см	201,2±8,5	212,6±7,3	<0,05	5,4
Теннисистки, n=20				
Длина тела, см	152,5±3,6	159±3,2	<0,05	4,1
Масса тела, кг	39,7±2,75	44,6±2,7	<0,05	11,0
Высота с поднятой рукой, см	202,5±3,8	209,8±3,6	<0,05	3,5

В таблице 2 представлены данные физической подготовленности юных теннисистов и теннисисток разного возраста. Самый большой прирост результатов произошел по силовым показателям (на 11-20% и на 9-25%). Сравнение результатов с нормативами программы для игроков России этого же возраста показало значительные различия (Таблица 3).

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности теннисистов и теннисисток Вьетнама различного возраста

	Показатели	10-11 лет	12-13 лет	Р	Разница, %
Теннисисты					
1	Бег 30 м, с	5,1±0,21	4,91±0,2	<0,05	4
2	Челночный бег 6 х 8 м, с	15,1±1,2	14,1±1,1	<0,05	6,7
3	Бег 400 м, с	83,16±4,2	75,2±3,6	<0,001	9,6
4	Прыжок вверх толчком двух	40,2±3,8	45,5±3,3	<0,01	11,7
5	Прыжок в длину с места, см	164,2±8,9	200±8,7	<0,001	17,9
6	Сила кисти, кг	25,9±3,3	32,5±3,8	<0,001	20,4
7	Становая сила, кг	40,2±3,1	50,6±3,6	<0,001	20,6
8	Метание мяча массой 1 кг, м	6,7±1,1	7,95±1,3	<0,05	15,8
9	Поднимание ног, лежа, кол.	40±3,7	47±3,5	<0,001	14,9
Теннисистки					
1	Бег по дистанции 30 м,с	5,38±0,28	5,12±0,3	<0,05	4,9
2	Челночный бег 6 х 8 м, с	15,1±1,2	14,1±1,1	<0,05	6,7
3	Бег 400 м, с	91,2±3,21	85,7±3,2	<0,01	6,1
4	Прыжок вверх толчком двух	35,3±3,6	40,2±3,8	<0,05	12,2
5	Прыжок в длину с места, см	160±5,6	176±5,1	<0,05	9,1
6	Сила, кг	21,2±2,2	25,3±2,1	<0,001	16,3
7	Становая сила, кг	45,8±3,2	49,5±3,5	<0,05	7,5
8	Метание мяча массой 1 кг, м	5,91±1,5	7,88±1,3	<0,05	25
9	Поднимание ног, лежа, кол.	35±3,9	43±3,5	<0,001	18,7

Таблица 3 - Оценка физической подготовленности теннисистов Вьетнама различного возраста по нормативам программы России

№ п/п	Показатели	Теннисисты		Теннисистки	
		10-11лет	12-13 лет	10-11лет	12-13лет
1	Бег 30 м, с	4,7/5,1 уд	4,5/4,91 уд	4,9/5,38 уд	4,7/5,12 уд
2	Челночный бег 6 х 8 м, с	13,6/15,1 плохо	12,9/14,1 плохо	14,0/15,1 уд	13,1/14,1 уд
3	Бег 400 м с	78,8/83,16 уд	72,14/75,2 хор	86,45/91,2 уд	81,4/85,7 хор
4	Прыжок вверх толчком двух ног, см	42/40,2 хор	48/45,5 хор	39/35,3 хор	43/40,2 хор
5	Прыжок в длину с места, см	205/164,2 плохо	225/200 уд	200/160 уд	215/176 плохо

Физическая подготовленность вьетнамских теннисистов по некоторым тестам значительно уступает требованиям, предъявляемым к российским игрокам.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что юные теннисисты Вьетнама, отобранные на этапе начальной специализации, имеют возможность достижения высоких результатов при условии применения адекватной программы их подготовки. Была спланирована программа педагогического эксперимента для определения эффективных средств и методов подготовки на этапе начальной специализации.

Направленность учебно-тренировочной работы в педагогическом эксперименте теннисистов и теннисисток контрольных и экспериментальных групп представлена в таблице 4, распределение средств подготовки по этапам годового цикла в таблице 5.

Таблица 4 – Направленность учебно-тренировочной работы теннисистов и теннисисток Вьетнама в педагогическом эксперименте

Вид подготовки	Возраст, лет	
	10-11	12-13
Технико-тактическая подготовка (часов в год)	243	389
Физическая подготовка (часов в год)	208	218
Теоретическая подготовка (часов в год)	30	30
Психологическая подготовка (часов в год)	22	35
Контрольно-переводные испытания (часов в год)	3	3
Соревновательная деятельность (количество турниров)	8	13
Судейская практика (часов в год)	10	12
Восстановительные мероприятия (часов в год)	16	28
Медицинское обследование (часов в год)	12	12

Таблица 5 – Распределение средств подготовки по этапам годового цикла для теннисистов и теннисисток экспериментальных групп

Первый цикл подготовки: 1/01-29/08/2013	
Направленность физической подготовки	Направленность технико-тактической подготовки
Общеподготовительный этап: 1/01-4/03	
ОФП Воспитание силы, быстроты, аэробной и силовой выносливости	Совершенствование объема и разносторонности технико-тактических действий. Выполнение приемов игры с контролируемой скоростью
Турнир - Cup Tanimex. Контроль соревновательной деятельности – тест ITN	
Специально-подготовительный этап: 5/03-14/05	
Скоростно-силовая подготовка, координационные способности, ловкость	Выполнение технико-тактических действий на точность попадания в зоны площадки. Формирование индивидуального стиля игры
Предсоревновательный этап: 15/5-14/06	
Скорость, ловкость, релаксация	Совершенствование стабильности и эффективности технико-тактических действий. Выполнение приемов на точность с максимальным усилием. Становление индивидуального стиля игры
Соревновательный этап: 15/06-14/08	
1. Национальная Молодежная Лига (15/06-22/06) 2. Молодежный чемпионат Вьетнам по большому теннису (15/07-22/07) 3. Молодых талантов теннисный Национальной Лиги (8/08-14/08)	
Переходный (восстановительный) период: 15/08 -22/08	
Второй цикл подготовки: 23/08-31/12	
Направленность физической подготовки	Направленность технико-тактической подготовки
Специально-подготовительный этап: 23/08-15/09	
Скоростно-силовая подготовка, координационные способности	Совершенствование индивидуального стиля игры при точности выполнения приемов
Предсоревновательный этап: 16/09 -26/09	
Скоростная подготовка, координационные способности, релаксация	Совершенствование стабильности и эффективности технико-тактических действий при выполнении ударов на точность с максимальным усилием. Совершенствование индивидуального стиля игры
Соревновательный этап: 27/09-25/10	
1. Национальная Лига – ХЧМ 2. Соревнования молодых талантов теннисной Национальной Лиги – Ханой Контроль соревновательной деятельности – тест ITN	
Восстановительно-поддерживающий этап: 26/10-7/11	
Переходный период: 29/11 -31/12	

В процессе применения экспериментальной методики физическая подготовленность достоверно улучшилась по всем показателям (Рисунки 1 и 2).

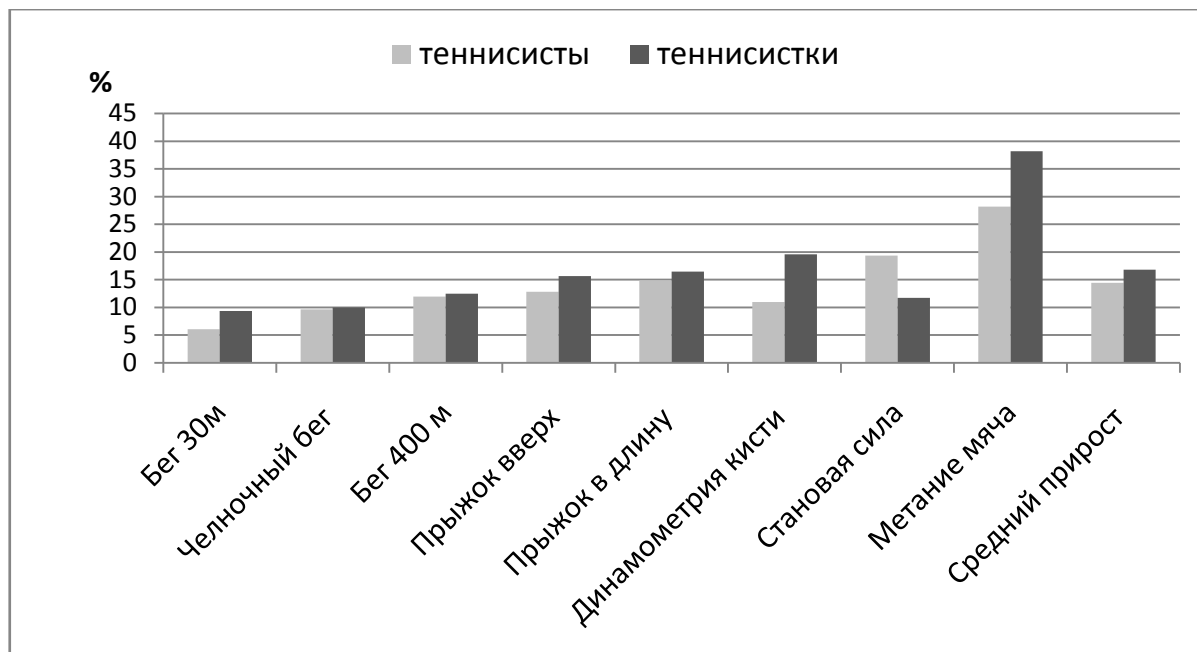


Рисунок 1 - Прирост показателей физической подготовленности теннисистов и теннисисток 10-11 лет в процессе эксперимента

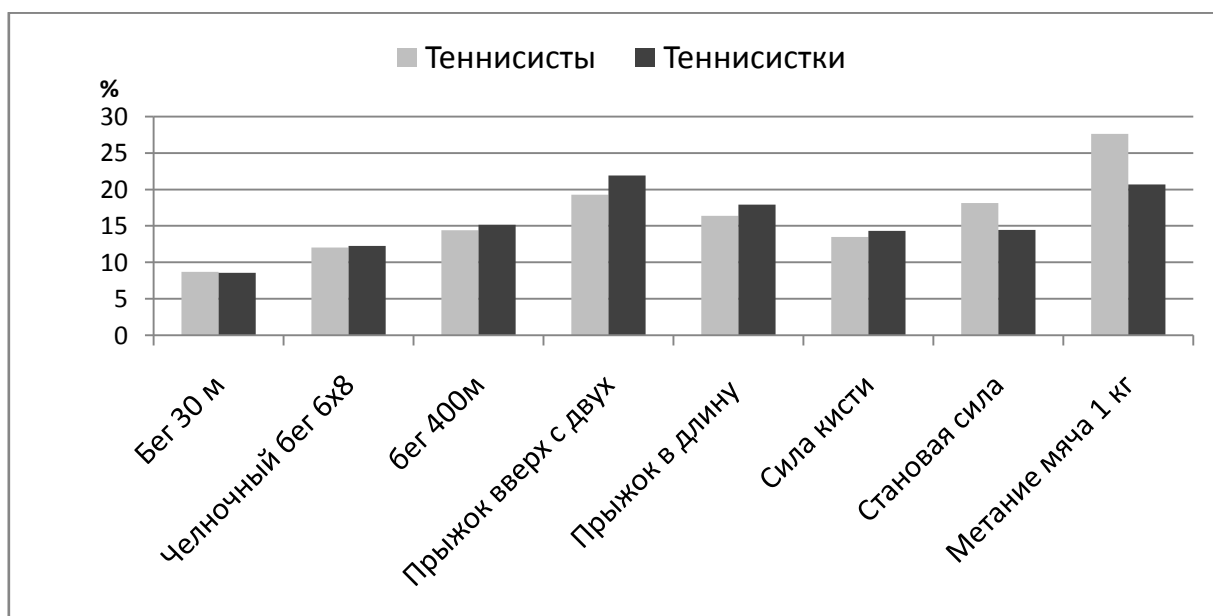


Рисунок 2 - Прирост показателей физической подготовленности теннисистов и теннисисток 12-13 лет в процессе эксперимента

В процессе педагогического эксперимента достоверно повысилась успешность выполнения технико-тактических действий у всех групп

испытуемых. По всем данным теннисистки превзошли в приросте технического мастерства результаты теннисистов (Рисунок 3).

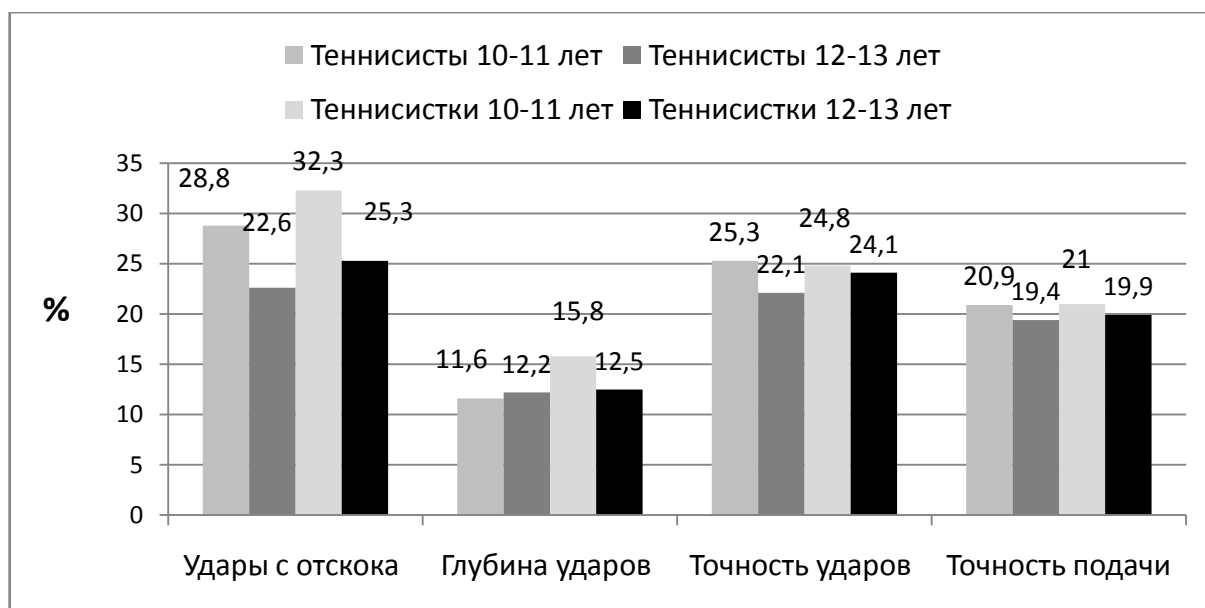


Рисунок 3 - Соотношение прироста показателей технико-тактической подготовленности теннисистов и теннисисток в педагогическом эксперименте

В процессе педагогического эксперимента было зафиксировано изменение психомоторных качеств теннисистов и теннисисток (Рисунок 4).

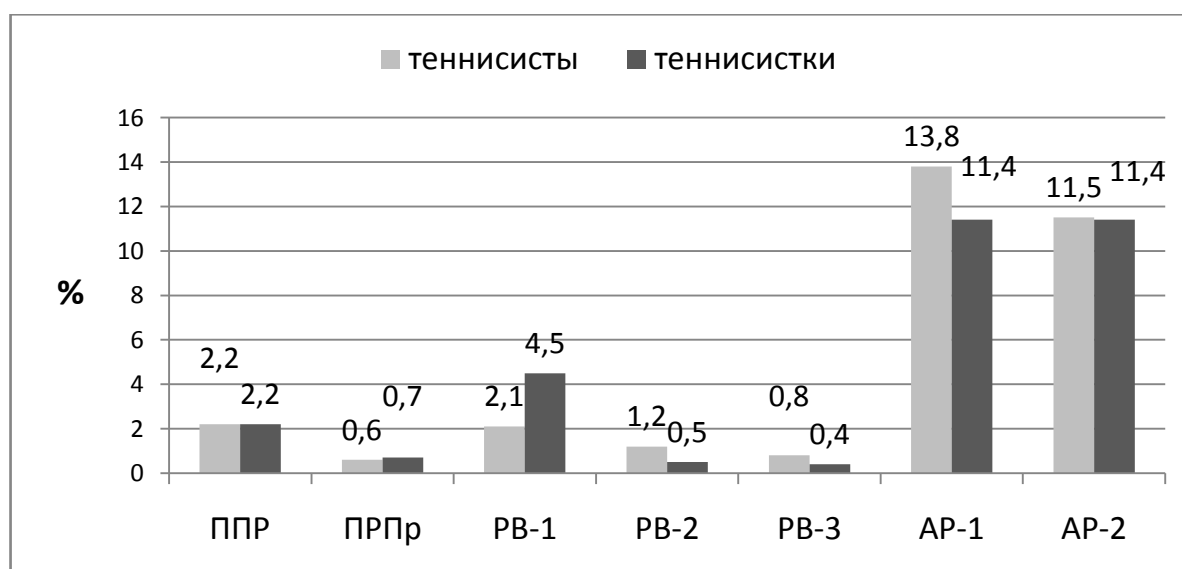


Рисунок 4 – Процентное изменение показателей психомоторных качеств у теннисистов и теннисисток 12-13 лет в процессе педагогического эксперимента

В возрасте 12-13 лет значительно изменились только показатели простых и антиципирующих реакций. В этом возрасте энтузиазм и волевое стремление создают благоприятные психологические условия для реализации в спорте.

Эффективность соревновательной деятельности у игроков всех экспериментальных групп оказалась достоверно ($p < 0,05$) выше (Таблица 6).

Таблица 6 - Эффективность соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной групп игроков 10-11 лет после эксперимента

№	Показатели	КГ	ЭГ	p	%
Теннисисты					
1	Выигрыш 1-й подачи, %	51,2±3,5	62,5±3,5	< 0,05	20,1
2	«Чисто» выигранная подача	3,8±0,8	5,2±0,5	< 0,05	26,9
3	Двойные ошибки	6,6±0,8	4,7±0,8	< 0,05	-28,7
4	Невынужденные ошибки	12,3±2,3	7,6±2,1	< 0,05	-40,3
5	Выигрыш после 1-й подачи, %	41,6±3,5	55,1±3,2	< 0,05	24,5
6	Выигрыш после 2-й подачи, %	50,5±3,5	50,7±3,3	> 0,05	0,4
7	«Чисто» выигранные мячи	15±3,7	19,3±3,8	< 0,05	22,6
8	Кол-во выигрыша на приеме	47,4±3,5	67,7±3,8	< 0,05	30,0
9	Выигрыш «брейк.» на приеме	45,5±2,4	50,9±3,1	< 0,05	28,5
10	Успешные выходы к сетке	54,7±3,3	55,1±3,5	> 0,05	0,7
Теннисистки					
1	Выигрыш 1-й подачи, %	41±2,6	50±3,1	< 0,05	18,0
2	«Чисто» выигранная подача	2,7±0,7	3,8±0,8	< 0,05	28,9
3	Двойные ошибки	6,8±0,9	5,5±0,7	< 0,05	-19,1
4	Невынужденные ошибки	15,5±2,5	8,3±2,3	< 0,05	-46,4
5	Выигрыш после 1-й подачи, %	42,6±3,4	53,7±4,2	< 0,05	20,6
6	Выигрыш после 2-й подачи, %	46,7±3,5	45,1±3,3	> 0,05	-3,4
7	«Чисто» выигранные мячи	14±2,4	17,9±3,5	< 0,05	21,7
8	Кол-во выигрыша на приеме	48,6±3,1	63,2±3,3	< 0,05	25,1
9	Выигрыш «брейк» на приеме	42,2±2,5	53,8±3,7	< 0,05	21,5
10	Успешные выходы к сетке	50,8±3,2	51,6±3,8	> 0,05	1,5

У теннисистов экспериментальной группы выигрыш на приеме преобладал на 11,3%. У теннисисток анализ данных показывает преобладание выигрыша на приеме на 15,4%, в преимуществе 1-й подачи на 11,1%. Юным теннисисткам удалось выиграть после 1-й подачи на 20,6% мячей больше. Преимущество

выигранных «брейковых» мячей на приеме в экспериментальной группе на 11,6 % свидетельствуют об уверенности игроков.

Все показатели соревновательной деятельности у экспериментальной группы достоверно ($p < 0,05$) лучше, кроме процента выигранных мячей после второй подачи. Особенно большая разница обнаружилась по показателям в чистом выигрыше подачи – 29,4% и чисто забитых мячах – 25,8%. Теннисистки контрольной группы значительно превосходили по ошибкам в игре: не вынужденным – на 35,6%, а двойным – на 25,4% (Таблица 7).

Таблица 7 - Эффективность соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной групп игроков 12-13 лет после эксперимента

№	Показатели	КГ	ЭГ	p	%
Теннисисты					
1	Выигрыш 1-й подачи, %	55±3,6	62,4±3,8	< 0,05	11,7
2	«Чисто» выигранная подача	4,5±0,9	6,1±1,3	< 0,05	26,3
3	Двойные ошибки	4,3±0,6	3,2±0,4	< 0,05	-28,9
4	Невынужденные ошибки	10,8±2,5	6,7±2,3	< 0,05	-37,9
5	Выигрыш после 1-й подачи, %	42,3±3,8	54,6±3,2	< 0,05	22,6
6	Выигрыш после 2-й подачи, %	52,6±3,2	51,4±3,7	> 0,05	-2,2
7	«Чисто» выигранные мячи	18,5±3,2	26,2±3,6	< 0,05	29,3
8	Кол-во выигрыша на приеме	47,8±3,6	58,2±3,7	< 0,05	17,8
9	Выигрыш «брейк.» на приеме	53±3,7	67,7±3,9	< 0,05	21,7
10	Успешные выходы к сетке	50,7±3,6	52,8±3,7	> 0,05	3,9
Теннисистки					
1	Выигрыш 1-й подачи, %	47,1	55,3	< 0,05	14,9
2	«Чисто» выигранная подача	4,1±0,6	5,8±1,2	< 0,05	29,4
3	Двойные ошибки	4,1±0,6	3,1±0,5	< 0,05	25,4
4	Невынужденные ошибки	12,1±2,1	7,8±2,2	< 0,05	35,6
5	Выигрыш после 1-й подачи, %	46±3,8	52,3±3,7	< 0,05	12,1
6	Выигрыш после 2-й подачи, %	58,2±3,2	59,2±3,7	> 0,05	1,7
7	«Чисто» выигранные мячи	16,5±3,8	25,7±3,9	< 0,05	25,8
8	Кол-во выигрыша на приеме	45,5±3,5	57,8±3,2	< 0,05	21,3
9	Выигрыш «брейк.» на приеме	47,8±3,1	58,1±3,8	< 0,05	17,7
10	Успешные выходы к сетке	49,8±3,9	50,1±3,6	> 0,05	0,6

Разница выигранных мячей после первой подачи составила 12,1% и выигранных «брейковых» мячей на приеме -17,7%. Следовательно, обучение по

предложенной нами методике положительно повлияло на мастерство спортсменок. Выявлено, что применение в ходе учебно-тренировочного процесса средств и методов сопряженного воздействия на физические особенности и технико-тактические приемы способствует росту спортивного мастерства. Целесообразно сочетание отдельных компонентов тактико-технической подготовки при обучении и коррекции техники выполнения приемов с активными действиями игры у сетки и на задней линии, различными атакующими подачами и ее ответными ударами. Все это способствует формированию мастерства юного теннисиста в соответствии с возрастными требованиями на этапе начальной специализации.

Проведенный педагогический эксперимент с применением игровых упражнений, комбинаций и комплексов технико-тактических действий выявил достоверный прирост ($p < 0,05$) показателей технико-тактической и физической подготовленности у всех теннисистов, участвовавших в эксперименте.

Заключение

Разработанная программа направлена на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса вьетнамских теннисистов 10-13 лет на этапе начальной специализации.

Наиболее существенными результатами исследования можно считать:

- применение комплексного подхода к диагностике состояния подготовленности теннисистов на этапе начальной специализации;
- расширение представления об особенностях физической, технико-тактической подготовленности, о состоянии психомоторных качеств и особенностях соревновательной деятельности вьетнамских теннисистов 10-13 лет;
- научное обоснование принципов, средств и методов интегральной спортивной тренировки теннисистов на раннем этапе становления мастерства.

Результаты исследования получены непосредственно в ходе проводимой тренерской деятельности. Все измерения проведены с метрологических позиций. О достоверности результатов исследований и обоснованности полученных

выводов свидетельствует то, что в нем приняли участие ведущие теннисисты данной возрастной группы, представляющие Россию и Вьетнам. Разработанные рекомендации внедрены в процесс подготовки теннисистов в спортивных клубах Вьетнама, что подтверждается актами внедрения.

Выводы

1. Результаты исследования, полученные непосредственно в ходе проводимой тренерской деятельности, позволили усовершенствовать систему подготовки теннисистов 10-13 лет на этапе начальной специализации. Об этом свидетельствуют акты внедрения результатов в тренировочный процесс подготовки юных теннисистов Вьетнама, представленные в диссертации.

2. В результате исследования получены данные, которые свидетельствуют, что антропометрические показатели и физическая подготовленность теннисистов и теннисисток Вьетнама, отобранных на этап начальной специализации по исследованным тестовым заданиям достоверно ($p < 0,05$) выше показателей обычных не занимающихся спортом вьетнамских детей. Физическая подготовленность игроков различного пола одинакового возраста на этапе начальной специализации подготовки по многим показателям не имеет достоверных различий ($p > 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что юные теннисисты Вьетнама, отобранные на этап начальной специализации, при соответствующей методике подготовки имеют возможность в будущем достигать высоких результатов.

3. Техничко-тактическая подготовленность теннисистов и теннисисток от 10-11 до 12-13 лет достоверно ($p < 0,05$) лучше только по двум исследованным показателям: в подаче и глубине ударов слета, а по двум тестовым заданиям: ударов с отскока и точности ударов с отскока достоверного прироста результатов не наблюдалось ($p > 0,05$). По психомоторным качествам у юных игроков Вьетнама в возрастном аспекте от 10-11 до 12-13 лет улучшились результаты по двум показателям антиципирующей реакции (АЦР): АЦР-1 и АЦР-2, по остальным семи показателям достоверного прироста не обнаружилось ($p > 0,05$).

4. Физическая подготовленность отобранных на стадии начальной

спортивной специализации юных теннисистов и теннисисток Вьетнама незначительно, но отстает от уровня российских теннисистов их возраста, а технико-тактическая подготовленность, которая определяет успех соревновательной деятельности в теннисе, требует определенной коррекции. Исходя из этого, в педагогическом эксперименте был применен сопряжено-последовательный метод для одновременного повышения уровня технико-тактической и физической подготовленности юных теннисистов. Комплексное воздействие на повышение мастерства определялось подбором специальных упражнений.

5. Определена эффективная методика подготовки теннисистов на этапе начальной специализации. Под воздействием средств педагогического эксперимента функциональное состояние и психомоторика испытуемых теннисистов и теннисисток улучшились, но недостоверно ($p > 0,05$), а физическая и технико-тактическая подготовленность возросли с высокой достоверностью ($p < 0,05$ и $p < 0,001$) различий. Средний прирост показателей физической подготовленности у теннисистов 10-11 лет составил 14,4%, а у игроков 12-13 лет – 16%. У теннисисток уровень повысился на 16,8% и 15,1%. По технической подготовленности прирост у теннисистов 21,7% и 19,1%, а у теннисисток – 23,5% и 20,5%. Темпы прироста технико-тактического мастерства у теннисисток и у теннисистов в возрасте от 10 до 13 лет не имеют достоверных различий ($p < 0,05$).

6. В результате педагогического эксперимента игроки всех экспериментальных групп улучшили соревновательную деятельность по всем показателям. У теннисистов и теннисисток в результате реализации экспериментальной методики подготовки количество двойных и не вынужденных ошибок снизилось более чем на 50%. Применение приемов у теннисистов 10-11 лет стало успешнее на 14,3 - 48,4%, а у теннисисток на 10,2 - 50,9%; у игроков 12-13 лет: у теннисистов – на 12,2 - 39,8%, а у теннисисток – на 19,5 - 51,3%. Выходы к сетке теннисисты 10-11 лет после эксперимента совершали на 29,5% успешнее, а теннисистки – на 33,4%; в 12-13 лет – теннисисты на 12,2%, а теннисистки преуспели на 27,9%.

7. Сравнение изменений в соревновательной деятельности у игроков разного возраста показало, что теннисисты 10-11 лет удачнее применяли приемы игры: выигрыш 1-й подачи, выигрыш на приеме мяча и «брейк» на приеме мяча, чаще и успешнее выходили к сетке. Преимущество игроков 12-13 лет обнаружилось только при чисто забитых мячах, при первой подаче и меньшего количества не вынужденных ошибок. В результате обучения в педагогическом эксперименте теннисистки по всем результатам превзошли теннисистов, кроме количества выигранных вторых подач и числа чисто выигранных мячей. Это важно знать для программирования дальнейшей подготовки.

8. Эффективность соревновательной деятельности теннисистов и теннисисток экспериментальных групп 12-13 лет достоверно ($p < 0,05$) выше, чем контрольных. Психологическая установка «каждую подачу выполнить с максимальной силой» дала теннисистам экспериментальной группы после 1-й подачи преимущество на 20% и на 12% – теннисисткам. Преимущество выигрыша «брейковых» мячей на приеме на 11% и 17,7% свидетельствует об уверенности игроков. Следовательно, обучение положительно повлияло на необходимые в игре качества спортсменов, кроме успешности выхода к сетке и выигранных мячей после 2-й подачи ($p > 0,05$), что указывает на направление для дальнейшего совершенствования мастерства.

9. Средства тренировки, организованные сопряжено-последовательным методом оказывают благоприятное воздействие на уровень подготовленности теннисистов на этапе начальной специализации. Отмечается позитивное воздействие такого построения на реализацию потенциальных возможностей юных теннисистов в соревновательной деятельности. Во Вьетнаме организована работа по реализации данной методики подготовки юных теннисистов.

Практические рекомендации

Рекомендуемые модели физической, технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности для теннисистов и теннисисток на этапе начальной специализации представлены в таблицах 8-10.

Таблица 8 - Модели физической подготовленности для теннисистов и теннисисток Вьетнама на этапе начальной специализации

Тестовое задание	Теннисисты		Теннисистки	
	10-11 лет	12-13 лет	10-11 лет	12-13 лет
Бег по дистанции 30 м, с	4,8	4,5	4,9	4,7
Челночный бег 6х8 м, с	13,8	12,5	14,2	13,0
Бег по дистанции 400 м, с	73,8	65,1	80,5	73,0
Прыжок вверх толчком двух, см	45	55	41	50
Прыжок в длину с места, см	200	225	190	210
Становая сила, кг	59	60	51	57
Динамометрия кисти, кг	29	37	26	29

Таблица 9 - Модели технико-тактической подготовленности

Тестовое задание	Теннисисты		Теннисистки	
	10-11 лет	12-13 лет	10-11 лет	12-13 лет
Удары с отскока в глубину, очко	51	55	49	53
Глубина ударов с лёта, очко	40	49	38	48
Точность ударов с отскока, очко	42	48	41	48
Тестирование подачи, очко	50	55	49	55

Таблица 10 - Модель соревновательной деятельности

Показатель	Теннисисты		Теннисистки	
	10-11 лет	12-13 лет	10-11 лет	12-13 лет
Попадание первой подачи (%)	62	62	50	55
Количество «чисто» выигранных мячей на подаче (%)	5	6	4	6
Количество двойных ошибок (%)	5	3	5	3
Количество «невынужденных» ошибок (%)	7	7	8	8
Выигранные мячи после выполнения первой подачи (%)	55	55	54	52
Выигранные мячи после выполнения второй подачи (%)	51	51	45	59
«Чисто» выигранные мячи (%)	19	26	18	26
Выигрыш на приёме подачи (%)	68	58	63	58
Успешные выходы к сетке (%)	55	53	52	50

Список работ, опубликованных автором по теме диссертации

1. Динь Хунг Чыонг. Возрастная динамика психических качеств детей 8-10 лет в связи с фактором начальных занятий теннисом / Динь Хунг Чыонг. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №1. – С. 46.
2. Динь Хунг Чыонг. Применение комплексного метода подготовки начинающих теннисистов / Динь Хунг Чыонг. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №2. – С. 46.
3. Динь Хунг Чыонг. Физическая подготовленность теннисистов Вьетнама и России на этапе начальной специализации / Динь Хунг Чыонг, В.Я. Игнатьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 32.
4. Динь Хунг Чыонг. Эффективность сопряжено-последовательного распределения средств подготовки теннисистов на этапе начальной специализации / Динь Хунг Чыонг, В.Я. Игнатьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 32.
5. Динь Хунг Чыонг. Совершенствование технико-тактической подготовленности юных теннисистов на этапе начальной спортивной специализации / Динь Хунг Чыонг, В.Я. Игнатьева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 52.
6. Динь Хунг Чыонг. Изменение психомоторных качеств теннисистов и теннисисток 12-13 лет в процессе педагогического эксперимента / Динь Хунг Чыонг, В.Я. Игнатьева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 44.
7. Динь Хунг Чыонг. Оценка соревновательной деятельности юных теннисистов и теннисисток Вьетнама / Динь Хунг Чыонг // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 8. – С. 68.