

## МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ПРИКЛАДІ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ

*Лимар К.В.*

*Науковий керівник: Курилко М.Ф., доцент*

*Харківський національний автомобільно дорожній університет*

У наш час однією з найважливіших у практиці спортсменів різної кваліфікації й віку стає проблема відновлення їхньої працездатності. Рівень сучасної підготовки спортсменів є занадто активний, саме це впливає на подальший ріст фізичних і психологічних навантажень, що у свою чергу буде збільшувати й ступінь стомлення. Здатність переборювати стомлення, що виникає в процесі загальної діяльності, у значній мірі впливає на досягнення високих результатів. Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають правильного підходу до тренувань, а також при підготовці до змагань і в період їхнього проведення. Тому знання закономірностей розвитку організму, правильний спосіб тренувань й практичне знання мають велике значення в роботі тренера. Досягнення високих результатів у спорті обумовлено впровадженням у підготовку спортсменів спеціально підібраних для кожного виду спорту засобів керування тренувальним процесом і відновленням організму спортсменів. Метою етапу підготовки до вищих досягнень є створення передумов до максимальної реалізації індивідуальних можливостей в умовах гостроконкурентної спортивної боротьби. Великої уваги на цьому етапі надається плавному розвитку фізичних якостей. Високий рівень фізичної підготовленості вважається однією з найважливіших передумов підвищення спортивної майстерності у подальшому. Стає очевидним, що бажаний ефект може дати тільки комплексний підхід до використання різних засобів відновлення. У спортивній практиці в останні роки велике поширення одержали психологічні методи й засоби відновлення.

З метою обґрунтування правильності підготовки юних спортсменів до великого спорту, підбору як найбільш правильної техніки підготовки під час тренувань. Така постановка питання обумовлена визначенням правильності підготовки дітей різного віку до великого спорту, та правильним підбором методу підготовки юних спортсменів.

Для опитування була використана спеціально розроблена анкета. Великої уваги надається плавному розвитку фізичних якостей. Високий рівень фізичної підготовленості вважається однією з найважливіших передумов підвищення спортивної майстерності у подальшому. Разом з тим питома вага техніко-тактичної і змагальної підготовки з року в рік зростає. Характерною особливістю системи підготовки висококваліфікованих тенісистів в Німеччині є високий рівень науково-методичного забезпечення. Особливої уваги в тренуваннях - окрім техніко-тактичної і фізичної підготовки - надається формуванню таких важливих і необхідних для тенісиста якостей, як самоконтроль, дисципліна, витримка. Під час тренувань надзвичайно суворий режим. Все підпорядковано досягненню головної мети – підготовці

висококваліфікованих тенісистів. Стосовно вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих тенісистів у світі в цілому, можна констатувати, що упродовж останніх десятиріч високих успіхів добивалися майстри різноманітних ігрових стилів: гра переважно біля сітки, або переважно на задній лінії; гра по всьому корту. Однак слід відзначити, що останнім часом висококласні тенісисти найбільш широко застосовують активну гру по всьому корту. Гравець постійним тиском намагається заплутати суперника і завершити атаку точним ударом в недосяжну для нього на даний момент частину майданчика або ж зіграти так, щоб суперник був змушений помилитися. Найбільш яскравим представником цього стилю є кращий гравець останніх років Р. Федерер. Важливою прогресивною тенденцією в системі підготовки висококваліфікованих тенісистів є формування вміння пристосовуватися до різноманітних типів покриттів кортів і різноманітних стилів гри суперників. В той же час у техніко-тактичних діях тенісистів, що входять до світової еліти, досить чітко проглядається певна індивідуалізація (дуже потужна подача; висока ефективність обводки гравця, що знаходиться біля сітки; 24 спеціалізація на певному покритті кортів тощо). Довготривалі турнірні зустрічі ставлять високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, особливо до витривалості, швидкості та спритності.

Результати дослідження дозволяють обґрунтовувати програми тренінгу мотивації спортивних досягнень для юнаків і дівчат, як компонента психологічного забезпечення їхньої підготовки.

Запрошуючи дітей до великого спорту кожен тренер повинен віднести до цього з серйозними поясненнями дітям, що вони зроблять правильний вибір. Адже це нелегка праця, на яку кожен повинен сам робити свій вибір - погоджуватися, чи – ні. У бесідах з юними спортсменами варто акцентувати їхню увагу на позитивному впливі спорту на розвиток сили, витривалості, швидкості.

#### *Література:*

1. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
2. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: підручники і посібники, 2011. 128 с.

## **ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Лугінець М.Г.*

*Науковий керівник: Безніс П.С., викладач*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Теорія фізичної культури - це узагальнена система наукових знань про суть фізичної культури та закони її використання для фізичного вдосконалення людини. Термін "фізична культура" дуже часто поєднується з терміном