

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К УТОМЛЕНИЮ ТЕННИСИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Бартова Ю.Д., Зверев А.А.

Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В данной статье описана проблема подготовки теннисистов 15-17 лет на современном этапе, а также предложены методы ее решения в целях повышения работоспособности и улучшения ведения соревновательной деятельности.

Введение. На этапе высшего спортивного мастерства у теннисистов главной целью является закрепление высокого места в турнирном рейтинге, а также участие спортсмена в соревнованиях международного уровня с достижением финального этапа. Все это требует от спортсмена максимальных физических усилий. Тем самым увеличивается объем как соревновательных, так и тренировочных нагрузок на организм для достижения поставленного результата, что в дальнейшем может вызывать травмы и хронические переутомления. Вместе с этим необходимо учитывать индивидуальные особенности теннисистов, а именно функциональные характеристики общей и специальной выносливости во время тренировки и игры для того, чтобы в нужный момент суметь скорректировать нагрузку и применить восстановительные мероприятия для конкретного игрока.

На практическом этапе мы убеждаемся, что нет методики контроля функциональных показателей теннисистов в условиях тренировки и игры. А также в статьях и научных трудах не было выявлено зависимости утомления и технического выполнения ударных действий. В научных трудах авторов были найдены работы, посвященные направлению общей и специальной выносливости в игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, теннис). Иванова Галина Петровна в своей диссертационной работе отразила взаимосвязь технической подготовки и проявлению скоростно-силовых способностей. Также в научных статьях Чершинцевой и Филяковой были рассмотрены виды мышечного утомления теннисистов, проявление которого влияет на уровень соревновательной деятельности [5]. Также Парамзин в своей статье рассмотрел понятие «Игровая выносливость» [4]. Термин отражал способность эффективно вести игру на фоне действия психогенных и эмоциогенных факторов. Бебенин в своей работе рассмотрел общую выносливость в рамках соревновательной деятельности [2,6]. Изучение влияния мышечного утомления на результативность игры в теннисе представляет собой серьезную проблему для зарубежных исследователей с точки зрения Lyons, Al-Nakeeb, Hankey, Nevill (2013).

Исходя из вышесказанного каждый автор описывает своих научных трудах выносливость и утомление в рамках физической подготовки отдельно от соревновательной деятельности, в связи с этим возникает потребность в комплексном рассмотрении устойчивости к утомлению на тренировках, а также на соревновательных играх, в частности влияние утомления на техническое выполнение ударов.

Цель исследования: повышение устойчивости к утомлению теннисистов 15-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение: По федеральному стандарту подготовки по виду спорта «Теннис» одним из значительных физических качеств для результативности игрока являются выносливость и скоростно-силовые способности. В длительных розыгрышах и затяжных матчах необходимо повышать степень устойчивости теннисистов к утомлению. Для развития общей и специальной выносливости необходимо учитывать возрастные характеристики, а также сенситивные периоды развития физических качеств. В игровом процессе теннисистов преобладает динамическая нагрузка над статической, так как постоянно происходит чередование напряжения мышц во время удара с их расслаблением после. 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 [1]. Точность удара во многом является отражением проявления координационных способностей спортсмена, которые включают способность к дифференцированию мышечных усилий (воспроизведение, дифференцирование и отмеривание пространственных и силовых параметров) [3].

Исходя из вышесказанного были подобраны методы функциональных проб, а также педагогические тесты, необходимые для повышения устойчивости теннисистов 15-17 лет к утомлению (табл.1).

Таблица 1 – Методы контроля и оценки повышения устойчивости к утомлению теннисистов

Функциональные пробы	Педагогические методы
1. Динамометрия (удержание динамометра в течение 15 сек с максимальным сжатием, 5 подходов)	1. Анализ научной литературы по проблеме исследования отечественных и зарубежных авторов
2. Гониометрия с видеоанализом Kinovea (оценка биомеханики суставных движений при выполнении технических действий)	2. Анализ соревновательной деятельности (длительные розыгрыши, удержание мяча)
3. Исследование МПК	3. Тесты (челночный бег, анализ технической подготовки)
4. Исследование ЧСС с помощью датчиков Polar	4. Методы математической статистики для оценки прироста показателей

Выводы. Таким образом, чем выше квалификация игрока, тем больше нагрузка на тренировках, а также на соревнованиях. Для этого необходимо использовать методы, помогающие регистрировать и контролировать уровень утомления теннисистов. А также в дальнейшем в процессе подготовки игроков внедрять методику, направленную на повышение устойчивости теннисистов к утомлению.

Список литературы

1. Бартова, Ю.Д. Изменение показателей биоимпедансного анализа теннисистов после сборов / Ю.Д. Бартова, Р.К. Бикмухаметов, А.С. Кратюк, А.А. Зверев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 1(227). – С. 7-11. – ISSN: 1994-4683 – EDN RAQGDI.

2. Бебенин, П.В. Анализ соревновательной деятельности на зимнем кубке Европы по теннису в возрастной категории 15 лет и моложе // П.В. Бебенин, М.И. Галяутдинов, А.М. Ситдинов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина (23–24 ноября 2017).–Казань 2017. – №. 4. – С. 60-62.

3. Кудря, О.Н. Соревновательная деятельность и координационные способности теннисистов 12-14 лет / О.Н. Кудря, Е.В. Усатова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 1. – С. 26-30. – ISSN 2308-8826. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297137> (дата обращения: 30.10.2024).

4. Парамзин, В.Б. Понятие «Игровая выносливость» в структуре подготовки высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №. 6. – С. 9-11.

5. Чершинцева, Н.Н. Развитие мышечного утомления у теннисистов различной квалификации / Н.Н. Чершинцева, Ю.Д. Бартова, Е.В. Тарасова [и др.] // Сборник научных трудов VII Съезда биофизиков России : Сборник материалов съезда. В 2-х томах, Краснодар, 17–23 апреля 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2023. – С. 246-247. – EDN LHLXNM

6. Girard, O. Neuromuscular fatigue in racquet sports / O. Girard, GP. Millet // Phys med rehabil clin Am. – 2009. – №20 (1). – С. 161-173. doi: 10.1016/j.pmr.2008.10.008. PMID: 19084769