

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 9–10 ЛЕТ

В.В. СКРЯБИНА,
ФГБОУ ВО МГАФК, пос. Малаховка,
Московская область, Россия

Аннотация

В статье представлен сравнительный анализ содержания технической подготовки юных теннисистов 9–10 лет. Исследование выявило различия в соотношении и объеме выполнения технических действий на тренировочных занятиях и в условиях соревновательной деятельности. Результаты показывают существенное несоответствие в распределении тренировочного времени между ключевыми техническими элементами (подача, приём подачи, удары с отскока и с лёта и др.) и частотой их применения на турнирах. Выявленные различия указывают на необходимость корректировки тренировочных программ с учетом требований соревновательной практики.

Ключевые слова: теннис, юные теннисисты, технико-тактическая подготовка, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, соотношение технических действий.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE CONTENT OF TECHNICAL ACTIONS IN THE TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES OF YOUNG TENNIS PLAYERS AGED 9–10 YEARS

V.V. SKRYABINA,
FSBEI HE MSAPE,
pos. Malakhovka, Moscow oblast, Russia

Abstract

The article presents a comparative analysis of the content of technical training for young tennis players aged 9–10 years. The study revealed differences in the ratio and volume of technical actions performed in training sessions and in competitive conditions. The results show a significant discrepancy in the distribution of training time between the key technical elements (serving, receiving serve, rebound and summer shots, etc.) and the frequency of their use in tournaments. The revealed differences indicate the need to adjust training programs to meet the requirements of competitive practice.

Keywords: tennis, young tennis players, technical and tactical training, training process, competitive activity, correlation of technical actions.

Актуальность исследования

Современный теннис характеризуется высокой интенсивностью и сложной структурой соревновательной деятельности, где успех определяется способностью спортсмена эффективно применять технико-тактический арсенал в условиях постоянно меняющихся игровых ситуаций [3, 4, 5]. Формирование спортивного мастерства у юных теннисистов представляет собой многолетний процесс, в котором технико-тактическая подготовка является ключевым элементом, определяющим будущую спортивную результативность [2, 3].

Методологической основой подготовки на этапе начальной подготовки остается принцип С.П. Белиц-

Геймана «обучения технике широким фронтом», предполагающий освоение всего спектра технических приемов [1]. Вместе с тем актуальной научно-практической задачей является сопоставление объема и направленности тренировочных нагрузок с реальными требованиями соревновательной деятельности. Особую значимость это приобретает в возрасте 9–10 лет, когда юные теннисисты начинают активно участвовать в турнирах **Российского теннисного тура (РТТ)** и у них формируется базовый соревновательный опыт.

Цель исследования – провести сравнительный анализ содержания и объема технических действий юных



теннисистов 9–10 лет в тренировочном процессе и их применения в соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования

Для достижения цели исследования использовали педагогическое наблюдение, видеоанализ, хронометрирование и методы математической статистики.

Работа выполнялась в три этапа:

1. Анализ соревновательной деятельности. Методом видеоанализа изучено 20 матчей турниров РТТ с участием теннисистов 9–10 лет. Фиксировалось количество и процентное соотношение технических действий (подача, приём подачи, удары с отскока, удары с лёта, другие удары).

2. Анализ тренировочного процесса. Проведено хронометрирование 15 тренировочных занятий. Определялось время, затрачиваемое на совершенствование каждого технического элемента, и его доля в общем объеме нагрузки.

3. Сравнительный анализ и обобщение. Проведён сравнительный анализ между объемом выполнения технических действий на тренировочных занятиях и в соревновательных условиях.

Математическая обработка данных проводилась с расчетом средних арифметических величин ($X_{\text{ср.}}$), стандартного отклонения (σ) и процентных соотношений.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты проведенного исследования отражают содержание технических действий юных теннисистов 9–10 лет в соревновательной и тренировочной деятельности соответственно и представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Разносторонность действий юных теннисистов в соревновательном упражнении

Вид удара	Выполнение технических действий ($X_{\text{ср.}} \pm \sigma$)	Соотношение технических действий (%)
Подача	$55 \pm 21,6$	24,1
Приём подачи	$35,5 \pm 15,8$	15,8
Удары с отскока	$133,2 \pm 86,1$	58,4
Удары с лёта	$2,1 \pm 1,6$	0,9
Другие удары	$1,9 \pm 1,9$	0,8

Анализ соревновательной деятельности показал, что наибольший удельный вес технических действий составляют удары с отскока – 58,4% от общего количества выполненных технических приемов (табл. 1). Второе место занимает подача – 24,1%, третье – приём подачи – 15,8%. Удары с лёта и другие технические действия используются значительно реже и составляют 0,9% и 0,8% соответственно.

При анализе тренировочного процесса установлено, что основное время также отводится ударам с отскока – 73,4% от общего времени технической подготовки (табл. 2).

Второе место также занимает подача (14,9%), но уже в меньшей доле приоритета, чем в соревновательном упражнении. На третье и четвертое места переместились удары с лёта (5,1%) и другие удары (4,1%). На последнем месте оказался приём подачи (2,5%), что является вторым ключевым элементом после подачи в структуре игровой деятельности.

Таблица 2

Соотношение времени на совершенствование разных технических действий в тренировочном процессе юных теннисистов

Вид удара	Временные характеристики выполнения (мин) ($X_{\text{ср.}} \pm \sigma$)	Соотношение технических действий (%)
Подача	$9,5 \pm 2,9$	14,9
Приём подачи	$1,7 \pm 2,9$	2,5
Удары с отскока	$50,5 \pm 7,1$	73,4
Удары с лёта	$3,3 \pm 2,7$	5,1
Другие удары	$0,7 \pm 0,8$	4,1

Анализ соревновательной и тренировочной деятельности теннисистов 9–10 лет представлен на рис. 1.

Сравнительный анализ данных выявил значительное расхождение между содержанием тренировочного процесса и реальными требованиями соревновательной деятельности:

1. *Недостаточное внимание к подаче.* Разница составляет 9,2 процентных пункта (24,1% против 14,9%), что свидетельствует о необходимости увеличения времени, отводимого на совершенствование подачи в тренировочном процессе.

2. *Критический дефицит работы над приемом подачи.* Выявленная разница в 13,3 процентных пункта (15,8% против 2,5%) указывает на серьезную проблему в методике подготовки юных теннисистов. Данный показатель не согласуется с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по теннису, где приём подачи выделяется как один из ключевых элементов на этапе начальной подготовки.

3. *Относительная сбалансированность работы над ударами с отскока.* При доминировании данного элемента в соревнованиях (58,4%) в тренировочном процессе ему уделяется еще больше внимания (73,4%), что может приводить к односторонности в технической подготовленности юных теннисистов.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости пересмотра подходов к планированию тренировочных нагрузок. Несмотря на то что федеральный стандарт спортивной подготовки устанавливает общие требования к программам, текущее и оперативное планирование остаётся за тренером. Рекомендуется строить учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на объективные показатели соревновательной деятельности, что позволит устранить выявленные дисбалансы и повысить эффективность подготовки перспективных теннисистов.



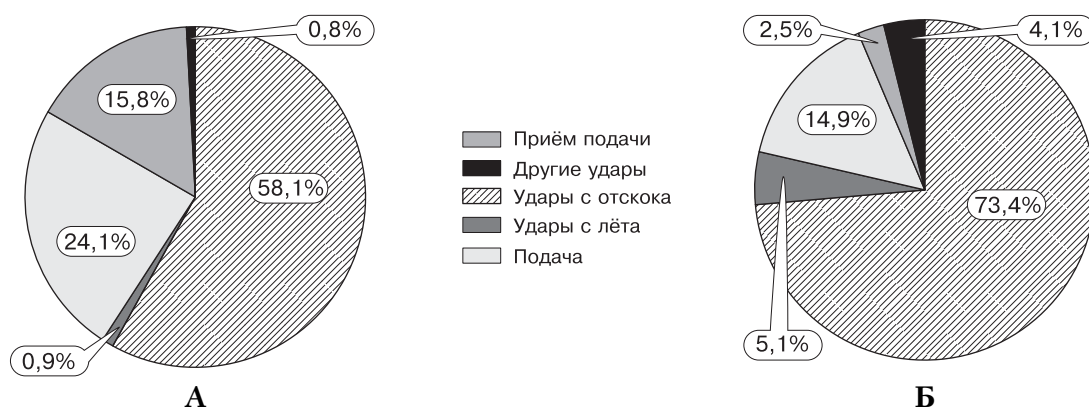


Рис. 1. Соревновательная (А) и тренировочная (Б) деятельности теннисистов 9–10 лет

Выводы

Установлено значительное несоответствие между содержанием и объемом технических действий в тренировочном процессе юных теннисистов 9–10 лет и реальными требованиями соревновательной деятельности. Наиболее выраженная диспропорция выявлена в объеме выполнения подачи и приёма подачи.

Выявленное несоответствие свидетельствует о недостаточной ориентации существующей методики подготовки на формирование целостной технической модели, адекватной соревновательным условиям, и результаты

исследования подтверждают необходимость пересмотра подходов к планированию тренировочных нагрузок.

В связи с этим при разработке тренировочных программ для юных теннисистов необходимо уделить повышенное внимание моделированию соревновательных условий. В частности, рекомендуется увеличить объем специализированной работы, направленной на совершенствование и интеграцию в игровую ситуацию ключевых технических элементов: подачи и приёма подачи.

Литература

1. Белиц-Гейман С.П. Обучение технике – широким фронтом // Теннис: ежегодник / сост. Б.И. Фоменко. – М., 1985. – С. 34–39.
2. Голенко В.А. Подготовка юных теннисистов к соревновательной деятельности и участие в ней. – М.: БуксМАрт, 2019. – 143 с.
3. Губа В.П., Иванова Т.С., Иванов Л.Ю., Самойлов А.Б. Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 177 с.
4. Нургалеев Д.Р. Соревновательные нагрузки теннисистов 10–12 лет // Национальная ассоциация ученых (НАУ). – 2015. – № 6 (11). – С. 45–47.
5. Скородумова А.П., Жихарева О.И., Каливод А.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (этап начальной подготовки): методическое пособие. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022. – 114 с.

References

1. Belits-Gaiman S.P. Technique training – a wide front // Tennis: yearbook / comp. B.I. Fomenko. – Moscow, 1985. – Pp. 34–39.
2. Golenko V.A. Preparation of young tennis players for competitive activities and participation in it. – Moscow: BuksMArt, 2019. – 143 p.
3. Guba V.P., Ivanova T.S., Ivanov L.Yu., Samoylov A.B. Tennis. Theory and practice of training young tennis players: an educational and methodical manual. – Moscow: Sovetskiy Sport, 2021. – 177 p.
4. Nurgaleev D.R. Competitive loads of tennis players aged 10–12 // National Association of Scientists (NAU). – 2015. – No. 6 (11). – Pp. 45–47.
5. Skorodumova A.P., Zhikhareva O.I., Kalivod A.V. A typical sports training program for the sport “tennis” (initial training stage): a methodological guide. – Moscow: FGBU FTSPSR, 2022. – 114 p.

