

ОПТИМИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Машарипов Расул Рахмонович

E-mail: voleybol4@mail.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 10-11 ЛЕТ Машарипов Расул Рахманович Каракалпакский государственный университет им. Бердаха г. Нукус, Узбекистан

Результативная соревновательная двигательная деятельность является основной целью на всех уровнях квалификационной структуры: от начинающих спортсменов до мастеров спорта международного класса. Спортсмены могут достичь высоких результатов, реализуя на практике специфику соревновательного упражнения, с учетом составляющих системы двигательной деятельности. При такой реализации системы двигательной деятельности функцию управления необходимо рассматривать комплексно. Оптимальность управления двигательными действиями определяется согласованностью работы центральной нервной системы в целом и особенно ее анализаторными (сенсорными) составляющими, непосредственно участвующими в этом процессе. В основе игровой деятельности теннисиста лежат ударные действия и перемещения игрока по площадке. Построение движений при выполнении теннисистом ударного действия отличается значительной сложностью, обусловленной тем, что удар выполняется многозвенной системой «рука-ракетка» по летящему с большой линейной и угловой скоростью мячу, имеющему разные направления, траекторию и длину полета, а также высоту отскока. Поэтому оптимизация процесса обучения эффективным двигательным действиям и их совершенствование при выполнении ударов и перемещений, особенно у юных теннисистов, является наиболее актуальной. В этом плане для повышения уровня спортивно-технической подготовленности юных теннисистов применялись следующие средства: 1) комплекс имитационных упражнений, позволяющих отрабатывать технико-тактические двигательные действия: подход, удар и завершающее действие, что способствует приспособительным перестройкам двигательного аппарата и выработке динамического и двигательного стереотипа у юных теннисистов 10-11 лет (рис. 1);

1 – исходное положение, 2 – подготовительные действия, 3 – основное действие, 4 – завершающее действие, 5 – конечное действие.

Рис. 1. Структура двигательных действий при выполнении теннисного удара

2) введение в тренировочный процесс компьютерных средств обучения. Следует отметить, что на учебно-тренировочных занятиях с использованием компьютера смещаются методические акценты, так как для тренера на первое место выходит проблема – не как рассказать учебный материал, а как его показать. По-другому строится и планирование, так как педагог специально продумывает отдельные элементы занятия, в которых используется компьютер, предусматривает интеграцию традиционных и компьютерных средств обучения, разрабатывает способы управления познавательной деятельностью юных спортсменов в ходе занятия. Применение компьютерных технологий в учебно-тренировочном процессе позволяет: ● представить в удобной и доступной форме спортивные процессы, протекающие в реальности с большой скоростью и трудные для наглядной демонстрации, выполнение технического приема и перемещения; ● компенсировать с помощью компьютерной техники недостатки наглядных пособий; ● использовать компьютерные технологии для формирования у юного спортсмена правильного представления о технике двигательного действия. Этапы освоения двигательного действия: I этап – предусматривает просмотр техники двигательных действий высококлассных спортсменов; II

этап – предполагает изучение техники двигательного действия в «покадровом режиме». III этап – принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие и, в зависимости от собственных восприятий у них, формировать адекватную самооценку. Таким образом, только непрерывные и целенаправленные учебно-тренировочные занятия с юными теннисистами 10-11 лет, учитывающие специфику теннисных игровых действий, способствуют: 1) развитию координационных способностей к равновесию, пространственному анализу движений, дифференцированию мышечных усилий, симметрии и асимметрии движений, правильности поз и положений тела, темпу и ритму движений; 2) совершенствованию биомеханических систем двигательных действий, обуславливающих эффективность и качество технической подготовленности; 3) формированию стиля выполнения, характеризующегося точностью положений отдельных частей тела в каждый временной интервал, динамизму движений, артистизму исполнения.