

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

**ЛИСЕНКО ЮЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА**

**ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ  
СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ  
ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННЯ**

**Кваліфікаційна робота**

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**Науковий керівник:** Плачинда Т.С., д.  
пед. н., професор, професор кафедри  
фізичної культури та спорту

**Рецензент:** Головань А.Л.,  
заслужений працівник фізичної  
культури і спорту України, голова  
ФСТ «Колос» у Полтавській області

Полтава, 2026

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр  
Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»  
Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри фізичної  
культури та спорту \_\_\_\_\_  
к.пед.н., доцент Лариса ОНЩУК  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

*Лисенко Юлії Олександрівни*

1. Тема роботи «Використання колового тренування в процесі спортивної підготовки юних тенісистів на етапі початковому навчання», керівник роботи – Плачинда Т.С., д.пед. н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту, затверджені наказом закладу вищої освіти від «03» вересня 2025 року № 1015-ФА.

2. Строк подання студентом роботи «12» січня 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання дипломної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

- аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження;
- розроблення методичних прийомів удосконалення фізичного виховання;

- експериментальна перевірка ефективності розробленої методики.

5. Перелік графічного матеріалу: презентація до роботи (14 слайдів).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-4	Плачинда Т.С., д.пед. н., професор, професор кафедри фізичної культури	05.09.2025 р.	12.01.2026 р.

	та спорту		
--	-----------	--	--

7. Дата видачі завдання – 05.09.2025 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми	03.09.25 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	05.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	06.09.25– 15.09.25 р.	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу	15.09.25– 15.10.25 р.	
5.	Написання 2 розділу	16.10.25– 26.10.25 р.	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу	27.10.25– 27.11.25 р.	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження	15.09.25– 27.12.25 р.	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків	28.12.25– 05.01.26 р.	
9.	Підготовка електронної презентації	06.01.26 р.	
10.	Підготовка доповіді, рецензування кваліфікаційної роботи	07.01.26– 12.01.26 р.	
11.	Представлення роботи на кафедру, захист роботи	19.01.26– 30.01.26 р.	

Студентка \_\_\_\_\_ **Юлія ЛИСЕНКО**

Керівник роботи \_\_\_\_\_ **Тетяна ПЛАЧИНДА**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В ТЕНІСІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....	7
1.1.    Особливості фізичної підготовки вихованців в групах початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	7
1.2.    Специфіка технічної підготовки вихованців на початковому етапі підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	16
1.3.    Методи та засоби спортивної підготовки на «червоному», «помаранчевому», та «зеленому» рівнях.....	22
1.4.    Особливості застосування методу колового тренування в спортивній підготовці спортсменів.....	28
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	35
2.1.    Методи дослідження.....	35
2.1.1.    Аналіз та узагальнення літературних джерел.....	36
2.1.2.    Анкетування.....	37
2.1.3.    Педагогічне тестування.....	37
2.1.4.    Методи математичної статистики.....	40
2.2.    Організація дослідження.....	41
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ.....	42
3.1.    Зміст навчально-тренувальних занять за методом колового тренування на етапі початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	42
3.2.    Дослідження та аналіз результатів впровадження колового методу тренування у фізичну та технічну підготовку вихованців на початковому етапі.....	50
3.3.    Методичні рекомендації щодо застосування колового тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі.....	53
Висновки до розділу 3.....	55

РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	57
ВИСНОВКИ .....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	66

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний етап розвитку світового тенісу характеризується істотними змінами у структурі змагальної діяльності, що зумовлені зростанням швидкості гри, інтенсивності рухових дій, потужності та варіативності ударів. Теніс поступово трансформується у високоінтенсивний, універсальний вид спорту, де успішний спортсмен повинен ефективно поєднувати атакуючі й оборонні дії як у зоні сітки, так і на задній лінії корту. Високі вимоги до технічної майстерності поєднуються з необхідністю підтримання високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, швидко-силових якостей, координації, витривалості та функціональної стабільності організму.

Упродовж останніх років у міжнародному тенісі спостерігається стійка тенденція до зростання темпу розіграшів, сили та точності ударів, а також збільшення їх стабільності в умовах змагального тиску. Це зумовлює необхідність переосмислення підходів до багаторічної підготовки тенісистів, особливо на початковому етапі навчання, коли формується фундамент майбутньої спортивної майстерності. Саме в цей період закладаються основи техніки, рухових навичок, фізичної підготовленості та мотивації до систематичних занять спортом.[1, 4, 6, 7].

Відмічені зміни не можуть не впливати на побудову тренувального процесу юних тенісистів, оскільки зростають вимоги до їх фізичної, технічної, функціональної підготовленості. У зв'язку з цим важливим фактором є чітка послідовність поставлення завдань, вибір засобів і методів тренування, величини та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості юних тенісистів. Загальноприйняті методики організації та контролю навчального процесу юних спортсменів на сучасному рівні розвитку тенісу потребують нового підходу, оскільки саме на початковому етапі вирішуються питання підготовки спортивного резерву країни [2, 5].

Тому в спортивній підготовці, на початковому етапі, найважливішими

завданнями є розвиток фізичних якостей вихованців, формування технічних умінь та навичок. Тому тренер-викладач повинен у своїй роботі застосовувати форми та методи, які б давали змогу поєднувати різні види підготовки. Навчаючи юних тенісистів будь-якому технічному елементу, одночасно розвивати фізичні якості. І, навпаки, розвиваючи фізичні здібності тренер створює необхідну базу для освоєння руховими уміннями та навичками. Але навчання технічним прийомам в тенісі ускладнюється специфікою виду спорту – заняття на корті, зазвичай, будуються в стандартній формі, а саме в почерговому виконанні технічних прийомів і дій. Такий метод не дає можливість задіяти всіх дітей одночасно: вихованці чекають свою чергу для виконання вправ [18, 21].

У цьому контексті особливої уваги набуває метод колового тренування, який дає змогу раціонально організувати навчально-тренувальний процес, забезпечити активну участь усіх вихованців у занятті та поєднувати розвиток фізичних якостей із вдосконаленням технічних навичок. Колове тренування дозволяє індивідуалізувати навантаження, підвищити моторну щільність занять, оптимізувати використання часу та створити умови для комплексного розвитку юних тенісистів [18, 23].

Отже, наукове обґрунтування та практична розробка методики застосування колового тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі є актуальним завданням сучасної теорії та практики дитячо-юнацького спорту.

**Мета дослідження:** підвищення ефективності тренувального процесу в тенісі на початковому етапі.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо застосування методу колового тренування у спортивній підготовці тенісистів.
2. Розробити комплекси вправ колового тренування для використання в навчально-тренувальному процесі на початковому етапі у відділеннях тенісу дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування колового тренування у фізичній і технічній підготовці юних тенісистів.

4. Розробити методичні рекомендації щодо використання колового тренування в спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі.

**Об'єкт дослідження** – процес спортивної підготовки тенісистів на початковому етапі у дитячо-юнацькій спортивній школі.

**Предмет дослідження** – методика застосування колового тренування в системі підготовки юних тенісистів.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** – уперше об'єднані дані та розроблені рекомендації щодо фізичної та технічної підготовки вихованців відділення тенісу на початковому етапі в дитячо-юнацькій спортивній школі із застосуванням колового методу тренування.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості використання розроблених комплексів вправ і методичних рекомендацій у навчально-тренувальному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

**Апробація результатів дослідження.** Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікації праць і виступів автора на Всеукраїнських науково-практичних конференціях з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» (м. Полтава, грудень 2024 р., грудень 2025 р.).

**Публікації:** основні положення дослідження опубліковані у двох збірниках науково-практичних конференцій з міжнародною участю.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Наукова робота викладена на 66 сторінках комп'ютерного набору і складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (59 позицій). Дані подані у 5 таблицях, проілюстровано 6 рисунками.

## РОЗДІЛ 1

### ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В ТЕНІСІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

#### **1.1. Особливості фізичної підготовки вихованців в групах початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі**

Початковий етап підготовки юних тенісистів спрямований передусім на формування інтересу до занять тенісом і забезпечення всебічного фізичного розвитку вихованців. Навчально-тренувальний процес на цьому етапі передбачає цілеспрямований розвиток усіх складових спортивної підготовленості. Технічна підготовка полягає в оволодінні базовими елементами техніки гри, фізична — у гармонійному розвитку організму із використанням засобів загальної фізичної підготовки, психологічна — у формуванні мотивації до занять тенісом і вихованні працездатності, тактична — у засвоєнні основ тактики ведення гри в теніс [14, 25].

Співвідношення обсягів занять із фізичної та техніко-тактичної підготовки в перші місяці становить 80:20 %, а в подальшому — 70:30 %, що свідчить про провідну роль фізичної підготовки на початковому етапі навчання. Засоби фізичної підготовки застосовуються практично на кожному занятті, а також проводяться окремі тренування, спеціально спрямовані на розвиток фізичних якостей. Найбільша увага приділяється розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей і гнучкості. Для цього використовуються загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами, ритмічна гімнастика, елементи інших видів спорту, рухливі ігри тощо.

Від рівня фізичної підготовленості тенісистів залежать більш якісне оволодіння технікою та тактикою гри [14].

На вибір правильної методики навчально-тренувального процесу значний вплив мають вікові та статеві особливості. У випадку невірної

використаних передумов, зумовлених даними особливостями або ж форсування підготовки, призводить до таких негативних наслідків як порушення стану здоров'я дітей, а також зниження їх можливостей для досягнення високих спортивних результатів на подальших етапах підготовки.

Таблиця 1.1

**Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей (В. М. Волков, В.**

**П. Філін, 1980)**

Фізичні якості та здібності	Хлопчики	Дівчатка
	Віковий період, років:	
Швидкість рухів	7-9	7-9; 10-11; 13-14
Швидкість реагування	7-14	7-13
Максимальна частота рухів	4-6; 7-9	4-6; 7-9
Сила	13-14; 17-18	10-11; 16-17
Швидкісно-силові якості	14-15	9-12
Витривалість аеробна (загальна)	8-9; 10-11; 12-13; 14-15	9-10; 11-12
Витривалість силова (динамічна)	11-13; 15-16	9-12
Витривалість швидкісна (гліколітичний механізм енергозабезпечення)	Після 12 років	Після 12 років
Гнучкість	Від народження до 13-14 років	Від народження до 13-14 років
Координаційні здібності	7-11-12	7-11-12
Орієнтування в просторі	7-10; 13-15	7-10; 13-15
Динамічна рівновага	15	15
Здібність до перебудови рухових дій	7-11; 13-14; 15-16	7-11-12
Відчуття ритму	7-13	7-11
Здібність до розслаблення	10-11; 14-15	10-12; 14-15
Точність рухів	10-11; 14-15	10-12; 14-15

Відповідно до рекомендацій щодо сенситивних періодів розвитку фізичних якостей (В. М. Волков, В. П. Філін, 1980) у процесі фізичної підготовки тенісистів на початковому етапі необхідно акцентувати увагу на розвитку швидкості рухів, швидкості реагування, максимальної частоти рухів,

гнучкості, координаційних здібностей, орієнтування в просторі, здатності до перебудови рухових дій і відчуття ритму.

Методика розвитку сили ґрунтується на закономірностях чергування роботи з обтяженнями і відпочинку, а також на взаємозв'язку між інтенсивністю і обсягом навантаження. Виділяють 3 основні способи застосування вправ з обтяженнями або опором амортизаторів: тривале виконання вправ із малими обтяженнями або опором; виконання вправ з малими обтяженнями з граничною швидкістю; виконання вправ з обтяженнями або опором, близькими до граничних. Перевагою застосування малих обтяжень є можливість контролювати правильність рухів і дихання та уникати надмірного навантаження на м'язи[26].

Основним методом розвитку швидкісних здібностей у юних тенісистів є багаторазове виконання рухових дій у максимально можливому або близькому до максимального темпі за умови збереження високої якості виконання та стабільності рухів. Такі вправи виконуються доти, доки спортсмен здатний підтримувати заданий темп без суттєвого зниження ефективності рухів. Для вдосконалення швидкості окремих рухів доцільно застосовувати спеціальні вправи, спрямовані на розвиток простих рухових реакцій, зокрема на зорові, слухові або тактильні сигнали. Це дозволяє підвищувати здатність тенісистів швидко реагувати на зміну ігрової ситуації та оперативно приймати рухові рішення. Швидкісні вправи вимагають значних м'язових зусиль і за своїм характером належать до швидкісно-силових, оскільки поєднують високий темп виконання з необхідністю прояву сили. Швидкість рухів проявляється через час рухової реакції, швидкість виконання одиничного руху та частоту повторення рухів, між якими не завжди існує прямий взаємозв'язок. У зв'язку з цим кожен із цих компонентів потребує цілеспрямованого тренування. Для підвищення швидкості рухів необхідно розвивати здатність проявляти значну силу в умовах високої швидкості, що досягається шляхом включення до колового тренування вправ із малими обтяженнями, які виконуються у швидкому темпі та з високою координаційною точністю [18].

Методика розвитку спритності має низку специфічних особливостей, зумовлених необхідністю формування здатності виконувати складні рухові дії в незапрограмованих, змінних умовах, а також забезпечувати високу швидкість і точність виконання вправ. Розвиток спритності в процесі виконання вправ на станціях колового тренування відбувається насамперед за рахунок збагачення рухового досвіду тенісистів новими, різноманітними руховими навичками та вміннями. Чим більшим є запас таких навичок у вихованців, тим ширшими стають їхні рухові можливості та міцнішою основа для засвоєння нових форм рухової діяльності. Виховання спритності в умовах колового тренування значною мірою обумовлюється вдосконаленням функцій рухового аналізатора, а також узгодженою діяльністю зорового, вестибулярного та інших аналізаторів [26].

У процесі тренувальних занять доцільно виділяти три основні етапи розвитку спритності. На першому етапі основна увага приділяється вдосконаленню просторової точності та координації рухів незалежно від швидкості їх виконання, тобто пріоритет надається якості рухових дій. Другий етап передбачає розвиток тих самих показників просторової точності та координації, однак в умовах обмеженого часу виконання вправ, що підвищує вимоги до швидкості рухових реакцій. На третьому етапі застосовуються вправи другого етапу, але за умов несподівано змінюваної обстановки, що вимагає від спортсменів швидкої перебудови рухових дій та оперативного прийняття рішень.

Спритність може розвиватися різними шляхами. Зокрема, виокремлюють спритність, що проявляється у вправах, пов'язаних зі швидкою зміною положень тіла, таких як присідання, нахили, повороти, переходи з положення стоячи в положення лежачи та навпаки. Також важливе значення мають вправи, що виконуються в складних умовах мінливої обстановки, наприклад, подолання смуг перешкод, різні види лазіння та переміщень. Окрему групу становлять вправи зі змінним опором, зокрема перетягування або елементи єдиноборств, які потребують швидкої адаптації рухів. Значний

внесок у розвиток спритності мають вправи з маніпулюванням предметами, такі як кидки і ловля м'яча, метання в ціль, жонглювання, а також ігрові вправи, що вимагають взаємодії та протидії між учасниками, зокрема обведення предметів або перехоплення передач.

Розвиток рівноваги як складової спритності також може ефективно здійснюватися в умовах колового тренування. Для цього використовуються вправи у вигляді ходьби по колоді або гімнастичній лаві, різноманітні стрибки, перекиди та перевороти. Оскільки спритність є складною комплексною руховою здібністю, її розвиток потребує систематичної уваги й повинен здійснюватися на кожному навчально-тренувальному занятті [26].

Гнучкість формується за допомогою активних і пасивних вправ, які можуть виконуватися самотійно, за допомогою партнера або з використанням обтяжень. Перед виконанням таких вправ обов'язковою є попередня розминка з метою підготовки м'язів, зв'язок і суглобів до навантаження. Амплітуда рухів повинна збільшуватися поступово, особливо під час виконання пасивних вправ, що дозволяє уникнути травм та перенапруження зв'язкового апарату. Достатній рівень гнучкості забезпечує необхідну рухливість у суглобах, що є важливою умовою для ефективного прояву сили, швидкості та координації, а також для профілактики травматизму. Для розвитку гнучкості використовуються вправи на поступове збільшення амплітуди рухів, які сприяють підвищенню еластичності м'язово-зв'язкового апарату. У коловому тренуванні розвиток гнучкості повинен органічно поєднуватися з розвитком сили, що забезпечує оптимальний функціональний стан опорно-рухового апарату [27].

Витривалість розглядається як здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу певної інтенсивності без істотного зниження ефективності, протидіючи розвитку втоми. Загальна витривалість формується в умовах виконання безперервної або багаторазово повторюваної роботи помірної потужності із залученням усіх основних м'язових груп і має вирішальне значення для підвищення функціональних можливостей серцево-

судинної та дихальної систем. У процесі колового тренування розвиток загальної витривалості забезпечується поступовим збільшенням обсягу фізичних вправ різної інтенсивності, що сприяє адаптації організму до зростаючих навантажень та підвищенню його працездатності. Загальна витривалість створює фізіологічну основу для формування спеціальної витривалості, яка визначає здатність спортсмена тривалий час підтримувати високу ефективність у конкретному виді рухової діяльності, зокрема в тенісі, де поєднуються циклічні переміщення, різкі прискорення та виконання ударів. Силкові вправи в системі колового тренування виконуються відповідно до принципу поступовості, при якому спочатку відбувається збільшення обсягу виконуваної роботи за рахунок зростання кількості вправ або станцій, а згодом — підвищення інтенсивності шляхом збільшення кількості повторень на кожній станції. Статична витривалість, що характеризує здатність підтримувати м'язову напругу за відсутності рухів, також може ефективно розвиватися вже в юнацькому віці, створюючи умови для стабільного утримання позицій тіла під час виконання технічних елементів. Для розвитку швидкісної витривалості в умовах колового тренування доцільно застосовувати спринтерські відрізки, а також різноманітні стрибкові та металльні вправи, які виконуються з поступовим ускладненням умов і збільшенням навантаження, що дозволяє підвищувати здатність спортсменів тривалий час підтримувати високий темп рухів і технічних дій [30].

Рівень фізичної підготовленості є визначальним чинником ефективного формування та вдосконалення технічних дій юних тенісистів на початковому етапі спортивної підготовки. Фізичні якості не лише створюють функціональну основу для оволодіння технічними прийомами, а й визначають можливість їх стабільного виконання в умовах ігрової діяльності. Недостатній розвиток швидкості, сили, координації або витривалості суттєво обмежує здатність спортсменів до якісного засвоєння технічних елементів, навіть за умови правильно організованого навчання.

Особливе значення у підготовці тенісистів має розвиток швидкісних і

швидкісно-силових здібностей, оскільки більшість технічних дій у тенісі виконується в умовах обмеженого часу та потребує швидкої реакції на змінну ігрову ситуацію. Саме швидкість пересування, швидкість реагування та здатність до швидкого прояву сили визначають ефективність виконання ударів, переміщень по корту та повернення у вихідну позицію після ігрових дій.

Не менш важливу роль відіграє розвиток координаційних здібностей, які забезпечують точність, узгодженість і економічність рухів. Високий рівень координації дозволяє юним тенісистам швидше засвоювати складні технічні елементи, адаптувати рухові дії до різних умов виконання та ефективно поєднувати окремі елементи техніки в єдину рухову структуру. Саме тому розвиток координації має здійснюватися паралельно з навчанням технічним прийомам, а не ізольовано від нього.

Розвиток гнучкості також є необхідною передумовою формування правильної техніки гри в теніс. Достатня рухливість у суглобах забезпечує оптимальну амплітуду рухів під час виконання ударів, сприяє раціональному використанню м'язових зусиль і зменшує ризик виникнення травм. Особливо актуальним це є для юних спортсменів, у яких опорно-руховий апарат перебуває у стадії активного формування.

Витривалість, у свою чергу, визначає здатність тенісистів тривалий час підтримувати ефективність виконання технічних дій без значного зниження їх якості. Недостатній рівень витривалості призводить до швидкого розвитку втоми, що негативно впливає на точність рухів, координацію та стабільність виконання технічних елементів. Тому розвиток загальної та спеціальної витривалості є важливою складовою підготовки юних тенісистів на початковому етапі.

Таким чином, фізична підготовка і технічне навчання юних тенісистів повинні розглядатися як взаємопов'язані та взаємодоповнюючі компоненти навчально-тренувального процесу. Оптимальне поєднання розвитку фізичних якостей і навчання технічним прийомам створює умови для формування

стійких рухових навичок, підвищення ефективності ігрових дій та забезпечує подальше спортивне вдосконалення.

Фізична підготовка юних тенісистів на початковому етапі має важливе значення не лише для підвищення ефективності ігрових дій, а й для профілактики перевантажень і спортивного травматизму. У процесі оволодіння технічними прийомами гри в теніс організм дітей зазнає значних навантажень, пов'язаних із багаторазовими повтореннями рухів, асиметричним характером ігрових дій та високою координаційною складністю рухів. За недостатнього рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості це може призводити до порушення техніки виконання рухів, надмірного напруження окремих м'язових груп і, як наслідок, до виникнення функціональних перевантажень.

Особливу увагу слід приділяти зміцненню опорно-рухового апарату, оскільки в дитячому та підлітковому віці кістково-м'язова система перебуває у стадії активного росту та формування. Недостатній розвиток м'язового корсету тулуба, слабкість м'язів нижніх кінцівок або обмежена рухливість у суглобах можуть негативно позначатися на стабільності рухів і призводити до формування неправильних рухових стереотипів. У зв'язку з цим фізична підготовка повинна бути спрямована на гармонійний розвиток усіх м'язових груп з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей юних тенісистів.

Розвиток сили та силової витривалості відіграє важливу роль у стабілізації положення тіла під час виконання технічних дій. Сформована м'язова система дозволяє зменшити навантаження на суглоби, забезпечити більш раціональний розподіл м'язових зусиль і підвищити надійність виконання ударів у різних ігрових ситуаціях. Особливо це стосується м'язів ніг і тулуба, які забезпечують опору, баланс і передачу зусиль під час виконання ударів.

Не менш важливим є розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, що сприяє зменшенню ризику травм і підвищенню ефективності виконання технічних елементів. Оптимальна амплітуда рухів дозволяє виконувати удари

з меншим напруженням, забезпечує економічність рухів і створює передумови для формування правильної техніки. Систематичне включення вправ на розвиток гнучкості у структуру тренувальних занять є необхідною умовою збереження здоров'я юних тенісистів.

Побудова фізичної підготовки юних тенісистів повинна здійснюватися з урахуванням вікових закономірностей розвитку фізичних якостей. У різні вікові періоди спостерігається підвищена чутливість організму до розвитку окремих рухових здібностей, що обумовлює необхідність раціонального планування тренувального процесу. Такі періоди, відомі як сенситивні, створюють сприятливі умови для ефективного розвитку швидкості, координації, гнучкості та витривалості.

На початковому етапі підготовки особливо сприятливими є умови для розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та рухливості в суглобах. Саме в цей період доцільно приділяти підвищену увагу вправам, що сприяють формуванню просторово-часової орієнтації, рівноваги, ритмічності рухів і здатності до швидкої зміни рухових дій. Недостатнє використання цих можливостей у майбутньому ускладнює процес удосконалення технічної майстерності.

Розвиток витривалості та силових здібностей на даному етапі має здійснюватися поступово, з обмеженим використанням інтенсивних навантажень і з обов'язковим контролем за функціональним станом організму дітей. Надмірна інтенсифікація тренувального процесу без урахування вікових можливостей може негативно впливати на стан здоров'я юних спортсменів і знижувати ефективність подальшої підготовки.

Таким чином, урахування вікових особливостей розвитку фізичних якостей є необхідною умовою раціональної побудови фізичної підготовки юних тенісистів. Поєднання віково обґрунтованих фізичних навантажень із навчанням технічним прийомам створює оптимальні умови для всебічного розвитку спортсменів, збереження їх здоров'я та формування стійкої основи для подальшого спортивного зростання.

Фізична та технічна підготовка юних тенісистів на початковому етапі спортивної підготовки перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємозумовленості. Рівень розвитку фізичних якостей визначає можливості засвоєння, стабільності та подальшого вдосконалення технічних прийомів гри. У свою чергу, систематичне виконання технічних дій сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для ефективної ігрової діяльності.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що недостатній рівень фізичної підготовленості на ранніх етапах навчання істотно ускладнює процес формування правильних рухових навичок. Обмежені швидкісні можливості, недостатній розвиток координації або гнучкості призводять до порушення техніки виконання ударів, зниження їх точності та стабільності. У таких умовах навіть за правильної методики навчання технічним прийомам досягнення високої якості рухів є ускладненим.

Водночас гармонійний розвиток фізичних якостей створює оптимальні передумови для формування раціональної техніки гри в теніс. Добре розвинені швидкісно-силові здібності, координація рухів і витривалість дозволяють юним тенісистам ефективно виконувати технічні дії в умовах обмеженого часу, швидкої зміни ігрових ситуацій та зростаючого фізичного навантаження.

Таким чином, фізичну та технічну підготовку на початковому етапі доцільно розглядати не як ізольовані складові тренувального процесу, а як єдину систему, у якій розвиток фізичних якостей і навчання технічним прийомам повинні здійснюватися паралельно та взаємопов'язано.

## **1.2. Специфіка технічної підготовки вихованців на початковому етапі підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі**

Технічна підготовка юних тенісистів на початковому етапі є складним і багатограним процесом, що ґрунтується на закономірностях розвитку нервової системи та формування рухових навичок у процесі онтогенезу. Основою для оволодіння технікою, а також для розвитку координаційних і

швидкісних здібностей та підвищення економічності рухів є дозрівання відповідних відділів центральної нервової системи і функціонування вроджених механізмів регуляції рухової діяльності. На початкових етапах навчання значна кількість ступенів свободи в опорно-руховому апараті, а також вплив сил тяжіння та інерції суттєво ускладнюють виконання будь-якого рухового завдання, що потребує особливої методичної уваги з боку тренера.

У процесі технічної підготовки доцільно поєднувати виконання спеціальних технічних вправ із вправами, спрямованими на нейром'язове вдосконалення, розвиток статодинамічної стійкості, а також здатності до оцінювання і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів. Систематичне та збалансоване застосування таких засобів упродовж тривалого часу є більш ефективним, ніж їх епізодичне або надмірно концентроване використання, оскільки забезпечує поступове й стійке формування технічної майстерності юних спортсменів [17].

«Коловий» принцип організації рухів на корті передбачає послідовність виконання всіх елементів рухової дії, починаючи з вихідного положення, підходу до м'яча, збереження рівноваги під час удару та завершуючи поверненням у вихідну позицію для підготовки до наступної дії. Така структура рухів повинна систематично відпрацьовуватися у вправах, щоб тенісисти усвідомлювали необхідність постійного переміщення, підтримання рівноваги і готовності до виконання наступного удару. Особливу увагу необхідно приділяти вмінню прискорюватися, зупинятися та змінювати напрямок руху із збереженням стабільного положення тіла, а також правильній роботі ніг і дотриманню ритму гри [14].

Процес навчання технічним прийомам гри в теніс на початковому етапі спортивної підготовки ґрунтується на складних нейрофізіологічних механізмах формування та закріплення рухових навичок. Засвоєння техніки відбувається в результаті багаторазового повторення рухових дій, що супроводжується утворенням і вдосконаленням умовно-рефлекторних зв'язків

у центральній нервовій системі. Саме тому ефективність технічної підготовки значною мірою залежить від рівня функціональної зрілості нервової системи та здатності організму до сенсомоторної адаптації.

На початковому етапі навчання юних тенісистів характерною є підвищена лабільність нервових процесів, що створює сприятливі умови для засвоєння нових рухових дій. Водночас нестійкість нервової регуляції зумовлює необхідність дозування обсягу та складності технічних вправ. Надмірна кількість складних координаційних завдань або тривале виконання одноманітних рухів може призводити до швидкого розвитку втоми, зниження концентрації уваги та погіршення якості виконання технічних елементів.

Важливу роль у формуванні технічних навичок відіграє розвиток сенсорних систем, зокрема зорового, вестибулярного та пропріоцептивного аналізаторів. У тенісі зоровий аналізатор забезпечує оцінювання траєкторії польоту м'яча, швидкості його руху та просторового розташування суперника, тоді як вестибулярний апарат відповідає за збереження рівноваги під час переміщень і виконання ударів. Пропріоцептивна чутливість дозволяє спортсменам контролювати положення тіла і кінцівок у просторі, що є необхідною умовою для точного та стабільного виконання технічних дій.

Формування технічних навичок у юних тенісистів відбувається поетапно. На початковому етапі рухові дії мають усвідомлений характер і супроводжуються значною напругою нервової системи. У міру повторення технічних елементів відбувається поступова автоматизація рухів, зменшення енергетичних витрат і підвищення стабільності виконання. Цей процес потребує часу та систематичності, що обумовлює необхідність тривалого використання навчальних вправ із поступовим ускладненням умов їх виконання.

Ефективність формування технічних навичок значною мірою залежить від поєднання повторюваності та варіативності вправ у навчально-тренувальному процесі. Повторюваність забезпечує закріплення правильних рухових стереотипів і сприяє автоматизації технічних дій. Водночас надмірна

стандартизація вправ може призводити до формування шаблонних рухів, що знижує здатність спортсменів адаптуватися до змінних ігрових ситуацій.

Варіативність виконання технічних вправ дозволяє формувати гнучкі рухові навички, здатні до адаптації в умовах змагальної діяльності. Зміна темпу, напрямку рухів, відстані до м'яча, положення тіла або характеру подачі м'яча сприяє активізації нервових процесів і підвищує стійкість сформованих навичок. Особливо ефективним є поєднання варіативних технічних вправ із елементами ігрової діяльності, що наближає процес навчання до реальних умов гри.

На початковому етапі підготовки доцільно використовувати варіативність у межах доступних для дітей завдань, уникаючи надмірної складності. Поступове ускладнення умов виконання вправ дозволяє зберігати високу якість технічних дій і підтримувати позитивний емоційний фон занять.

У процесі навчання технічним прийомам гри в теніс у юних спортсменів часто виникають типові помилки, пов'язані з недостатнім рівнем фізичної підготовленості, порушенням координації рухів або неправильним сприйняттям рухового завдання. До найбільш поширених помилок належать неправильне положення тіла під час виконання удару, несвоєчасний підхід до м'яча, недостатня робота ніг і порушення ритму рухів.

Корекція технічних помилок повинна здійснюватися з урахуванням вікових особливостей і рівня підготовленості юних тенісистів. Ефективним є використання спрощених вправ, зменшення швидкості виконання рухів, застосування наочних засобів і словесних інструкцій. Важливим є також поєднання технічного навчання з розвитком відповідних фізичних якостей, що дозволяє усунути причини виникнення помилок, а не лише їх зовнішні прояви.

Таким чином, технічна підготовка юних тенісистів повинна базуватися на глибокому розумінні нейрофізіологічних закономірностей формування рухових навичок, поєднанні повторюваності та варіативності вправ, а також систематичній корекції технічних помилок. Такий підхід створює оптимальні

умови для формування стійких технічних умінь і забезпечує подальший прогрес спортсменів.

Тренеру-викладачу слід приділяти значну увагу формуванню навичок збереження рівноваги під час виконання ударів та розвитку правильних рухів ніг. Використання «X»- або «V»-подібних траєкторій руху є більш ефективним, ніж прості лінійні переміщення, оскільки вони краще відповідають специфіці гри в теніс. Навіть під час виконання, на перший погляд, статичних вправ, наприклад подачі, гравець повинен виконувати рух і одразу повертатися в центральну позицію для підготовки до наступної дії. Залучення м'яча в процесі розминки є бажаним, оскільки це сприяє формуванню уявлень про траєкторію, напрям, відскік, обертання та швидкість польоту м'яча.

На заключному етапі початкової підготовки вихованцям треба навчитися виконувати атакуючі удари з «короткого» м'яча, змінюючи їх за силою та глибиною [8, 21].

На кожному тренуванні необхідно відтворювати реальні ігрові ситуації, щоб сформовані навички мали практичну цінність у змагальній діяльності. У тренуваннях, орієнтованих на змагальні елементи, провідне значення має не кількість виконаних ударів, а їх якість і стабільність. Цілеспрямовані вправи, порівняно з простим відпрацюванням ударів, дозволяють більш точно адаптувати навчання до індивідуальних особливостей гравця, розвиваючи його техніку, тактичне мислення, стабільність гри та здатність вести розіграш очка.

Виконання цілеспрямованих вправ на тренуваннях дозволяє тренеру поліпшити базову техніку гравця, закладаючи фундамент для розвитку всіх аспектів, що впливають на результат:

1. Заходи безпеки. Безпека є найважливішим аспектом виконання вправ. Необхідно вибудувати виконання вправ таким чином, щоб жоден з гравців знаходяться на корті піддавався ризику удару м'ячем або ракеткою.

2. Постановка конкретного завдання. Будь-яка вправа, не залежно від

складності, має відповідати рівню підготовки тенісиста і виконуватися виходячи з конкретної мети. Кожен гравець повинен розуміти мету вправи і те, яку користь ця вправа приносить йому.

3. Гравці різного рівня підготовки. Тенісисти в середині однієї групи рідко мають однаковий рівень підготовки і здібності. Виконання певної вправи дозволяє тренеру підлаштовуватися під кожного вихованця, змінюючи ступінь складності, швидкість виконання вправи, планування і послідовність ударів.

4. Ускладнення вправ. Практично кожен вправу може по ходу її виконання ускладнюватися, стаючи більш цікавою для групи і в той же час задовольняти потреби кожного гравця окремо.

5. Ставлення учнів до вправи і їх настроїв в процесі її виконання. Кожен гравець реагує на запропоновані йому завдання по-різному. Тренеру необхідно відстежувати настрої кожного учня і групи в цілому, помічати кожен реакцію і реагувати на неї відповідно.

6. Відеозаписи вправ. Час від часу знімати виконання вправ на відео і переглядати його разом з групою. Це гарна можливість перевірити якість виконання тих чи інших технічних прийомів та рівень інтенсивності гри.

Таким чином, тренувальні заняття виступають провідною і найбільш ефективною формою вдосконалення технічної майстерності тенісистів на початковому етапі підготовки. Саме в процесі систематичних тренувань створюються умови для цілеспрямованого формування та закріплення рухових навичок, удосконалення техніки виконання ударів, розвитку координації та стабільності рухових дій. Тренувальні заняття повинні бути організовані таким чином, щоб за своєю структурою, інтенсивністю та змістом максимально наближатися до реальних умов змагальної діяльності. Це дозволяє формувати у вихованців адекватні уявлення про ігрові ситуації, підвищувати їх готовність до дій в умовах дефіциту часу та психоемоційного напруження. Водночас така організація тренувального процесу сприяє формуванню у спортсменів упевненості у власних можливостях, розвитку здатності приймати самостійні рішення в процесі гри та поступовому

становленню індивідуального стилю ведення поєдинку, що є важливою передумовою подальшого спортивного зростання.

### **1.3. Методи та засоби спортивної підготовки на «червоному», «помаранчевому», та «зеленому» рівнях**

На початковому етапі багаторічної підготовки юних тенісистів навчально-тренувальний процес спрямований на формування базових фізичних, технічних та психологічних передумов для подальшого спортивного вдосконалення. У перші роки занять основна увага приділяється загальній та спеціальній фізичній підготовці з метою створення міцного функціонального фундаменту, необхідного для оволодіння технікою гри в теніс. Важливу роль у реалізації завдань цього етапу відіграє ігровий метод тренування, який передбачає широке використання рухливих ігор, естафет та інших ігрових форм діяльності. Такий підхід сприяє не лише фізичному розвитку дітей, а й формуванню позитивної мотивації до занять тенісом, розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок [24].

Програма навчально-тренувального процесу на початковому етапі базується на спортивно-ігровому методі та передбачає широке застосування фізичних вправ із різних видів спорту. Це забезпечує різнобічний вплив на організм дітей, сприяє гармонійному розвитку основних рухових якостей і запобігає передчасній спеціалізації, що особливо важливо у віці до 10 років.

Оптимальна структура підготовки юних тенісистів віком до 10 років реалізується на основі трьох різнокольорових рівнів гри — «червоного», «помаранчевого» та «зеленого», розроблених відповідно до рекомендацій Міжнародної федерації тенісу. Поділ на ці рівні забезпечує поетапну систему навчання та розвитку фізичних і технічних якостей, що відповідає віковим можливостям, рівню підготовленості та психофізіологічним особливостям дітей. Перехід з одного рівня на інший супроводжується зміною розмірів корту, довжини ракетки, швидкості польоту і ваги м'яча, а також тривалості

розіграшів. Така адаптація ігрового середовища здійснюється до того моменту, поки спортсмен не буде готовий до гри на стандартному корті зі стандартними жовтими м'ячами [7].

Застосування цієї системи дозволяє дітям швидше, без зайвого напруження та з більшим інтересом опанувати основи тенісу. Завдяки зменшеним розмірам майданчика та м'ячам зі зниженою швидкістю польоту юні гравці мають більше можливостей для виконання ударів, триваліших розіграшів і розвитку ігрового мислення. Натомість початок навчання одразу зі стандартними жовтими м'ячами часто призводить до перевантаження, зниження інтересу до занять і скорочення тривалості розіграшів, що змушує дітей витратити більшу частину тренування на збирання м'ячів. Така організація занять негативно впливає на мотивацію та може призводити до передчасного припинення занять тенісом. Навпаки, збільшення частки безпосередньої гри на тренуванні сприяє формуванню стійкого інтересу до занять та підвищує ефективність навчання.

На початковому етапі занять широко використовується різний допоміжний інвентар для гри. Діти люблять взаємодіяти з цікавим приладдям, яке полегшує їм створення розуміння польоту предметів, їх маси та розмірів. Використання такого обладнання також допомагає розвинути координаційні здібності, особливо в поєднанні з іншими вправами. Такими предметами, які тренер може використовувати під час проведення навчально-тренувального процесу на початковому етапі навчання тенісу є: конуси (різних розмірів і кольорів); накладні (пластикові) лінії; м'ячі (червоні, помаранчеві, зелені); маленькі баскетбольні (футбольні) м'ячі та кулі; сітки або стрічки для огорожі [8, 11].

Участь тенісистів-початківців у змаганнях зумовлює необхідність уже з перших тренувальних занять формувати елементи психологічної готовності до змагальної діяльності. Для цього в навчально-тренувальному процесі створюються ситуації суперництва, використовується система завдань на рахунок, естафети, вправи з обмеженням часу та інші методичні прийоми, що

дозволяють поступово адаптувати дітей до умов змагального напруження та відповідальності за результат (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Варіанти побудови занять для тенісистів на початковому етапі підготовки**

Види підготовки		
Фізична	Техніко-тактична	Психологічна
Ходьба та біг. Стрибки у довжину з розбігу. Рухлива гра «Зміна місць»	Ловіння м'яча після відскоку від тренувальної стінки. Набивання м'яча рукою об підлогу	Виконання кидків м'яча у тренувальну стінку під наглядом тренера
Загальнорозвивальні вправи для м'язів плечового поясу, тулуба. Біг 5 м x 5, 10,3 м x 2. Рухлива гра «Потяг»	Виконання тенісистами кидків м'яча по черзі один одному. Підбивання м'яча ракеткою вгору	Підбивання м'яча (30 - 40 разів) ракеткою вгору під контролем тренера
Естафети з набивними м'ячами	Кидки м'яча в парах один одному	Кидки м'яча один одному з підрахунком використаних рухів імітації ударів. Кидки м'яча один одному в несподіваних напрямках. Набивання м'яча ракеткою об підлогу
Стрибки «Кенгуру», стрибки вгору. Рухливі ігри «В'юни», «Квач»	Підбивання м'яча вгору поперемінно обома боками ракетки. Кидки м'яча один одному в несподіваних напрямках	Підбивання м'яча вгору поперемінно обома боками ракетки (25-30 разів). Підбивання м'яча вгору ручкою ракетки.
Вправи біля гімнастичної стінки. -Потрійний стрибок з місця. Естафети	Виконання ударів справа з відскоку по м'ячу, який кинув партнер. Виконання ударів з льоту по м'ячу, який кинув партнер	Естафетний біг із сильним суперником
Кидки набивного м'яча ударами зліва та справа	Виконання ударів справа з відскоку в тренувальну стінку	Виконання ударів на техніку, на оцінку

Естафета з м'ячами. Стрибки «Кенгуру». Рухлива гра "Захист фортеці"	Виконання ударів зліва з відскоку по м'ячу, який кинув тренер. Виконання ударів з льоту в тренувальну стінку	Виконання ударів без помилки на рахунок
Естафета з м'ячами. Гра «Батарей». Потрійний стрибок у довжину з місця	Виконання ударів зліва з відскоку у тренувальну стінку. Виконання ударів з льоту під час гри з партнером	Виявлення кращого воротаря під час гри «Воротарі»
Вправи з гімнастичними палками. Метання тенісного м'яча на дальність, естафети	Виконання ударів з відскоку під час гри з партнером. Виконання ударів з льоту на майданчику під час гри з партнером	Змагання між партнерами: хто виконає більше ударів без помилок
Рухлива гра «День і ніч». Метання набивного м'яча	Виконання ударів з льоту по м'ячу, який підкинули. Виконання ударів справа з відскоку по м'ячу, який підкинули	Змагання між партнерами: хто краще виконає удари на завдання

#### **1.4. Особливості застосування колового методу тренування в спортивній підготовці тенісистів**

Метод колового тренування є однією з найбільш ефективних організаційно-методичних форм фізичної підготовки спортсменів і широко застосовується у сучасній системі підготовки тенісистів, зокрема на початковому етапі багаторічного тренування. Цей метод передбачає виконання серії фізичних вправ, організованих у вигляді послідовно розміщених «станцій», що забезпечує систематичний і різнобічний вплив на організм спортсменів. Для реалізації колового тренування зазвичай складають комплекси з 6–10 або 8–10 нескладних вправ, кожна з яких спрямована на розвиток окремих м'язових груп — м'язів рук, ніг, тулуба та черевного преса. Відносна простота рухових дій дозволяє багаторазово повторювати їх у

заданому темпі, що створює сприятливі умови для формування силових, швидкісних, координаційних та витривалих можливостей. Об'єднання окремих ациклічних рухів у штучно створену циклічну структуру шляхом серійного повторення забезпечує виражений тренувальний ефект і сприяє підвищенню загальної працездатності спортсменів.

Методичні особливості колового тренування визначаються тим, що добір вправ здійснюється з урахуванням віку, рівня фізичного розвитку, стану здоров'я та підготовленості вихованців, а також відповідно до завдань фізичної підготовки на конкретному етапі навчання. Комплекси колового тренування повинні бути спрямовані на розвиток усіх основних фізичних якостей — сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності — і забезпечувати гармонійний фізичний розвиток спортсменів. Варіативність способів виконання вправ і можливість змінювати навантаження на кожній станції створюють умови для реалізації індивідуального та диференційованого підходу до підготовки вихованців.

Заняття методом колового тренування проводяться після виконання загальної та спеціальної розминки, яка забезпечує функціональну готовність організму до виконання вправ. Залежно від кількості вправ у комплексі вихованців поділяють на 6–8 груп по 3–5 осіб. У спортивному залі або на корті організуються спеціальні місця для виконання вправ — «станції», кількість яких відповідає кількості вправ у комплексі. На кожній станції розміщується картка з номером та коротким описом вправи, що дозволяє вихованцям краще орієнтуватися в завданнях і сприяє підвищенню самостійності та дисциплінованості під час занять. [35].

На корті або в тренажерному залі відводяться спеціальні місця для виконання фізичних вправ – «станції» по числу запланованих вправ. На кожній «станції» знаходиться картка з номером «станції» та коротким описом виконуваної вправи. Комплекс колового тренування, як правило, не є простою сумою вправ на станції. У більшості випадків це сукупність взаємопов'язаних між собою фізичних вправ, що дає такий тренувальний ефект, який не можна

отримати, використовуючи кожен з цих вправ окремо. Перед початком виконання комплексу для кожного спортсмена встановлюється індивідуальне фізичне навантаження. Це здійснюється за допомогою так званого максимального тесту (МТ).

Максимальний тест визначається на перших двох заняттях. Після ознайомлення з вправами за допомогою їх показу і роз'яснення, вихованці по команді тренера починають виконувати на своїх станціях відповідну вправу протягом 30-45 секунд, намагаючись виконати його максимально можливе (для себе) число разів. Визначаючи максимальний тест на кожній станції, потрібно робити відпочинок в межах 2-3 хвилин. У цей час учні записують число виконаних повторень до особової картки обліку результатів і потім переходять на наступну станцію. Займаючи вихідне положення для виконання чергової вправи очікують наступну команду тренера. Після закінчення 2-3 хвилин визначається максимальний тест цієї вправи і т. д. На даних результату максимального тесту встановлюється індивідуальне навантаження для кожного спортсмена. На наступних заняттях вихованці виконують кожен вправу комплексу встановлене число разів, але в різних варіантах. Виконують кожен вправу комплексу (проходять одне коло) задану кількість разів в чітко визначений час (30-45 сек.), стараючись якомога точніше виконувати кожен рух. Виконують весь комплекс (проходять одне коло) за строго обумовлений час, повторюючи кожен вправу в індивідуальним для кожного дозуванні (встановлене число разів). Організм спортсменів поступово пристосовується до систематичного повторюваного навантаження. Тому необхідно поступово підвищувати її, збільшуючи дозування вправи і т. д. – в залежності від кількості тренувань, запланованих на виконання даного комплексу. Кожен з них повторюється без змін на 4-5 тренуваннях. На останньому з них бажано знову перевірити максимальний тест по кожній вправі і порівняти з вихідними результатами. По команді тренера групи починають одночасно виконувати вправи, кожна на своїй станції. Після закінчення запланованого часу слід перехід на наступну «станцію». Учні переходять по колу від однієї вправи до

іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця до іншого, поки не проходять ціле коло. Час виконання вправи варіюється в залежності від віку та підготовленості вихованців. Спосіб пересування з однієї станції на іншу по колу – тільки зовнішня ознака колового тренування, що характеризує його як відносно самостійну організаційно-методичну форму, є: регламентація роботи і відпочинку на кожній станції, використання добре розучених вправ, індивідуалізація тренувального навантаження, систематичне і поступове підвищення тренувальних вимог, періодична зміна тренувальних вправ на станціях, послідовне включення в роботу різних м'язових груп [33].

Одне з основних завдань, яке вирішує колове тренування – це досягнення високої працездатності та поліпшення функціонального стану організму. Це завдання має досягатися шляхом організації виконання конкретних вправ певним способом, певним чином підібраних і сконцентрованих в заданому часовому інтервалі, що забезпечують необхідний вплив, а, отже, відносно швидкий розвиток рухових якостей за більш короткий проміжок часу. На навчально-тренувальних заняттях необхідно використовувати вправи для вдосконалення і розвитку фізичних якостей вихованців, підвищення функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я, вироблення професійно-прикладних навичок. Однак перед тим як приступити до підбору вправ для проведення занять круговим методом, необхідно: визначити кінцеву мету виховання фізичних якостей, їх розвиток на конкретному етапі навчання; провести аналіз вправ, перевірити їх зв'язок з навчальним матеріалом, пам'ятаючи при цьому про позитивне і негативне перенесення окремих вправ при навчанні того чи іншого навичку або вмінню; вписати комплекси вправ в певну частину заняття, з урахуванням ступеня фізичної підготовленості групи; визначити обсяг роботи і відпочинку на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових та статевих відмінностей; дотримуватися послідовності виконання вправ і переходу від однієї станції до іншої, а також інтервали між колами при повторному проходженні комплексу; для самостійних занять вихованців підготувати наочні плакати і схеми.

Навчальні заняття необхідно будувати відповідно до основних дидактичними принципами: послідовністю і систематичністю, наочністю і доступністю, свідомістю і активністю. При цьому принцип послідовного проходження матеріалу передбачає виконання основного дидактичного правила: від легкого до складного. Систематичне повторення комплексів колового тренування ефективно удосконалює фізичні якості вихованців, підвищує функціональні можливості. Виходячи з цього положення колове тренування слід проводити не менше двох разів на тиждень. Наочність і доступність вправ сприяє розумінню досліджуваного матеріалу, кращому засвоєнню і закріпленню знань, умінь, навичок. Створюючи комплекси колового тренування основну увагу потрібно приділити розвитку фізичних якостей, до яких насамперед належать сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність, не забуваючи при цьому і так звані комплексні якості: стрибучість, силову або швидкісну витривалість та ін. Доцільно включати в один комплекс вправи, спрямовані на розвиток всіх фізичних якостей, варіюючи кількість вправ-станцій в залежності від завдань даного заняття .

Методичну основу колового тренування становить багаторазове виконання рухів, дій в умовах точного дозування навантаження і точно встановленого порядку його зміни і чергування з відпочинком. Методичними особливостями колового тренування, як форми фізичної підготовленості студентів є: обумовленість вибору вправ віком і змістом фізичної підготовки на відповідному етапі підготовки; спрямованість комплексів колового тренування на вирішення завдань різнобічної фізичної підготовленості вихованців і гармонійного розвитку рухових якостей; використання різних варіантів однотипних вправ, що застосовуються на «станціях» колового тренування, що дозволяє реалізовувати диференційований підхід. Завдання кругового тренування – забезпечити високу працездатність організму, ефективно розвинути рухові якості в умовах жорсткого ліміту часу при суворій регламентації виконуваних вправ. Колове тренування привчає вихованців до самостійного мислення при розвитку рухових якостей, виробляє

алгоритм заздалегідь запланованих дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ, підвищує активність, цілеспрямованість і дисципліну, допомагає виховувати стійкий інтерес до тренувань. Характерними рисами колового тренування, як самостійної організаційно- методичної форми побудови заняття є: послідовність виконання вправ в процесі проходження «станцій», розташованих «по колу»; використання добре засвоєних вправ; періодична зміна тренувальних вправ на «станціях»; послідовне включення в роботу різних м'язових груп; регламентація роботи і відпочинку на кожній «станції»; індивідуалізація тренувального навантаження; систематичне і поступове підвищення тренувальних вимог.

Колове тренування дозволяє виховувати такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, і комплексні форми їх прояву. Поряд з цим, колове тренування дозволяє вирішувати ряд виховних завдань. Перш за все, воно пов'язане з формуванням у вихованців почуття відповідальності за доручену справу, наполегливості в досягненні мети, чесності, сумлінного прагнення до фізичного вдосконалення. Колове тренування, яке введено у навчально-тренувальне заняття, сприяє прогресуванню навантажень, підвищує моторну щільність занять, роблячи їх більш емоційними і різноманітними, дає позитивні результати, сприяє успішному розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Численні дослідження підтверджують високу результативність методу колового тренування навіть при використанні його в незначній частині від загальної кількості тренувань. Спираючись на вищевикладене, рекомендується включати в комплекси кругових тренувань, ті фізичні вправи і рухові дії, які схожі за структурою та змістом від змагальної діяльності тенісиста. Одним з обов'язкових умов при цьому, виступає попереднє якісне вивчення застосовуваних вправ усіма вихованцями.

Характерним для методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), які спрямовані на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.

Завдання тренування полягає в виконанні певного комплексу 2-4 рази за обмежений час. При цьому, в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-та, 3-тя і т. д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів. На коловому тренуванні застосовуються технічно прості вправи та раніше засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути продемонстрований у вигляді схеми за допомогою символів [12].

Рівень тренувальних навантажень для кожного учня індивідуальний. Визначення обсягу та інтенсивності навантажень здійснюється на підставі результатів випробування за так званим, повторним максимумом у кожній вправі комплексу. Кожний спортсмен у межах жорсткого регламенту робочих фаз і відпочинку виконує по колу всі вправи комплексу з ціллю досягти якомога кращого результату в кожній з них. Показники виконаної роботи і ЧСС (за 10 с), що були виміряні відразу ж після роботи та в кінці інтервалів відпочинку записуються в індивідуальну картку. Цей результат повторного максимуму буде використовуватись як вихідний результат для побудування подальшого планування індивідуальних тренувальних завдань. Зазвичай, в методиці колового тренування застосовують робочі фази до 30 с, інтервали відпочинку між станціями 30-90 с (які займають необхідні для здійснення переходу від станції до станції), а між колами – 2-3 хв. За цей проміжок часу підраховують пульс, ведуть записи щоденника тощо.

Якщо вправи виконуються з зовнішнім обтяженням (гантелі тощо), то збільшення навантаження можна здійснювати за допомогою зміни числа повторень, величини обтяжень або зменшення часу на виконання тієї ж кількості повторень. Вибір способу підвищення навантаження залежить від того, який тренувальний ефект ми хочемо досягти. Крім означеного, при застосуванні методу колового тренування слід керуватись такими положеннями:

- повторний максимум визначають у змаганнях через проміжки часу,

достатні для зростання якостей;

- метод має велику кількість варіантів в підборі засобів залежно від завдань, і це дозволяє використовувати його для дітей різного віку і підготовленості; перед коловим тренуванням підготуйте організм до навантажень шляхом проведення загальної розминки (при потребі індивідуальної спеціальної розминки);

- на станціях розмістіть навчальні карточки, рисунки, схеми;

- розміщайте на станціях не більше 2-3 вихованців;

- при систематичному використанні методу та при роботі за цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Це допоможе підтримати інтерес вихованців до власного розвитку;

- до переваг методу відноситься і можливість чітко управляти великою групою вихованців та організувати самостійні заняття;

- застосування методу колового тренування зобов'язує до проведення підготовки належного вигляду станцій для виконання вправ, забезпечення необхідним інвентарем, тренажерами, діагностично-корегуючими комплексами. Тренування на них дає змогу здійснювати саме ті навантаження, які були індивідуально підібрані для кожного. Адже можна обирати обсяг і характер тренувальної дії самостійно, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програму тренувальних занять;

- розміщують станції і вибирають вправи таким чином, щоб вихованець проходячи коло вправ чергував різні за характером і переважною спрямованістю вправи та щоб в комплексі ці вправи забезпечували різнобічний вплив на організм спортсменів;

- диференційований підхід забезпечується за допомогою зміни величини опору на тренажерах, величини обтяжень, кількості повторень, темпу роботи тощо [13].

## Висновки до розділу 1

У результаті аналізу науково-методичних джерел та узагальнення сучасних підходів до підготовки юних тенісистів встановлено, що початковий етап багаторічного спортивного тренування має вирішальне значення для формування основ майбутньої спортивної майстерності. Саме на цьому етапі закладаються базові передумови фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсменів, від яких у подальшому залежить ефективність і стабільність спортивного вдосконалення.

Аналіз особливостей фізичної підготовки вихованців груп початкової підготовки показав, що провідну роль у навчально-тренувальному процесі відіграє розвиток швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. Саме ці якості створюють функціональну основу для ефективного оволодіння технікою гри в теніс і забезпечують можливість виконання ігрових дій у високому темпі та в умовах змінної ігрової ситуації. Дотримання вікових та індивідуальних особливостей розвитку дітей, а також урахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей є необхідною умовою раціональної побудови тренувального процесу. У процесі вивчення специфіки технічної підготовки встановлено, що формування технічної майстерності на початковому етапі повинно ґрунтуватися на закономірностях розвитку рухових навичок і дозріванні нервово-м'язових механізмів регуляції рухів. Ефективність навчання техніки значною мірою залежить від якості розвитку рухових відчуттів, рівноваги, координації та здатності до просторово-часової орієнтації. Тренувальні заняття повинні моделювати змагальні умови, що сприяє формуванню стійких навичок, упевненості у власних можливостях та індивідуального стилю гри. Дослідження методів і засобів підготовки на «червоному», «помаранчевому» та «зеленому» рівнях показало, що адаптація ігрового середовища до вікових і фізичних можливостей дітей шляхом використання зменшених кортів, ракеток і спеціальних м'ячів є ефективним засобом оптимізації процесу навчання. Такий підхід забезпечує підвищення моторної щільності занять,

збільшення кількості ігрових дій, формування ігрового мислення та підтримання високого рівня мотивації до занять тенісом.

Аналіз можливостей застосування методу колового тренування свідчить про його високу ефективність у системі підготовки юних тенісистів. Колове тренування забезпечує раціональну організацію занять, дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження, підвищує моторну щільність і створює умови для комплексного розвитку фізичних якостей. Чітка регламентація роботи і відпочинку, використання максимального тесту, поступове збільшення навантаження та варіативність вправ роблять цей метод особливо придатним для використання на початковому етапі підготовки.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що ефективна підготовка юних тенісистів на початковому етапі повинна ґрунтуватися на поєднанні віково обґрунтованої фізичної та технічної підготовки, використанні адаптованих ігрових засобів і впровадженні сучасних організаційно-методичних форм тренування, зокрема методу колового тренування. Це створює передумови для всебічного розвитку спортсменів, збереження їх здоров'я та формування стійкої основи для подальшого спортивного вдосконалення. [32].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Вибір методів дослідження визначався метою та завданнями роботи, а також специфікою навчально-тренувального процесу юних тенісистів на початковому етапі спортивної підготовки. Комплексне використання педагогічних, соціологічних і статистичних методів дозволило отримати всебічну інформацію щодо рівня фізичної та технічної підготовленості вихованців, особливостей організації тренувального процесу та ефективності застосування методу колового тренування.

Застосування аналізу та узагальнення науково-методичної літератури дало можливість визначити сучасний стан проблеми, систематизувати наукові підходи до використання колового тренування в спорті та обґрунтувати доцільність його застосування в підготовці юних тенісистів. Вивчення спеціальної літератури дозволило сформулювати теоретичні положення дослідження, визначити основні напрямки експериментальної роботи та обрати адекватні методи педагогічного впливу.

Метод анкетування використовувався з метою отримання інформації про практичний досвід тренерів щодо застосування колового тренування, їх ставлення до цього методу та особливості його використання в навчально-тренувальному процесі. Анкетування дозволило виявити найбільш поширені підходи до розвитку фізичних якостей і вдосконалення технічних прийомів, а також оцінити рівень зацікавленості фахівців у впровадженні колового тренування на різних етапах підготовки. Використання цього методу забезпечило збирання узагальненої інформації, яка доповнила результати педагогічного експерименту.

Педагогічне спостереження застосовувалося для систематичного контролю за ходом навчально-тренувального процесу, поведінкою вихованців

під час занять, якістю виконання вправ і дотриманням методичних рекомендацій. Спостереження дозволяло своєчасно виявляти типові помилки у виконанні технічних дій, оцінювати рівень активності дітей та коригувати зміст тренувальних занять залежно від їх функціонального стану.

Важливе місце у дослідженні займало педагогічне тестування, яке застосовувалося для кількісної оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів на різних етапах експерименту. Використання стандартизованих тестів забезпечило можливість порівняння отриманих результатів між експериментальною та контрольною групами, а також оцінювання динаміки показників упродовж досліджуваного періоду. Підібрані тестові вправи відповідали віковим особливостям вихованців і відображали специфіку рухової діяльності в тенісі.

Методи математичної статистики використовувалися для обробки результатів дослідження, визначення середніх величин, темпів приросту показників і перевірки достовірності отриманих змін. Статистичний аналіз дозволив об'єктивно оцінити ефективність експериментальної методики та зробити науково обґрунтовані висновки щодо впливу колового тренування на рівень фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів.

Таким чином, використання комплексу взаємодоповнюючих методів дослідження забезпечило всебічний підхід до розв'язання поставлених завдань і підвищило достовірність отриманих результатів.

Для вирішення поставлених завдань дослідження нами були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики [22, 37].

### **2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних джерел**

Аналіз літератури здійснювався з урахуванням багатоплановості досліджуваної проблеми. Аналізувалися як фундаментальні праці, так і ті, що стосуються окремих аспектів предмета досліджень. Особливу увагу було

приділено публікаціям провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту щодо фізичної, техніко-тактичної підготовки тенісистів на початковому етапі в дитячо-юнацькій спортивній школі.

### **2.1.2. Анкетування**

Для визначення найбільш актуальних для тенісу методів педагогічного контролю у дослідженні були використані соціологічні методи вивчення, зокрема анкетування та опитування. З цією метою було проведено попереднє анкетування тренерів з тенісу, спрямоване на виявлення методів педагогічного контролю, які найчастіше застосовуються у практичній діяльності.

Анкета була структурована та складалася з III частин: вступної, основної та демографічної, і включала 6 запитань, що дозволило отримати як загальну інформацію про респондентів, так і дані щодо особливостей використання методів контролю у тренувальному процесі.

Для аналізу результатів анкетування застосовувався метод ранжирування. У процесі ранжування відповіді впорядковувалися за ступенем їх значущості для опитуваних: найбільш значущій відповіді присвоювався найвищий — перший ранг, а найменш значущій — останній. За такої системи оцінювання відповідь, що мала найбільшу важливість для вихованців, характеризувалася найменшою сумою рангів (K), тоді як найменш вагома відповідь отримувала найбільшу суму рангів.

### **2.1.3. Педагогічне тестування**

Дослідження фізичної та техніко-тактичної підготовленості та проводилося контрольних вимог (табл. 2.1, 2.2) [14].

Таблиця 2.1

**Контрольні вимоги з фізичної підготовленості тенісистів**

Оцінка	Вправа									
	Біг, с:				Метання м'яча (1 кг), м		Стрибок у довжину поштовхом обох ніг, м:			
	18 м		5 м x 6				одинарний		потрійний	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Відмінно	3,3	3,4	11,6	11,8	9,0	7,5	1,70	1,60	-	-
Добре	3,7	3,8	13,0	13,2	7,0	6,0	1,55	1,45	-	-
Задовільно	3,9	4,0	14,0	14,2	5,0	4,0	1,40	1,35	-	-
Відмінно	3,2	3,3	11,3	11,5	10,0	9,0	-	-	5,4	5,2
Добре	3,6	3,7	12,8	13,0	9,0	8,0	-	-	4,9	4,5
Задовільно	3,8	3,9	13,2	13,4	7,0	6,0	-	-	4,4	4,0

Біг 6 разів по 5 м (човниковий). Відстань – від задньої лінії майданчика до найближчої лінії подачі. Біг виконується з високого старту. Спортсмен безперервно біжить від однієї вказаної лінії до другої 6 разів. Старт і фініш – біля задньої лінії. Повороти для змінювання напрямку бігу повинні виконуватися так, щоб ноги спортсмена у момент повороту знаходилися повністю за лінією. Враховується кращий результат з двох спроб. Метання набивного м'яча масою 1 кг. Здійснюється рухом, що імітує виконання подачі. Враховується краща з двох спроб. Потрійний стрибок в довжину. Здійснюється поштовхом двох ніг. При виконанні треба слідкувати за безперервністю його здійснення. Враховується краща з двох спроб.

Під час контролю технічної підготовленості вихованцю пропонуються три спроби, краща з яких оцінюється за п'ятибальною системою. Отримані оцінки дозволяють проаналізувати виконання гравцями кожного удару. Партнером повинен бути достатньо кваліфікований тенісист, що безпомилково «підкидає» м'яч. Під час виконання кожного завдання м'яч повинен потрапити в зону від бокової лінії до центру майданчика. Помилковим також вважається удар у сітку або в «аут». Під час гри з льоту відстань між гравцями 5-6 м.

Таблиця 2.2

**Контрольні вимоги з технічної підготовленості тенісистів на початковому етапі**

Номер тесту	Зміст тесту	Методичні рекомендації щодо оцінювання та проведення тесту
<b>Контрольний комплекс 1</b>		
1	Обидва партнерів виконують удари з льоту: зліва-наліво; справа-направо	Оцінка ударів з льоту з відскоку: 15 разів – «відмінно»; 10 – «добре»; 7 разів – «задовільно». Оцінка подачі: 10 попадань – «відмінно»; 9 – «добре»; 7 – «задовільно». Для підвищення психологічного навантаження з метою підготовки спортсменів до умов змагань доцільно використовувати мішені (від 3 м x 3 м до 1 м x 1 м) або ігри із завданням комплексу на рахунок (до 11 очок, як у настільному тенісі)
2	Партнер виконує удари з льоту, вихованець грає з відскоку: зліва-наліво; справа-направо	
3	Партнер виконує удари з відскоку, вихованець грає з льоту: зліва-наліво; справа-направо	
4	Обидва партнерів виконують удари з відскоку: зліва-наліво; справа-направо	
5	Вихованець виконує по 10 подач у першій та другій «квадрати».	
<b>Контрольний комплекс 2</b>		
1	Обидва партнерів виконують удари з льоту: зліва-направо; справа-наліво	Оцінка ударів над головою: 10 попадань – «відмінно»; 9 – «добре»; 7 – «задовільно». Подача оцінюється експертами за 5-бальною системою відповідно до вимог: хватка: для подачі – універсальна (до 10 років), точка удару: попереду тулуба (20-30 см) і не нижче рівня коліна; в момент удару – «жорстка» кисть, потім – вільне супроводження ракеткою м'яча
2	Партнер виконує удари з льоту, випробуваний грає з відскоку: зліва-направо; справа-наліво	
3	Партнер виконує удари з відскоку, випробуваний грає з льоту: зліва - направо; справа - наліво	
4	Обидва партнерів виконують удари з відскоку: зліва-направо; справа-наліво	
5	Вихованець виконує по 10 ударів над головою в лівий та правий кути	

#### 2.1.4. Методи математичної статистики

Обробка результатів досліджень здійснювалася на персональному комп'ютері IBM PC/AT. Використання методів математичної статистики допомагали зробити об'єктивні, науково обґрунтовані висновки при аналізі процесу фізичного виховання та спортивної діяльності. У роботі були використані такі методи математичної статистики: визначення середнього арифметичного ( $\bar{X}$ );

Вихідні статистичні дані були згруповані в таблиці, які стали основою створення графіків. Графіки наочно представляють статистичні дані та є засобом точної інформації, джерелом аналізу й узагальнення даних.

Комплексний підхід до вибору методів дослідження зумовлений багатofакторним характером спортивної підготовки юних тенісистів, у якій поєднуються фізичні, технічні, психологічні та організаційні компоненти. Використання лише одного методу не дозволяє повною мірою відобразити ефективність тренувального процесу та виявити закономірності його впливу на розвиток вихованців.

Поєднання аналізу науково-методичної літератури, анкетування, педагогічного тестування та методів математичної статистики забезпечило системний підхід до вирішення поставлених завдань. Це дозволило не лише отримати кількісні показники змін фізичної та технічної підготовленості, а й проаналізувати методичні особливості застосування колового тренування в практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Таким чином, використання комплексу взаємодоповнюючих методів дослідження підвищує наукову достовірність отриманих результатів і дозволяє більш обґрунтовано оцінити ефективність експериментальної методики.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження були проведенні серед спортсменів 6-7 років, які спеціалізуються у тенісі. В дослідженні прийняло участь 20 спортсменів.

I етап – вивчення науково-методичної та спеціальної літератури.

II етап – проведення педагогічних спостережень, аналіз документів планування та обліку тренувального процесу юних тенісистів, опитування тренерів і спортсменів, виявлялися фізичні якості, які забезпечують змагальну діяльність спортсменів.

III етап – проводився педагогічний експеримент, обробка отриманих даних методами математичної статистики. Оформлення наукової роботи. Формулювання висновків.

## РОЗДІЛ 3

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

#### **3.1. Зміст навчально-тренувальних занять за методом колового тренування на етапі початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі**

Колове тренування як інтегральна форма фізичної підготовки сприяє формуванню у юних тенісистів навичок самостійного мислення в процесі занять, забезпечує вироблення чіткого алгоритму заздалегідь спланованих рухових дій, а також виховує зібраність, дисциплінованість і організованість під час виконання вправ. Важливим є й те, що застосування методу колового тренування створює умови для реалізації індивідуального підходу до кожного вихованця та дозволяє максимально ефективно використовувати навчально-тренувальний час [18].

Виконання вправ за коловим методом передбачає потокове, безперервне виконання спеціально підібраних рухових завдань. При цьому обов'язковою умовою є наявність чітко розробленої методики виконання кожної вправи. Призначення вправ у комплексі строго регламентується та спрямовується на забезпечення комплексного розвитку рухових якостей. У зв'язку з цим колове тренування розглядається як організаційно-методична форма занять фізичними вправами, орієнтована передусім на всебічний розвиток рухових здібностей спортсменів. Однією з її провідних особливостей є поєднання чіткого нормування фізичного навантаження з одночасною суворою індивідуалізацією тренувального впливу [23].

У межах одного заняття вихованці виконують увесь комплекс вправ, проходячи одне коло за строго визначений проміжок часу, при цьому кожна

вправа повторюється в індивідуально встановленому для кожного спортсмена дозуванні. Послідовність проходження станцій може організуватися за принципом кола, прямокутника або квадрата залежно від можливостей раціонального використання площі корту та наявного обладнання. При цьому доцільно максимально залучати всі спортивні снаряди та підручний інвентар, які є у розпорядженні тренувального процесу, що підвищує різноманітність вправ і ефективність тренувального впливу.

Важливу роль у ефективному застосуванні методу колового тренування тенісистів на початковому етапі відіграють тренажери, обладнання та інвентар. Його різноманіття дає можливість раціонально спланувати навчально-тренувальне заняття (рис. 3.1.).



*Рис. 3.1. Обладнання та інвентар для колового тренування тенісистів*

Колове тренування як інтегральна форма фізичної підготовки сприяє формуванню у юних тенісистів умінь самостійно мислити в процесі тренувальних занять, забезпечує вироблення чіткої послідовності заздалегідь запланованих рухових дій, а також виховує зібраність, дисциплінованість і організованість під час виконання фізичних вправ. Важливим аспектом є й те,

що використання методу колового тренування створює умови для реалізації індивідуального підходу до кожного вихованця та дає можливість максимально ефективно використовувати навчально-тренувальний час.

Виконання вправ за методом колового тренування передбачає потокову організацію спеціально підібраних рухових завдань із використанням відповідного спортивного спорядження (рис. 3.2). При цьому обов'язковою вимогою є наявність чітко розробленої методики виконання кожної вправи, що забезпечує правильність рухових дій, безпеку занять і досягнення запланованого тренувального ефекту.



*Рис. 3.2. Вправи із застосуванням спорядження для колового тренування тенісистів*

Приблизний комплекс вправ для колового тренування в основній частині навчально-тренувального заняття для розвитку фізичних якостей та технічних прийомів з дітьми групи початкової підготовки другого року навчання (м'ячі червоні або помаранчеві):

1 «станція» – діти, які збирають м'ячі. Обладнання та інвентар: труба для збирання м'ячів – 2 шт. Програмне завдання – удосконалювати

координаційні здібності, спритність (гра «Хто швидше збере м'ячі», зібрані м'ячі діти відносять у корзину).

2 «станція» – відпрацювання подачі; Обладнання та інвентар: корзина з м'ячами, мішені – 8 шт. Програмне завдання – навчати пласкій подачі.

3 «станція» – тренер накидає м'ячі з корзини для ударів по лінії та діагоналі; Обладнання та інвентар: корзина з м'ячами. Програмне завдання – техніко-тактична підготовка: удосконалювати техніку ударів по лінії та по діагоналі.

4 «станція» – робота ніг (оббігання конусів, вправи на драбинці та шестикутнику); Обладнання та інвентар: драбинка – 1 шт., конуси – 2 шт., шестикутник – 1 шт. Програмне завдання – удосконалювати координаційні здібності, швидкісні та швидкісно-силові якості.

5 станція – вправи з фітболом; Обладнання та інвентар: фітбол – 2 шт. Програмне завдання – удосконалювати силові здібності, гнучкість.

6 станція – (за наявності тенісної стінки) гра з льоту. Обладнання та інвентар: тенісна стінка з мішенями – 1 шт. Програмне завдання – удосконалювати гру з льоту.

Комплекс вправ, спрямований на розвиток фізичних якостей і навчання технічним прийомам у процесі колового тренування юних тенісистів, передбачав застосування на кожній станції методу інтервальної (повторної) варіативної вправи, який характеризується хвилеподібною зміною величини тренувального впливу в процесі виконання рухового завдання, а також методів комбінованої вправи. Останні являють собою поєднання в межах одного тренувального завдання безперервної та інтервальної роботи з різними режимами навантаження, при цьому можливості комбінування окремих методів практично не мають обмежень.

Варіативність тренувального впливу може забезпечуватися як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і коригуванням тривалості інтервалів відпочинку між ними. Метод варіативної вправи, порівняно з іншими методами, має більш виражений емоційний

характер, що сприяє підвищенню зацікавленості спортсменів у виконанні вправ. Завдяки можливості гнучко змінювати параметри тренувального впливу досягається більш глибока адаптація організму до відповідних подразників, зокрема в роботі центральної нервової системи, кардіореспіраторної системи, процесах обміну речовин і в зміцненні опорно-рухового апарату, що дозволяє широко використовувати цей метод для розвитку практично всіх рухових якостей юних тенісистів.

Порівняльна характеристика традиційного та колового методів тренування юних тенісистів:

*Таблиця 3.1*

<b>Критерій порівняння</b>	<b>Традиційний метод тренування</b>	<b>Коловий метод тренування</b>
Організація занять	Послідовне виконання вправ усією групою	Потокове виконання вправ на окремих станціях
Моторна щільність заняття	Середня	Висока
Індивідуалізація навантаження	Обмежена	Висока (індивідуальне дозування)
Час активної роботи	Частково обмежений	Максимально використовується
Поєднання фізичної і технічної підготовки	Переважно роздільне	Комплексне
Варіативність вправ	Обмежена	Широка
Емоційний фон занять	Помірний	Підвищений
Можливість роботи з різним рівнем підготовки	Обмежена	Висока
Використання обладнання	Часткове	Максимальне
Контроль тренером	Загальний	Диференційований

Порівняльний аналіз, представлений у таблиці 3.1, дозволяє наочно відобразити переваги колового методу тренування у порівнянні з традиційним підходом до організації навчально-тренувального процесу юних тенісистів. Однією з ключових відмінностей є характер організації занять, оскільки

колове тренування передбачає потокове виконання вправ на окремих станціях, що сприяє значному підвищенню моторної щільності заняття.

Важливою перевагою колового методу є можливість індивідуалізації фізичного навантаження, що особливо актуально для груп початкової підготовки, де рівень фізичного розвитку та підготовленості вихованців може суттєво відрізнятись. Індивідуальне дозування кількості повторень, темпу та складності вправ дозволяє адаптувати тренувальний вплив до можливостей кожної дитини.

Поєднання фізичної та технічної підготовки в межах одного заняття забезпечує комплексний вплив на організм юних тенісистів і сприяє більш ефективному формуванню рухових навичок. Крім того, підвищений емоційний фон занять, характерний для колового тренування, позитивно впливає на мотивацію вихованців і зменшує прояви монотонності тренувального процесу.

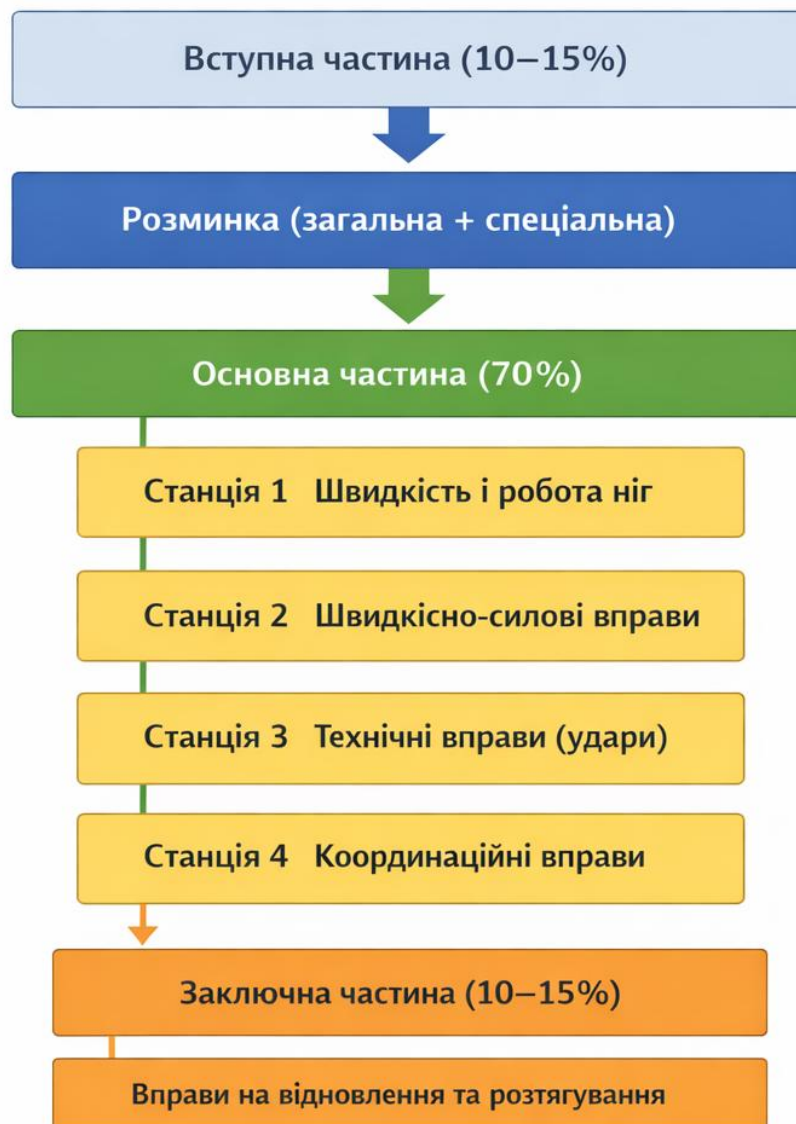
Таким чином, наведені дані підтверджують доцільність використання колового методу тренування як ефективної організаційно-методичної форми підготовки юних тенісистів на початковому етапі.

З огляду на необхідність раціональної організації навчально-тренувального процесу юних тенісистів на початковому етапі підготовки, важливого значення набуває чітка структуризація тренувального заняття. Ефективність застосування методу колового тренування значною мірою визначається не лише змістом і спрямованістю вправ, а й логікою їх послідовного розміщення в межах заняття, співвідношенням обсягу та інтенсивності навантаження, а також дотриманням оптимальної тривалості окремих частин тренування.

Раціонально побудоване навчально-тренувальне заняття створює умови для комплексного впливу на організм вихованців, забезпечує високу моторну щільність і сприяє ефективному поєднанню розвитку фізичних якостей із навчанням технічним прийомам. Особливої актуальності це набуває в умовах використання колового методу тренування, який передбачає виконання

різноманітних вправ у потоковому режимі та вимагає чіткої організаційної побудови заняття.

У зв'язку з цим доцільно наочно представити узагальнену структуру навчально-тренувального заняття з використанням методу колового тренування, що дозволяє відобразити послідовність основних етапів тренування, розподіл часу між ними та функціональне призначення кожної частини заняття. Такий підхід полегшує сприйняття методичних положень і дає змогу більш чітко уявити особливості організації тренувального процесу юних тенісистів на початковому етапі підготовки.



На рисунку 3.3 представлено узагальнену структуру навчально-тренувального заняття з використанням методу колового тренування юних

тенісистів на початковому етапі підготовки. Запропонована структура відображає логічну послідовність організації заняття та забезпечує раціональне поєднання підготовчої, основної та заключної частин відповідно до завдань навчально-тренувального процесу.

Вступна частина заняття спрямована на поступову підготовку організму вихованців до виконання основного обсягу фізичного навантаження та включає загальну і спеціальну розминку. На цьому етапі створюються передумови для підвищення функціональної готовності основних м'язових груп, активізації серцево-судинної та дихальної систем, а також зниження ризику виникнення травм під час подальшого виконання вправ.

Основна частина заняття, яка становить близько 70 % загального часу, реалізується у формі колового тренування та передбачає виконання спеціально підібраних вправ на окремих станціях. Кожна станція має чітко визначене функціональне призначення і спрямована на розвиток певних фізичних якостей або вдосконалення технічних прийомів гри в теніс. Зокрема, вправи на окремих станціях можуть бути орієнтовані на розвиток швидкості, швидко-силових здібностей, координації рухів, а також на формування і закріплення технічних дій.

Коловий метод організації основної частини заняття дозволяє забезпечити високу моторну щільність, індивідуалізацію фізичного навантаження та активну участь усіх вихованців у виконанні вправ. Послідовність проходження станцій, тривалість виконання вправ і кількість повторень можуть змінюватися залежно від завдань конкретного заняття, рівня підготовленості юних тенісистів і умов проведення тренування.

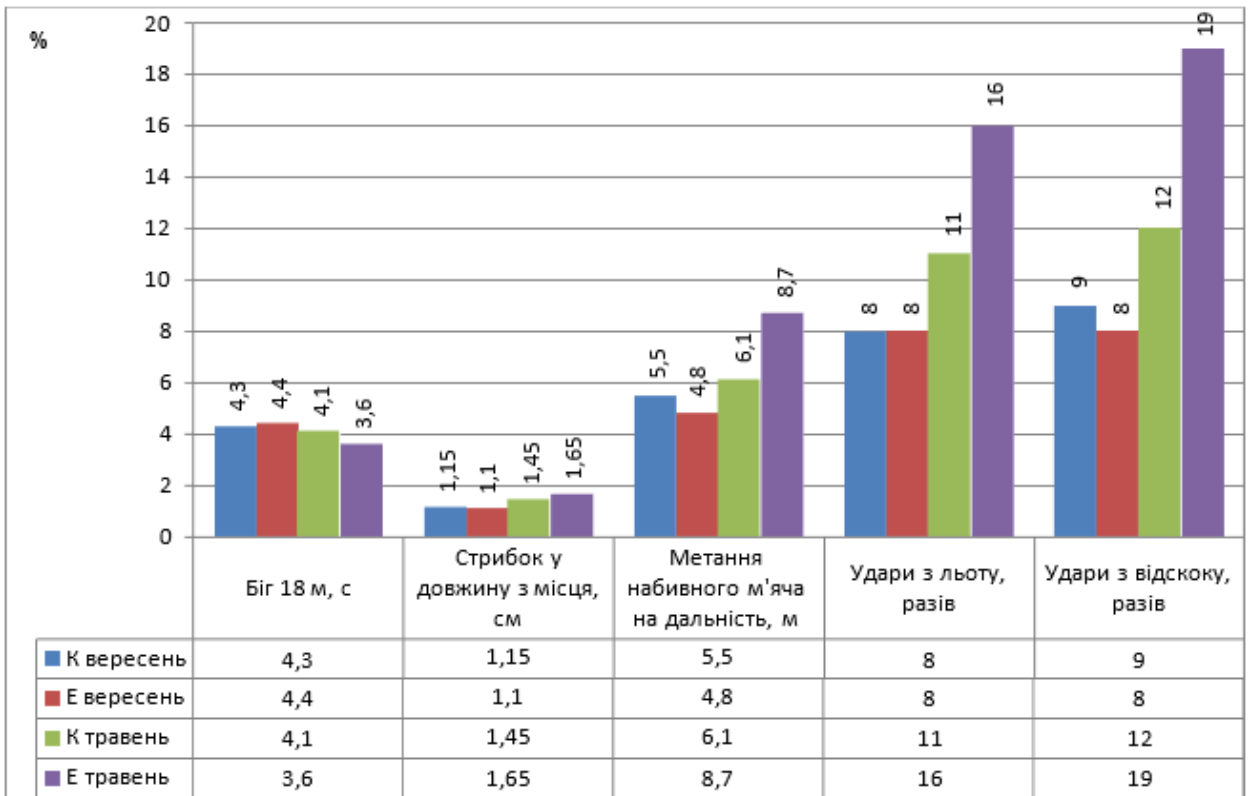
Заключна частина заняття спрямована на поступове зниження інтенсивності навантаження та відновлення функціонального стану організму вихованців. Вона включає вправи на розслаблення, дихальні вправи та елементи розтягування, що сприяють зменшенню м'язового напруження, профілактиці перевантажень і створенню сприятливих умов для відновних процесів.

Таким чином, представлена на рисунку 3.1 структура навчально-тренувального заняття з використанням методу колового тренування забезпечує комплексний підхід до підготовки юних тенісистів, поєднуючи розвиток фізичних якостей із вдосконаленням технічних прийомів та створюючи оптимальні умови для ефективної організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки.

### **3.2. Дослідження та аналіз результатів впровадження колового методу тренування у фізичну та технічну підготовку вихованців на початковому етапі**

Характерною особливістю використання колового методу тренування в нашому експерименті було застосування вправ, які надають поєднаний вплив на розвиток рухових якостей та навчанню технічним прийомам вихованців на початковому етапі підготовки. Обстеження вихідного рівня фізичної та технічної підготовленості проводили у вересні, кінцевих – у другій половині травня. Для обстеження рівня фізичної та технічної підготовки вихованців використовували оцінку результатів тестування згідно з відповідними даними оцінювання навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (відділення тенісу).

Після завершення експерименту достовірно покращення всіх показників спостерігалось в обох групах, але різною мірою. Якщо показники фізичної підготовленості за обстежуваний період покращилися в обох групах, то показники технічної підготовленості дітей експериментальної групи, за результатами тестування, вищі, ніж показники контрольної групи (рис. 3.4).



*Рис. 3.4.* Середні показники фізичної, технічної підготовки вихованців (КГ (n=10), ЕГ (n=10))

За результатами тестування фізичної та технічної підготовленості вихованців груп початкової підготовки визначено наступні темпи приросту показників: біг 18 м: К – 4,9 %, Е – 22 %; стрибок у довжину з місця: К – 26 %, Е – 50 %; метання набивного м'яча на дальність: К – 10,9%, Е – 81 %; удари з льоту: К – 37,5 %, Е – 100 %; удари з відскоку: К – 33 %, Е – 137 %.

Отримані в ході педагогічного експерименту результати підтверджують ефективність використання методу колового тренування у підготовці юних тенісистів на початковому етапі навчання. Виявлені позитивні зрушення в показниках фізичної підготовленості експериментальної групи свідчать про доцільність застосування комплексного підходу до розвитку рухових якостей у структурі навчально-тренувальних занять.

Аналіз результатів фізичної підготовленості показав, що найбільш виражені зміни спостерігалися у показниках швидкісних, швидкісно-силових

і координаційних здібностей, що має принципове значення для ігрової діяльності в тенісі. Це можна пояснити специфікою колового тренування, яке забезпечує багаторазове виконання вправ у змінних умовах, високий рівень моторної щільності занять та можливість індивідуального дозування навантаження. Поєднання фізичних і технічних вправ на окремих станціях сприяло формуванню тісного взаємозв'язку між розвитком фізичних якостей і вдосконаленням рухових дій.

Водночас результати технічної підготовленості продемонстрували позитивну динаміку в обох групах, однак статистично достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами були менш вираженими. Це підтверджує положення про те, що формування і вдосконалення складно-координаційних рухів, до яких належать технічні елементи гри в теніс, потребує більш тривалого часу та систематичної роботи. На початковому етапі підготовки фізичні якості розвиваються швидше, ніж технічна майстерність, що зумовлено особливостями вікового розвитку та нейрофізіологічними механізмами формування рухових навичок.

Важливим результатом дослідження є підтвердження можливості ефективного поєднання розвитку фізичних якостей і навчання технічним прийомам у межах одного заняття. Колове тренування дозволило оптимізувати структуру навчально-тренувального процесу, раціонально використовувати час занять та забезпечити активну участь усіх вихованців у виконанні вправ. Це особливо актуально для умов дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де чисельність груп і обмеженість матеріально-технічної бази потребують ефективних організаційно-методичних рішень.

Отримані результати узгоджуються з даними науково-методичної літератури щодо ефективності колового тренування у розвитку фізичних якостей спортсменів, водночас доповнюючи їх новими відомостями про можливість застосування цього методу у підготовці юних тенісистів. Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність включення

колового тренування до системи підготовки на початковому етапі та створюють передумови для подальшого вдосконалення методики тренування.

Отримані результати педагогічного експерименту потребують інтерпретації з позицій теорії та методики спортивної підготовки. Виявлене підвищення показників фізичної підготовленості в експериментальній групі свідчить про ефективність організації тренувального процесу на основі методу колового тренування.

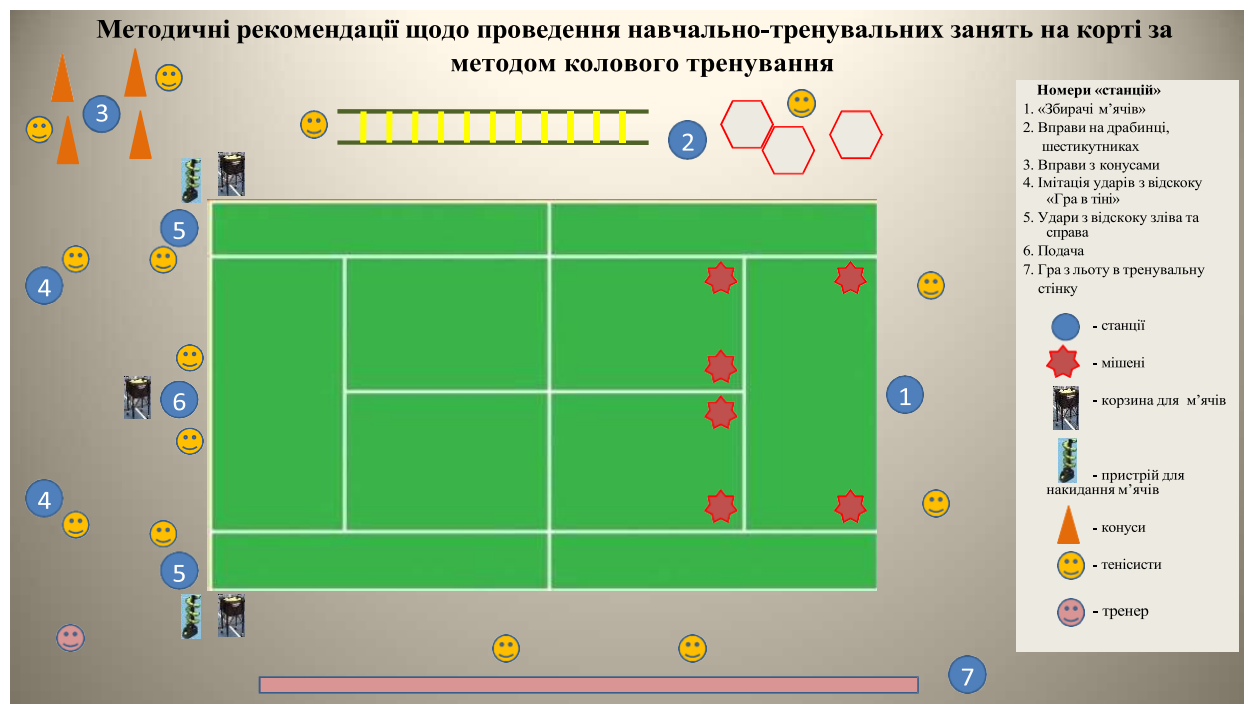
Значні темпи приросту швидко-силових і координаційних показників підтверджують доцільність використання комплексних вправ, які поєднують розвиток фізичних якостей і вдосконалення технічних дій. Такий підхід дозволяє формувати рухові навички в умовах, наближених до реальної ігрової діяльності.

Менш виражені зміни в показниках технічної підготовленості порівняно з фізичною пояснюються складністю формування технічних навичок і необхідністю тривалішого періоду для їх стабілізації. Це узгоджується з даними спеціальної літератури щодо поетапності розвитку технічної майстерності в складно-координаційних видах спорту.

Таким чином, результати експерименту підтверджують доцільність використання колового тренування як ефективного засобу оптимізації навчально-тренувального процесу юних тенісистів.

### **3.3. Методичні рекомендації щодо застосування колового тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі**

Для оптимального проведення навчально-тренувальних занять за методом колового тренування доцільно розміщувати станції на корті з урахування техніки безпеки і можливістю безперешкодного виконання вправ вихованцями на «станціях».



*Рис. 3.5. Розміщення «станцій» і вихованців на корті*

Методичні рекомендації щодо проведення навчально-тренувальних занять (основна частина) за методом колового тренування

Завдання заняття:

1. Навчати:

- ударам по м'ячу, що відскочив, справа та зліва;
- різаній подачі в перший та другий квадрати;
- ударам зльоту біля тренувальної стінки.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Тривалість заняття – 90 хв. Місце проведення – тенісні корти. Інвентар та обладнання – ракетки, різнокольорові тенісні м'ячі, мішені, конуси, «драбинка», корзини для м'ячів, пристрій для накидання м'ячів, шестикутники, інвентар для збирання м'ячів.

Зміст заняття	Тривалість, хв.	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина	70	
Станція 1. «Збирачі м'ячів»	10	Вихованці збирають м'ячі і наповнюють корзини. Можна проводити у ігровій формі: Хто більше збере м'ячів.

Станція 2. Вправи на драбинці, шестикутниках	10	Виконувати по чергово. Змінювати драбинку на шестикутники і навпаки. Темп середній.
Станція 3. Вправи з конусами	10	Вихованці по черзі показують вправи з конусами. Завдання - повторити вправу у правильній послідовності.
Станція 4. Імітація ударів з відскоку: «Гра в тіні»	10	Точно і плавно виконувати імітацію рухів гравця, що виконує удари по м'ячу. Вправу виконувати, стоячи у нього за спиною. Готуватися до виконання ударів з задньої лінії.
Станція 5. Удари з відскоку зліва та справа	10	Виконувати з задньої лінії корту. Уважно чекати на подачу м'яча з тренажеру для виконання удару. Зміна через п'ять хвилин для ударів справа та зліва.
Станція 6. Різана подача в перший та другий квадрати	10	Слідкувати за правильним підкиданням м'яча та удару в найвищій точці.
Станція 7. Гра з льоту біля тренувальної стінки	10	При виконанні ударів поступово змінювати відстань до тренувальної стінки. Від 3 метрів до 50 сантиметрів і навпаки.

### Висновки до розділу 3

Результати проведеного педагогічного експерименту переконливо підтвердили ефективність упровадження методу колового тренування у систему підготовки вихованців на початковому етапі навчання в умовах дитячо-юнацької спортивної школи. Використання цього методу забезпечило цілеспрямований і системний вплив на основні складові спортивної підготовленості юних тенісистів, що проявилось у позитивній динаміці показників їх фізичного та технічного розвитку.

Застосування різноманітних тренажерів, спортивного обладнання та допоміжного інвентарю, включених до розроблених комплексів вправ колового тренування, дозволило ефективно вирішувати всі основні завдання навчально-тренувального процесу. Зокрема, це сприяло більш якісному навчанню технічним прийомам, удосконаленню тактичних дій, а також розвитку фізичних здібностей, що є визначальними для успішного оволодіння грою в теніс на початковому етапі багаторічної підготовки.

Аналіз результатів тестування свідчить про те, що використання колового методу тренування позитивно вплинуло як на загальний рівень фізичної підготовленості, так і на рівень технічної майстерності юних тенісистів. Протягом досліджуваного періоду в експериментальній групі спостерігалось більш істотне зростання показників технічної підготовленості порівняно з контрольною групою, що виявлялося у підвищенні стабільності виконання основних ударів, точності рухів, якості переміщень по корту та загальної ігрової надійності. Отримані результати підтверджують, що систематичне застосування колового тренування створює оптимальні умови для гармонійного розвитку юних спортсменів і формування міцної основи для їх подальшого спортивного вдосконалення.

## РОЗДІЛ 4

### ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Професійна майстерність тренера в сучасному спорті розглядається як цілісна система, що поєднує постійно зростаючий рівень спеціальних знань, сформовані професійні вміння і навички, організаційні здібності та індивідуально-психологічні якості фахівця. Саме ця сукупність характеристик забезпечує здатність тренера ефективно досягати поставлених цілей найбільш раціональними та науково обґрунтованими способами. У процесі підготовки юних тенісистів особливого значення набуває правильний добір засобів і методів спортивного тренування, оскільки саме вони визначають спрямованість, інтенсивність і результативність навчально-тренувального процесу.

У межах педагогічного експерименту в дослідженні взяли участь дві групи вихованців по 10 осіб у кожній. Експериментальна група здійснювала підготовку з використанням методу колового тренування, тоді як контрольна група займалася відповідно до програми з тенісу для дитячо-юнацької спортивної школи. Метою експерименту було визначення ефективності застосування колового методу на навчально-тренувальних заняттях, спрямованих на розвиток фізичних якостей і вдосконалення технічних прийомів гри в теніс. У структурі кожного заняття 70% загального часу відводилося на виконання комплексів вправ колового тренування, що забезпечувало їх провідну роль у процесі підготовки спортсменів.

Одним із реальних і науково обґрунтованих шляхів удосконалення техніко-тактичної підготовки тенісистів є цілеспрямоване поліпшення швидкісних, швидкісно-силових, силових і просторово-часових характеристик виконання технічних прийомів. Особливого значення при цьому набуває підвищення здатності спортсменів ефективно реалізовувати техніко-тактичні дії в умовах ігрової діяльності, коли перебудова рухової

активності залежить від постійно змінюваних ситуацій, що виникають під час розіграшу м'яча.

Усі фахівці, які були опитані в ході дослідження, одноставно відзначили важливість використання методу колового тренування для тенісистів на різних етапах спортивної підготовки. Респонденти підкреслили доцільність застосування цього методу для всіх вікових груп, що свідчить про його універсальність і високу практичну значущість. Результати анкетування також показали, що для розвитку фізичних якостей за допомогою колового тренування, як правило, використовується мінімальна кількість інвентарю та обмежена площа, що робить даний метод зручним для використання в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл і пояснює його широке поширення в тренерській практиці.

Згідно з результатами опитування, 80% респондентів застосовують метод колового тренування для розвитку фізичних якостей, при цьому близько 20% загального часу занять відводиться на фізичну підготовку. Крім того, 50% опитаних тренерів використовують цей метод для вдосконалення технічних прийомів, що становить 5% часу, відведеного на технічну підготовку. Водночас 25% респондентів поєднують використання колового тренування для розвитку фізичних і технічних якостей у межах одного заняття, що свідчить про гнучкість і універсальність цього методу.

Аналіз результатів початкового тестування показав, що рівень фізичної та технічної підготовленості вихованців експериментальної і контрольної груп на початку експерименту був практично однаковим. За всіма тестовими показниками не виявлено статистично достовірних відмінностей, що підтверджує однорідність груп і забезпечує наукову коректність подальшого порівняльного аналізу ефективності застосованої методики (рис. 4.1).

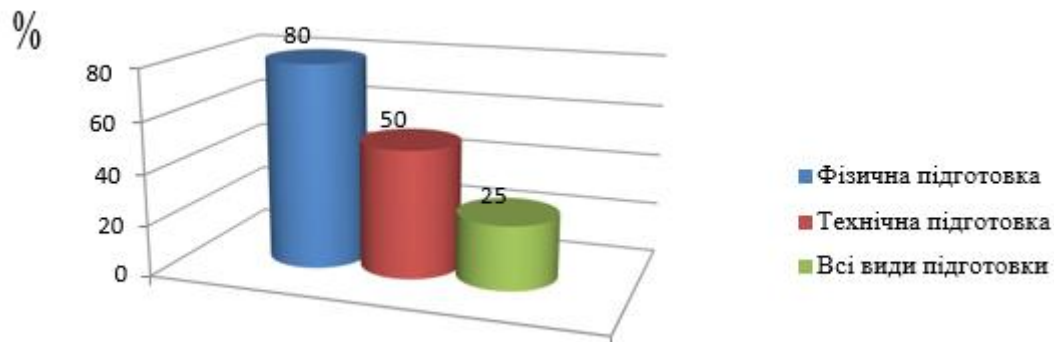


Рис 4.1. Результати опитування тренерів, %

Порівняльний аналіз результатів тестування експериментальної та контрольної груп на заключному етапі педагогічного експерименту дозволив встановити, що показники фізичної підготовленості вихованців експериментальної групи зазнали істотного покращення та стали статистично достовірно відрізнятися від відповідних показників контрольної групи. Це свідчить про виражений позитивний вплив застосування методу колового тренування на розвиток основних фізичних якостей юних тенісистів.

Водночас аналіз динаміки показників технічної підготовленості експериментальної і контрольної груп показав, що в обох групах спостерігається тенденція до підвищення рівня володіння технічними прийомами. Проте статистично достовірних відмінностей між групами за цими показниками виявлено не було. На нашу думку, така ситуація пояснюється специфікою формування складно-координаційних рухів, до яких належать технічні елементи гри в теніс. Їх удосконалення потребує більш тривалого часу, систематичної практики та багаторазового повторення в різноманітних ігрових умовах, що обмежує можливість досягнення значущих змін у відносно короткий експериментальний період.

Проведене дослідження підтверджує доцільність і необхідність використання методу колового тренування у тренувальному процесі юних тенісистів, зокрема у фізичній та технічній підготовці на початковому етапі

спортивного вдосконалення. Отримані результати дозволяють зробити низку узагальнюючих висновків.

По-перше, аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчив, що метод колового тренування належить до провідних методів розвитку фізичних якостей у спорті. Водночас питання його системного використання у тренувальному процесі тенісистів, особливо на початковому етапі підготовки, недостатньо висвітлене в спеціальній літературі, що підтверджує актуальність проведеного дослідження.

По-друге, результати анкетування свідчать, що метод колового тренування активно використовується більшістю фахівців, насамперед для розвитку фізичних якостей спортсменів, і значно рідше — для вдосконалення технічних прийомів. Це вказує на наявність резервів для розширення можливостей застосування даного методу у комплексній підготовці тенісистів.

По-третє, використання експериментальної методики колового тренування забезпечило суттєві позитивні зрушення в показниках фізичної підготовленості юних тенісистів експериментальної групи, що підтверджує її ефективність і практичну доцільність.

По-четверте, характерною особливістю застосування методу колового тренування в даному експерименті стало пріоритетне використання комплексних вправ, які здійснюють поєднаний вплив на різні рухові функції та здібності вихованців. Такий підхід сприяв не лише розвитку фізичних якостей, а й розширенню та вдосконаленню технічного арсеналу юних тенісистів, створюючи передумови для їх подальшого спортивного зростання.

## ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дозволили встановити, що впродовж останніх років метод колового тренування набуває все більшого поширення у практиці фізичної культури і спорту, що зумовлено його високою ефективністю та універсальністю. Більшість дослідників розглядають колове тренування як одну з провідних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ, яка створює оптимальні умови для комплексного розвитку фізичних здібностей спортсменів різного віку. Водночас встановлено, що використання колового методу у тренувальному процесі тенісистів, особливо на початковому етапі підготовки, недостатньо висвітлене у спеціальній літературі, що підтверджує актуальність і практичну значущість проведеного дослідження. Раціональне застосування колового тренування та науково обґрунтований підбір вправ на «станціях», спрямованих не лише на розвиток фізичних якостей, а й на навчання технічним прийомам, дозволяє істотно підвищити моторну щільність занять, активізувати рухову діяльність дітей та забезпечити ефективну організацію навчально-тренувального процесу.

2. У ході педагогічного експерименту доведено, що використання різноманітних тренажерів, спортивного обладнання та допоміжного інвентарю в розроблених комплексах вправ для колового тренування створює сприятливі умови для вирішення всіх основних завдань навчально-тренувальних занять. Застосування різних засобів дозволило поєднати процес навчання технічним прийомам гри в теніс із розвитком тактичного мислення та вдосконаленням фізичних здібностей юних тенісистів на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки. Різноманітність вправ і використаного інвентарю сприяла підвищенню інтересу вихованців до занять, зменшенню проявів монотонності тренувального процесу та підтриманню позитивного емоційного фону.

3. Отримані в ході дослідження експериментальні дані свідчать про те, що навчально-тренувальні заняття з використанням колового методу

тренування мають позитивний вплив на рівень фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів. За досліджуваний період показники технічної підготовленості дітей експериментальної групи за результатами тестування виявилися вищими порівняно з показниками контрольної групи. Аналіз темпів приросту показників фізичної та технічної підготовленості вихованців груп початкової підготовки підтвердив переваги експериментальної методики. Так, за результатами тестування встановлено такі темпи приросту: біг на 18 м — контрольна група (К) – 4,9 %, експериментальна група (Е) – 22 %; стрибок у довжину з місця — К – 26 %, Е – 50 %; метання набивного м'яча на дальність — К – 10,9 %, Е – 81 %; удари з льоту — К – 37,5 %, Е – 100 %; удари з відскоку — К – 33 %, Е – 137 %. Наведені показники свідчать про значно вищу ефективність застосування колового тренування у порівнянні з традиційними підходами до організації навчально-тренувального процесу.

4. Особливістю реалізації експериментальної методики стало використання на кожній станції комплексу вправ із застосуванням методу інтервальної (повторної) варіативної вправи, який характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу в процесі виконання рухових завдань. Поряд із цим активно використовувалися методи комбінованої вправи, що передбачають поєднання безперервної та інтервальної роботи з різними режимами навантаження в межах одного тренувального завдання. Такий підхід дозволив здійснювати комплексний вплив на різні рухові функції та здібності вихованців, а також сприяв розширенню й удосконаленню їх технічного арсеналу. Диференціація фізичного навантаження забезпечувалася шляхом варіювання використовуваного інвентарю, обладнання і тренажерів, а також зміни тривалості, швидкості та умов виконання фізичних і технічних вправ, що створювало умови для індивідуалізації тренувального процесу.

5. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що метод колового тренування є ефективним засобом оптимізації навчально-

тренувального процесу юних тенісистів на початковому етапі підготовки. Його систематичне використання забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей, сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості, формує навички самостійної роботи та дисциплінованості, а також створює міцну основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Отримані в ході дослідження результати дозволяють розширити наукові уявлення щодо особливостей побудови навчально-тренувального процесу тенісистів на початковому етапі підготовки. Застосування методу колового тренування підтвердило свою доцільність як з позицій теорії спортивного тренування, так і з практичної точки зору організації занять у дитячо-юнацьких спортивних школах. Комплексний характер цього методу забезпечує гармонійне поєднання розвитку фізичних якостей і формування технічних умінь, що є особливо важливим у період становлення рухової підготовленості дітей.

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості свідчить про те, що найбільш виражені позитивні зрушення в експериментальній групі спостерігалися у розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей, які є базовими для ефективного виконання технічних дій у тенісі. Це підтверджує положення про те, що раціонально організоване фізичне навантаження на ранніх етапах навчання створює необхідні передумови для подальшого вдосконалення ігрової діяльності. Водночас позитивні зміни у показниках витривалості та координаційних здібностей засвідчують багатогранний вплив колового тренування на організм юних спортсменів.

Особливу увагу в межах дослідження було приділено аналізу результатів технічної підготовленості тенісистів. Хоча статистично достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами за окремими технічними показниками не завжди досягали високого рівня значущості, спостерігалася чітка тенденція до більш інтенсивного зростання технічної майстерності саме у вихованців експериментальної групи. Це дозволяє зробити висновок, що застосування колового тренування створює сприятливі

умови для поступового та стійкого формування технічних навичок, однак для досягнення вираженого ефекту в цій сфері необхідний триваліший період систематичних занять.

Важливим аспектом дослідження є педагогічна оцінка впливу колового тренування на організацію навчально-тренувального процесу. Використання станційної форми роботи сприяло підвищенню моторної щільності занять, що є одним із ключових показників ефективності тренування в дитячо-юнацькому спорті. Залучення всіх вихованців до активної діяльності протягом більшої частини заняття дозволило оптимізувати використання навчального часу та зменшити періоди пасивного очікування, характерні для традиційних форм організації занять.

Окремо слід відзначити виховний потенціал колового тренування. Чітка структура занять, необхідність дотримання визначеної послідовності виконання вправ і самостійний контроль за дотриманням режиму роботи та відпочинку сприяли формуванню у вихованців дисциплінованості, відповідальності та навичок самоорганізації. Ці якості мають важливе значення не лише для спортивної діяльності, а й для загального особистісного розвитку дітей.

Отримані результати також підтверджують доцільність індивідуалізації фізичного навантаження в процесі колового тренування. Варіювання кількості повторень, інтенсивності виконання вправ, тривалості інтервалів відпочинку, а також використання різноманітного інвентарю та тренажерів дозволило адаптувати тренувальні впливи до індивідуальних можливостей кожного вихованця. Такий підхід сприяв зниженню ризику перевтоми, запобіганню травматизму та створенню умов для поступового, безпечного зростання тренувальних навантажень.

З методичної точки зору важливим результатом дослідження є підтвердження ефективності поєднання інтервальних, варіативних і комбінованих методів у межах одного тренувального заняття. Хвилеподібна зміна інтенсивності навантаження забезпечувала оптимальну стимуляцію

функціональних систем організму, сприяла розвитку адаптаційних можливостей та підвищенню загальної працездатності юних тенісистів. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про принципи побудови тренувального процесу в ігрових видах спорту.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що метод колового тренування має значний потенціал для подальшого впровадження у практику підготовки тенісистів на початковому етапі навчання. Його використання дозволяє не лише підвищити рівень фізичної та технічної підготовленості, а й створити сприятливі умови для формування позитивної мотивації до занять тенісом, що є важливою передумовою збереження контингенту вихованців у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі доцільно пов'язати з вивченням впливу колового тренування на техніко-тактичну підготовленість тенісистів на наступних етапах багаторічної спортивної підготовки, а також з розробленням диференційованих програм колового тренування з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті / Теорія і практика фізичної культури. 2018. №1. С. 3–12.
2. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування / Теорія і методика фізичного виховання. 2017. №2. С. 7–14.
3. Матвеев Л. П. Загальні основи теорії спортивного тренування / Теорія і практика фізичної культури. 2019. №2. С. 4–11.
4. Волков Л. В. Теорія спортивного тренування юних спортсменів / Теорія і методика фізичного виховання. 2017. №3. С. 15–22.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання спортсменів / Теорія і практика фізичного виховання. 2018. №1. С. 6–13.
6. Сергієнко Л. П. Контроль і тестування у спортивному тренуванні / Теорія і практика фізичної культури. 2019. №4. С. 27–33.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання дітей і підлітків / Теорія і практика фізичного виховання. 2016. №2. С. 5–11.
8. Козіна Ж. Л. Варіативність тренувальних навантажень у спортивних іграх / Спортивна наука України. 2018. №2. С. 45–51.
9. Романенко В. А. Педагогічні основи спортивного тренування / Педагогічні науки. 2018. №6. С. 18–24.
10. Товстоног О. В. Коловий метод тренування у спортивній підготовці / Теорія і практика фізичної культури. 2019. №5. С. 30–36.
11. Коробейніков Г. В. Фізична підготовка тенісистів різного віку / Теорія і практика фізичної культури. 2018. №6. С. 22–28.
12. Погребняк І. О. Особливості підготовки юних тенісистів на початковому етапі / Теорія і методика фізичного виховання. 2019. №3. С. 32–38.
13. Лисенко О. М. Функціональні можливості тенісистів різної кваліфікації / Спортивна медицина. 2018. №3. С. 29–35.
14. Бондаренко В. Г. Технічна підготовка тенісистів у ДЮСШ / Фізичне виховання і спорт. 2020. №2. С. 22–28.

- 15.Гринь О. М. Розвиток швидкісних здібностей у тенісі / Спортивна наука України. 2020. №3. С. 44–50.
- 16.Попов В. М. Навчання технічним прийомам у тенісі / Теорія і практика фізичного виховання. 2021. №1. С. 26–32.
- 17.Сіренко Р. Р. Координаційні здібності тенісистів / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2019. №4. С. 41–47.
- 18.Тищенко В. О. Рухова підготовленість юних тенісистів / Теорія і практика фізичної культури. 2017. №3. С. 19–25.
- 19.Федоренко Є. В. Швидкісно-силова підготовка тенісистів / Спортивна наука України. 2019. №1. С. 21–27.
- 20.Яценко О. М. Техніко-тактична підготовка тенісистів / Теорія і методика фізичного виховання. 2020. №2. С. 29–35.
- 21.Романенко О. А. Вплив занять тенісом на фізичний розвиток школярів середніх класів / Теорія і практика фізичного виховання. 2023. №2. С. 49–54.
- 22.Ковальчук В. М. Розвиток спритності у тенісі / Фізичне виховання і спорт. 2018. №3. С. 33–38.
- 23.Сушко Р. О. Організація навчально-тренувального процесу в ДЮСШ / Теорія і практика фізичного виховання. 2019. №4. С. 37–43.
- 24.Хоменко І. М. Фізичні якості та методи їх розвитку у тенісі / Фізичне виховання і спорт. 2018. №1. С. 12–18.
- 25.Морозов О. В. Методика спортивного тренування юних тенісистів / Спортивна наука України. 2018. №4. С. 44–50.
- 26.Рибалко П. Ф. Фізичне виховання і здоров'я юних спортсменів / Освіта і наука. 2017. №2. С. 13–19.
- 27.Шевченко О. М. Сучасні технології підготовки тенісистів / Теорія і практика фізичного виховання. 2021. №1. С. 23–29.
- 28.Денисенко Н. Ф. Теоретичні основи фізичної підготовки спортсменів / Теорія і методика фізичного виховання. 2018. №2. С. 7–13.

29. Глазирін І. Д. Фізична підготовка спортсменів ігрових видів / Теорія і практика фізичної культури. 2017. №3. С. 22–28.
30. Єрмаков С. С. Біомеханічні основи техніки рухів у спорті / Педагогіка і психологія спорту. 2016. №1. С. 9–15.
31. Савченко О. Я. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів / Освіта і наука. 2017. №4. С. 9–15.
32. Степанюк С. І. Методика навчання спортивним іграм у ДЮСШ / Фізичне виховання і спорт. 2018. №2. С. 24–30.
33. Соколов О. В. Координаційні здібності у спортивній діяльності / Теорія і методика фізичного виховання. 2017. №1. С. 15–21.
34. Товстоног О. В. Методичні аспекти застосування колового тренування / Спортивна наука України. 2020. №2. С. 33–39.
35. Юрченко В. П. Методика тренування юних спортсменів у ДЮСШ / Теорія і практика фізичної культури. 2018. №1. С. 34–40.
36. Коваленко Н. П. Педагогічні технології у фізичному вихованні / Фізичне виховання і спорт. 2020. №3. С. 27–33.
37. Єфименко М. М. Розвиток рухових умінь у дітей шкільного віку / Теорія і методика фізичного виховання. 2017. №4. С. 35–41.
38. Мороз В. М. Особливості фізичної підготовки дітей у спортивних секціях / Освіта і наука. 2018. №2. С. 20–26.
39. Цибульський В. М. Спортивна метрологія у фізичному вихованні / Спортивна наука України. 2017. №4. С. 40–46.
40. Щербина В. М. Фізичне виховання у системі освіти України / Освіта і наука. 2019. №5. С. 26–32.
41. Андрущенко В. П. Філософські засади освіти і спорту / Освіта і наука. 2018. №6. С. 3–9.
42. Бех І. Д. Педагогічні аспекти формування особистості спортсмена / Педагогічні науки. 2017. №3. С. 11–17.
43. Григоренко О. В. Фізична культура у сучасному суспільстві / Освіта і наука. 2018. №1. С. 16–22.

- 44.Лисенко О. М. Адаптація організму спортсменів до фізичних навантажень / Спортивна медицина. 2019. №2. С. 24–30.
- 45.Федоренко Є. В. Функціональна підготовка спортсменів ігрових видів / Спортивна наука України. 2020. №1. С. 18–24.
- 46.Яковенко Т. В. Методичні основи розвитку витривалості у спорті / Теорія і методика фізичного виховання. 2018. №3. С. 39–45.
- 47.Денисюк С. В. Роль фізичних якостей у спортивних іграх / Фізичне виховання і спорт. 2019. №1. С. 14–20.
- 48.Кузьменко О. В. Методика підготовки спортсменів початкового рівня / Освіта і наука. 2017. №2. С. 28–34.
- 49.Литвиненко А. М. Фізичне навантаження та його дозування у ДЮСШ / Теорія і практика фізичного виховання. 2018. №4. С. 31–37.
- 50.Петренко О. І. Методичні підходи до контролю тренувального процесу / Спортивна наука України. 2019. №3. С. 46–52.
- 51.Навчальна програма з тенісу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Міністерство освіти і науки України. Чинна редакція.
- 52.Стандарти спортивної підготовки з тенісу / Міністерство молоді та спорту України. Чинна редакція.
- 53.Закон України «Про фізичну культуру і спорт» / Відомості Верховної Ради України. Чинна редакція.
- 54.Концепція розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Кабінет Міністрів України. Чинна редакція.
- 55.Методичні рекомендації з підготовки юних спортсменів / Міністерство молоді та спорту України.
- 56.Федерація тенісу України. Навчально-методичні матеріали з підготовки тенісистів. Київ.
- 57.Федерація тенісу України. Програма розвитку тенісу в Україні. Київ.
- 58.Інститут проблем виховання НАПН України. Фізичне виховання дітей і молоді / Науковий вісник. 2019. №2. С. 40–46.

- 59.Міністерство молоді та спорту України. Нормативно-правові документи у сфері фізичної культури і спорту. Київ.
- 60.Костюкевич В. М. Особливості багаторічної підготовки спортсменів ігрових видів спорту / Теорія і методика фізичного виховання. 2018. №4. С. 21–27.
- 61.Литвиненко А. М. Фізична підготовка тенісистів на етапі початкового навчання / Фізичне виховання і спорт. 2019. №3. С. 34–40.
- 62.Марченко О. В. Вплив спеціальних фізичних вправ на ефективність технічних дій у тенісі / Спортивна наука України. 2020. №2. С. 46–52.
- 63.Петренко І. С. Методичні аспекти розвитку координаційних здібностей у тенісистів / Теорія і практика фізичного виховання. 2021. №1. С. 28–34.