

В связи с этим мы можем сделать вывод о том, что разработанный комплекс является эффективным и в дальнейшем может применяться в учебно-тренировочном процессе. То есть, применение специально разработанных нами комплексов, направленных на снижение количества характерных ошибок на блоке у волейболистов 12-14 лет, позволило уменьшить количество ошибок при выполнении блокирования в соревновательной деятельности игроков.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аврамова, Н.В. Формирование способности к прогнозированию двигательных действий волейболисток 15-17 лет / Н. В. Аврамова, Л. Д. Назаренко // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2015. – № 2 – С. 34-36.
2. Оценка физического развития как фактор оптимизации педагогического процесса / Д.А. Васильев, С.В. Ображеев, В.В. Кузьмин, Г.А. Ивахненко // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2017. – № 12 (154). – С. 47-52.
3. Эртман, Ю.Н. Средства и методы, используемые при развитии специальных физических качеств детей 10-12 лет в игровых видах спорта / Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина // *Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XI Международной научно-практической конференции / под ред. А.В. Родина*. – Смоленск : Принт-Экспресс, 2017. – С. 245-250.
4. Гераськин, А. А. Основы обучения технике игры в волейболе : учебное пособие / А. А. Гераськин ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 280 с.
5. Щемелин, В.И. Учебно-тренировочные занятия по волейболу : учебно-методическое пособие / В.И. Щемелин. – Уфа : [б.и.], 2014. – 26 с.

#### REFERENCES

1. Avramova, N.V. and Nazarenko, L.D. (2015), "Formation of the ability to predict the motor actions of volleyball players 15-17 years", *Physical education: education, training*, No. 2, pp. 34-36.
2. Vasilyev, D. A., Abrayev, S. V., Kuzmin, V. V. and Ivakhnenko, G. A. (2017), "Evaluation of physical development as a factor of optimization of pedagogical process", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 154, No.12, pp. 47-52.
3. Hartman, Yu.N. and Kovyreshina, E. Yu. (2017), "Tools and methods used in the development of special physical qualities of children of 10-12 years in gaming views sports", *Sports games in physical education, recreation and sports proceedings of the XI International scientific-practical conference*, Rodin A.V. (Ed), Print-Express, Smolensk, pp. 245-250.
4. Geraskin, A.A. (2014), *Basics of teaching techniques of playing volleyball: tutorial*, Omsk.
5. Shemelin, V. I. (2014), *Training sessions in volleyball: training manual*, Ufa.

**Контактная информация:** n.gubareva@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 08.11.2018*

**УДК 796.342**

### **ОБЪЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В СИСТЕМЕ РОССИЙСКОГО ТЕННИСНОГО ТУРА (РТТ)**

*Александр Александрович Джумок, кандидат педагогических наук, доцент,  
Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), Малаховка*

#### **Аннотация**

В статье представлены результаты изучения объемов соревновательной деятельности теннисистов в различных возрастных группах, проводимых в системе российского теннисного тура (РТТ), а также установлена взаимосвязь объемов соревновательной деятельности с отдельными показателями классификации РТТ.

**Ключевые слова:** теннисисты, теннисистки, соревновательная деятельность, российский теннисный тур (РТТ).

**VOLUMES OF TENNIS PLAYERS COMPETITIVE ACTIVITY OF VARIOUS AGE GROUPS IN THE SYSTEM OF THE RUSSIAN TENNIS TOUR (RTT)**

*Alexander Aleksandrovich Dzhumok, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka*

**Annotation**

The article presents the results of the study of competitive activity volumes of tennis players in various age groups, which were carried out in the system of the Russian Tennis Tour (RTT). It also presents the interrelation of volumes of competitive activity with separate indicators of RTT classification.

**Keywords:** tennis players, competitive activity, Russian tennis tour (RTT).

**ВВЕДЕНИЕ**

Профессиональный спорт является видом деятельности, влияние нагрузок в котором способствует адаптационным и морфофункциональным перестройкам организма, превышающим аналогично возникающие (перестройки организма) даже под воздействием самого тяжелого труда, в том числе в экстремальных климатогеографических условиях и носит максимальный тренировочный эффект по сравнению с другими видами профессиональной деятельности [2].

Главным фактором риска для его (профессионального спорта) эффективной реализации выступают профессионально обусловленные заболевания и травмы, с доминирующим представлением болезней костно-мышечной системы, по причине которых, по самым скромным подсчетам, до 70% перспективных спортсменов прекращают свою профессиональную деятельность в возрастном диапазоне 14-18 лет [1, 2, 3].

Таким образом, здоровье спортсмена-профессионала выступает главным социально значимым активом для профессионального спорта, а его ухудшение (здоровье), преимущественно, по причине болезней опорно-двигательного аппарата, стоит рассматривать в качестве основной причины в снижении производительности труда в профессиональной деятельности (спорте) и, как следствие, – качества жизни трудящегося (спортсмена).

Планомерная и целенаправленная многолетняя спортивная подготовка, зачастую, берет свое начало в дошкольном возрасте, и, по сути, представляет собой систематическую тренировочную и соревновательную деятельность, а особенности ее реализации, включающие нерациональное использование средств и методов тренировки, отсутствие учета индивидуализации степени нагрузки, превалирование соревновательной деятельности над тренировочной и т.д., по большому счету, лежат в основе функциональных перенапряжений и перегрузок организма юных спортсменов.

Вышесказанное наиболее типично для видов спорта, имеющих высокобюджетные профессиональные лиги и ассоциации, спортивный результат в которых выступает в роли «социального лифта» для их представителей, обеспечивая материальное благосостояние, медийную популярность и т.д. Одним из наиболее популярных профессиональных видов спорта на сегодняшний день является теннис, о чем свидетельствуют рекордные рекламные контракты, из года в год повышающиеся призовые фонды турниров, а его лучшие представители входят в топ-богатейших спортсменов мира.

В стремлении к достижению сиюминутного спортивного результата процесс спортивной подготовки юных спортсменов часто представлен исключительно соревновательной деятельностью, а реализация тренировочной осуществляется по остаточному принципу.

Цель исследования: изучить объемы соревновательной деятельности теннисистов различных возрастных групп в системе российского теннисного тура (РТТ).

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В ходе исследования были проанализированы объемы соревновательной деятельности 100 лучших представителей классификации (рейтинга) российского теннисного тура (РТТ) в каждой возрастной группе (600 мальчиков и 600 девочек), проведенные за 52

недели (по состоянию на 23.08.2018).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение объемов соревновательной деятельности теннисистов различных возрастных групп за 52 недели показало следующее:

Так мальчиками в возрастной категории 9-10 лет в среднем сыграно 16,4 турнира, в категории до 13 лет – 17,5 турниров, до 15 лет – 16,2 турнира, до 17 лет – 14,6 турниров, до 19 лет – 15,5 и категории «Взрослые» - 19,1 турниров. Девочками 17,1 – 17,8 – 15,5 – 15,2 – 15,9 – 18,6 турниров, соответственно (рисунок 1).

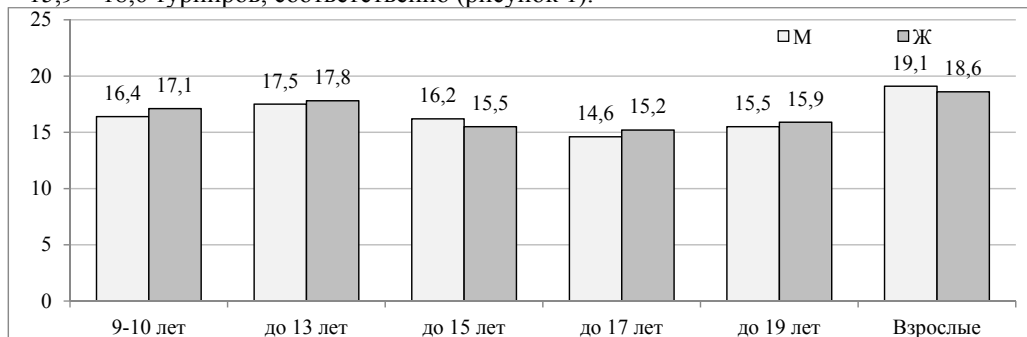


Рисунок 1 – Среднее количество турниров, проведенных теннисистами различных возрастных групп за 52 недели в системе российского теннисного тура (РТТ)

Сравнительный анализ количества сыгранных турниров теннисистами в различных возрастных группах за 52 недели, показало, что в возрастной группе 9-10 лет 11% теннисистов принимают участие не более чем в 10 турнирах, 62% не более 20 турниров, 22% – в диапазоне 20-29 турниров, 4% более 30 турниров и 1% более 40 турниров за сезон (рисунок 2); в возрастной группе до 13 лет только 2% теннисистов принимают участие не более чем в 10 турнирах, 67% и 30% не более 20 и 30 турниров, соответственно, и 1% в диапазоне 30-39 турниров (рисунок 2); тогда как в возрастных группах до 15- до 17 – до 19 лет не более чем в 10 турнирах принимает участие 5%-8%-3% теннисистов, в диапазоне 10-19 турниров 73% – 80% – 79% и не более 30 турниров 22% – 12% – 18% теннисистов, соответственно (рисунок 2); в возрастной группе «Взрослые» 5% теннисистов принимают участие не более чем в 10 турнирах 56% и 29% не более 20 и 30 турниров, 9% и 1% теннисистов более 30 и 40 турниров за сезон, соответственно (рисунок 2).

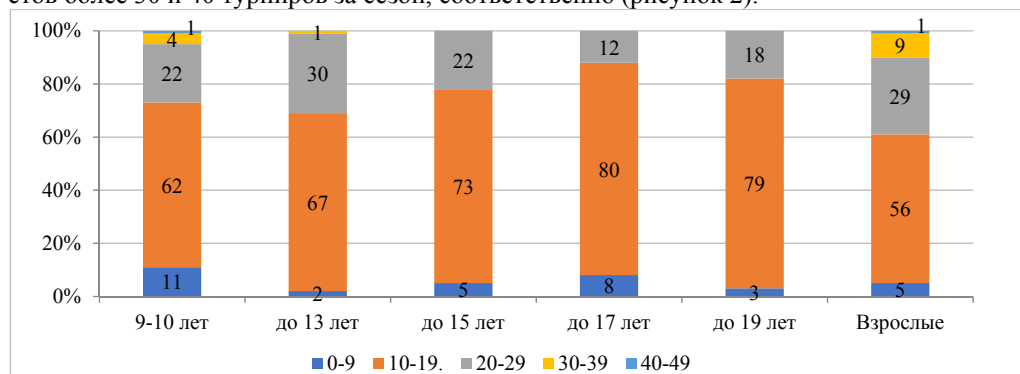


Рисунок 2 – Сравнительный анализ количества сыгранных турниров теннисистами в различных возрастных группах за 52 недели

Аналогичный анализ у теннисисток показал, что в возрастной группе 9-10 лет 6% теннисисток принимают участие не более чем в 10 турнирах, 64% – не более 20 турниров, 27% в диапазоне 20-29 турниров и 3% более 30 турниров (рисунок 3); тогда как в

возрастной группе до 13 лет только 2% играют не более 10 турниров, 69% до 20 турниров, 26% и 3% – более 20 и 30 турниров, соответственно (рисунок 3); в возрастных группах до 15 – до 17 – до 19 лет не более 10 турниров играет 4% – 7% – 6%, в диапазоне 10-19 турниров 82% – 80% – 73% и более 20 турниров 14% – 13% – 21% теннисисток, соответственно (рисунок 3); притом, что в возрастной группе «Взрослые» 5% теннисисток играет не более 10 турниров, 50% в диапазоне 10-19 турниров, 39% и 6% принимает участие более чем в 20 и 30 турнирах в год, соответственно (рисунок 3)

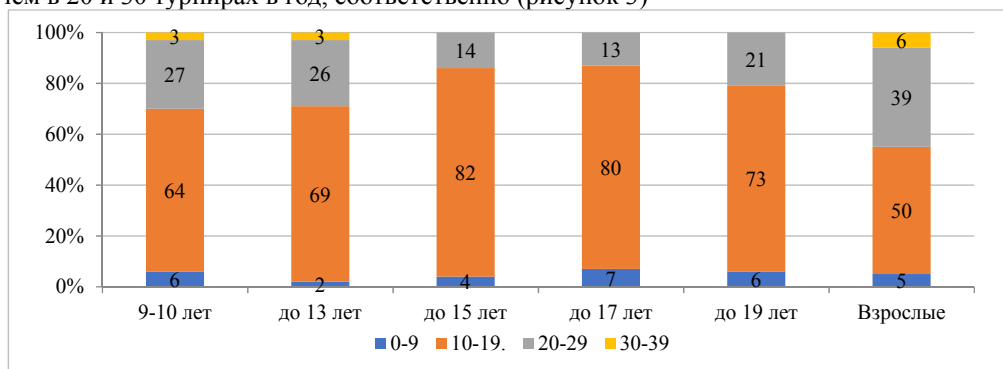


Рисунок 3 – Сравнительный анализ количества сыгранных турниров теннисистками в различных возрастных группах за 52 недели

Изучение взаимосвязи показателей классификации российского теннисного тура (РТТ) обнаружило следующее:

Так между показателями «Место в классификации (рейтинге) российского теннисного тура» и «Количеством набранных классификационных (рейтинговых) очков» во всех возрастных группах, за исключением категорий «Взрослые» у мальчиков и девочек и «До 19 лет» у девочек, установлен высокий уровень взаимосвязи, а диапазон значений коэффициента корреляции находится в пределах 0,8–0,9 (таблица 1).

Полученные результаты являются логичными и непротиворечивыми для данных показателей, а снижение корреляционной взаимосвязи в возрастных группах «Взрослые» (мальчики и девочки) и «До 19 лет» (девочки) до уровня «средней» с диапазоном значений коэффициента корреляции в пределах 0,5–0,6, объясняется высокой соревновательной конкуренцией в этих возрастных группах (таблица 1).

Между показателями «Место в классификации (рейтинге)» и «Количество сыгранных за 52 недели турниров» установлена взаимосвязь «среднего» уровня, со значением коэффициента корреляции 0,6 лишь в возрастной группе «Взрослые» у мальчиков и взаимосвязь «слабого» уровня со значением 0,47 у девочек (таблица 1), во всех остальных возрастных группах между этими показателями корреляционная взаимосвязь фактически отсутствует (таблица 1); что касается показателей «Количество сыгранных за 52 недели турниров» и «Количество набранных классификационных (рейтинговых) очков», то между ними также отсутствует какая-либо принципиальная взаимосвязь (таблица 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь показателей классификации (рейтинга) российского теннисного тура (РТТ) теннисистов различных возрастных групп

Возрастная группа	Мальчики			Девочки			
	A*	Б*	В*	A	Б	В	
9-10 лет	A	1		A	1		
	Б	-0,26258	1	Б	0,006266	1	
	В	<b>-0,89509</b>	0,22919	1	В	<b>-0,92176</b>	0,053087
До 13 лет	A	1		A	1		
	Б	-0,25985	1	Б	0,013769	1	
	В	<b>-0,85868</b>	0,162247	1	В	<b>-0,93497</b>	-0,05544

Возрастная группа	Мальчики			Девочки		
	А	Б	В	А	Б	В
До 15 лет	А	1		А	1	
	Б	0,004469	1	Б	-0,13617	1
	В	<b>-0,80763</b>	-0,01019	В	<b>-0,81554</b>	0,033498
До 17 лет	А	1		А	1	
	Б	-0,17695	1	Б	-0,08493	1
	В	<b>-0,8534</b>	0,112391	В	<b>-0,89399</b>	0,067888
До 19 лет	А	1		А	1	
	Б	-0,16456	1	Б	-0,14571	1
	В	<b>-0,87388</b>	0,277776	В	<b>-0,6139</b>	0,194249
Взрослые	А	1		А	1	
	Б	<b>-0,63475</b>	1	Б	<b>-0,4731</b>	1
	В	<b>-0,56694</b>	0,336784	В	<b>-0,62984</b>	0,24884

А – Место в классификации (рейтинге);  
 Б – Количество турниров, сыгранное за 52 недели;  
 В – Количество набранных классификационных (рейтинговых) очков.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, наибольшие объемы соревновательной деятельности теннисистов выявлены в группах «Взрослые», "до 13" и "9-10 лет", что свидетельствует о доминантном смещении тренировочного процесса у теннисистов младшего и среднего школьного возраста в пользу участия в соревнованиях. Обнаружено, что у юных теннисистов от 35% (17-18 турниров в год) до 70% (до 40 турниров в год) времени, спланированного на спортивную подготовку, занимает именно соревновательная деятельность, что, во-первых, противоречит требованиям стандарта спортивной подготовки по данному виду спорта, а, во-вторых, оставляет открытым вопрос эффективного восстановления.

Вместе с тем, выполненное исследование подтверждает, что участие в большом количестве соревнований не оправдано, т.к. это никаким образом не способствует получению большего количества классификационных очков и не оказывает принципиального влияния на местоположение в спортивном рейтинге. Главным фактором, влияющим на количество набранных очков, является место, занятое в турнирной таблице соревнований, достижение которого возможно только при наличии планомерного процесса спортивной подготовки, без его форсирования в пользу соревновательной деятельности, особенно на начальном этапе подготовки.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Джумок, А.А. Особенности нарушения опорно-двигательного аппарата у детей, занимающихся теннисом / А.А. Джумок, А.А. Павлова, Е.А. Шагова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2018. – № 1. – С. 130-133.
2. Коган, О.С. Научное обоснование роли медицины труда в профессиональном спорте : дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.50 / Коган О.С. – Москва, 2008. – 274 с.
3. Орловская, Ю.В. Теоретико-методологическое обоснование профилактическо-реабилитационного направления в системе подготовки спортивных резервов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 14.00.02 / Орловская Ю.В. – Малаховка, 2000. – 375 с.

### REFERENCES

1. Dzhumok, A.A., Pavlova, A.A. and Shagova, E.A. (2018), "Features of the violation of the musculoskeletal system in children involved in tennis", *Problems of improvement of physical culture, sports and Olympism, publishing house, Omsk*, No. 1, pp. 130-133.
2. Kogan, O.S. (2008), *Scientific substantiation of the role of occupational medicine in professional sports*, dissertation, Moscow.

3. Orlovskaya, Yu.V. (2000), *Theoretical and methodological substantiation of preventive and rehabilitation directions in the system of training sports reserves*, dissertation, Malakhovka.

**Контактная информация:** sawa\_fresh-art@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.11.2018*

УДК 796.077.5

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ АФК ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

*Алексей Валентинович Долматов, преподаватель,*

*Ирина Владимировна Осадченко, кандидат биологических наук, доцент,  
Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

**Аннотация**

В данной статье приводится опыт преподавания нетрадиционных методик оздоровительной физической культуры студентам-бакалаврам, обучающимся по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура», с применением интерактивного метода.

**Ключевые слова:** интерактивные методы преподавания, нетрадиционные оздоровительные методики физической культуры, бакалавры, обучающиеся по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура».

**FORMATION OF KNOWLEDGE AND ABILITIES AT STUDENTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE WHEN STUDYING THE SUBJECT "NONCONVENTIONAL IMPROVING TECHNIQUES IN IMPROVING PHYSICAL CULTURE"**

*Alexey Valentinovich Dolmatov, the teacher,*

*Irina Vladimirovna Osadchenko, the candidate of biological sciences, senior lecturer,  
Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka*

**Annotation**

This article presents the experience of teaching non-traditional methods of recreational physical culture to undergraduate students, studying under the direction of preparation "Adaptive Physical Culture", using the interactive method.

**Keywords:** interactive methods of teaching, non-traditional health improvement methods of physical culture, bachelors, trainees under the direction of preparation "Adaptive Physical Culture".

**ВВЕДЕНИЕ**

Одной из основных проблем современного образования является вопрос подготовки специалиста конкурентоспособного, высококвалифицированного, владеющего навыками самостоятельного получения знаний, способного саморазвиваться, обладающего высоким уровнем общей культуры и физического здоровья.

Актуальность данной статьи обусловлена большой значимостью интерактивных технологий в обучении нетрадиционным оздоровительным методикам физической культуры и необходимостью их внедрения в образовательный процесс бакалавров, обучающихся по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура».

Цель исследования – изучение влияния интерактивных методов преподавания на учебный процесс: освоение новых знаний и их возможное дальнейшее применение студентами в профессиональной деятельности.

Задачами исследования являются:

1) Разработка и внедрение методики, направленной на формирование у студентов необходимых профессиональных знаний, умений и навыков.

2) Определение сущности технологии занятий с использованием интерактивных методов обучения;