

3. Анализ темпа стрельбы и длительности восстановления перед стрельбой, показал, что качества стрельбы находится в большей взаимосвязи от темпа, чем от восстановления.

4. Важнейшим положением является наличие функциональной активности и психической напряженности при подготовке к служебному двоеборью.

Выявленные данные имеет практическую значимость для образовательного процесса в целом, поскольку дальнейшее, активное использование спортивной тренировки, спортивных технологии и элементов служебного двоеборья в учебной деятельности способствует качественному усвоению материалов дисциплин физической и огневой подготовки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Моисеев, А.Б. Комбинированный вид в современном пятиборье : учебно-методическое пособие / А.Б. Моисеев, В.П. Киселев. – М. : [б.и.], 2017. – 71 с.
2. Попов, Г.И. Статистическая обработка данных : учебное пособие / Г.И. Попов. – М. : [б.и.], 2015. – 227 с.
3. Филиппова, Е.Н. Методика совершенствования стрелковой подготовки спортсменов высокой квалификации в биатлоне / Е.Н. Филиппова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 69–71.

#### REFERENCES

1. Moiseev, A.B. and Kiselev, V.P. (2017), *Combined view in modern pentathlon, teaching manual*, Moscow.
2. Popov, G.I. (2015), *Statistical data processing: textbook*, Moscow.
3. Filippova, E.N. (2016), "Methods of improving shooting training athletes of high qualification in biathlon", *Theory and Practice of physical education*, No. 8, pp. 69-71.

**Контактная информация:** vaiyvrn@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 28.09.2019*

**УДК 796.342**

### **ТЕХНОЛОГИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕННИСА**

*Лада Владимировна Морозова, соискатель, Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург; Валерий Викторович Лапин, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры, Станислав Владимирович Пунич, соискатель, старший преподаватель, Владимир Викторович Чернышев, соискатель, преподаватель, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию технологии использования фитнес-тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов. Установлено, что соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к физической готовности юных теннисистов. Поэтому в ходе тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса должны решаться, в первую очередь, задачи по общей физической подготовке спортсменов. Вместе с тем эти задачи должны решаться в единстве с ростом технического мастерства юных теннисистов. В ходе такой подготовки на тренировочных занятиях повышается интерес у юных теннисистов к росту технического мастерства и развитию необходимых физических качеств. Это позволяет им осознанно и комплексно подходить к решению тренировочных задач. В ходе тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса у юных теннисистов происходит согласование эффективности их соревновательной деятельности, с ростом технического мастерства и повышением уровня общей физической подготовленности.

**Ключевые слова:** педагогическая технология; фитнес-теннис; юные теннисисты; общая физическая подготовка.

## TECHNOLOGY OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG TENNIS PLAYERS WITH USING FITNESS TENNIS

*Lada Vladimirovna Morozova, the competitor, North-West Institute Management, Russian Academy of National Economy and Public Service under the President of the Russian Federation, St. Petersburg; Valery Viktorovich Lapin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Head of the Department, Stanislav Vladimir Punich, the competitor, senior teacher, Vladimir Viktorovich Chernyshev, the competitor, teacher, Mozhaysky Military Space Academy, St. Petersburg*

### Annotation

The article presents the results of the authors' research on justification of the technology of use of the fitness tennis during the general physical training of young tennis players. It has been established that competitive activities pose the high demands on the physical readiness of the young tennis players. Therefore, during the training sessions with using the fitness tennis it is necessary to solve, first of all, tasks on the general physical preparation of the athletes. At the same time, these tasks should be solved in unity with the growth of the technical skills of the young tennis players. During such preparation at training sessions, the interest among the young tennis players is increased in relation to the growth of the technical skill and development of necessary physical qualities. This allows them to approach consciously and comprehensively to the solution of the training tasks. During the training sessions with using the fitness tennis, the young tennis players show correlation of the effectiveness of their competitive activities with the growth of the technical skills and increase of the level of the general physical preparation.

**Keywords:** pedagogical technology, fitness tennis, young tennis players, general physical training.

В настоящее время все больше внимание уделяется внедрению новых фитнес-технологий в тренировочный процесс спортсменов различных видов спорта [1-2]. К числу таких технологий относится фитнес-теннис. Он обладает широкими возможностями для повышения работоспособности, развития физических качеств и эффективной соревновательной деятельности юных теннисистов [1]. Практика показывает, что более успешная адаптация юных теннисистов к условиям соревновательной деятельности протекает во время тренировочных занятий по общей физической подготовке, с использованием фитнес-тенниса [1]. При этом важно учитывать, что такая тренировка имеет свои особенности. Установлено, что соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к физической готовности юных теннисистов. Поэтому в ходе тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса должны решаться, в первую очередь, задачи по общей физической подготовке спортсменов. Вместе с тем эти задачи должны решаться в единстве с ростом технического мастерства юных теннисистов. В ходе такой подготовки на тренировочных занятиях повышается интерес у юных теннисистов к росту технического мастерства и развитию необходимых физических качеств [1]. Это позволяет им осознанно и комплексно подходить к решению тренировочных задач. В ходе тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса у юных теннисистов происходит согласование эффективности их соревновательной деятельности, с ростом технического мастерства и повышением уровня общей физической подготовленности [1].

Основываясь на данных теоретических положениях, нами была обоснована педагогическая технология использования фитнес-тенниса в ходе общей физической подготовки юных теннисистов (рисунок 1). Было установлено, что на эффективность использования фитнес-тенниса в ходе общей физической подготовки юных теннисистов влияют разные причины. Проведенный анализ причин, влияющих на эффективность использования фитнес-тенниса в ходе общей физической подготовки юных теннисистов, позволил определить, что главным в этом процессе является деятельность тренеров, работающих с юными теннисистами. Они должны учитывать индивидуальные характеристики юных теннисистов; способы воздействия на них в ходе тренировочных занятий; они также должны владеть в совершенстве методикой проведения тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса и технологией организации такого тренировочного процесса.



Рисунок 1 – Педагогическая технология общефизической подготовки юных теннисистов с использованием фитнес-тенниса

Исследования показали, что личностные характеристики спортсменов в ходе тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса определяют процесс их приспособления к условиям соревновательной деятельности. Такими характеристиками являются:

- готовность к перенесению значительных физических нагрузок в ходе тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса, понимание значения решаемых задач по улучшению общей физической подготовки;
- изначальный уровень развития физических качеств и степень владения техническими приемами для игры в теннис;
- степень развития волевых качеств, направленных на преодоление трудностей, связанных с улучшением функционального состояния и качественного передвижения по

корту;

– наличие способности к деятельности по правильному согласованию работы рук и ног при передвижении по корту и в ходе проведения подготовительных действий перед нанесением ударов по мячу различными способами.

Наличие таких характеристик у спортсменов будет способствовать не только улучшению их физического и функционального состояния, но и росту технического мастерства в ходе тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса. В ходе тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса происходит более качественное решение задач по улучшению физического, функционального состояния юных теннисистов и по росту технического мастерства.

Важнейшим моментом позитивного влияния таких тренировок на юных теннисистов является их активная включенность в тренировочную деятельность в ходе занятий с использованием фитнес-тенниса. Вместе с тем, положительную роль такая тренировка будет играть только при правильной ее организации и соблюдении технологии при решении задач по использованию фитнес-тенниса.

В ходе тренировочных занятий с использованием фитнес-тенниса происходит познание тех или иных технических приемов, а также мышечного обеспечения такой деятельности. Юные теннисисты быстрее усваивают правильную технику выполнения разных ударов, учатся соизмерять их силу и точность, а также улучшают координацию движений при согласовании работы рук и ног в ходе передвижения по корту. Одновременно с ростом технического мастерства происходит развитие мышечных групп и физических качеств, необходимого для эффективной игровой и соревновательной деятельности.

Проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность разработанной технологии использования фитнес-тенниса в ходе общей физической подготовки юных теннисистов. Спортсмены, прошедшие экспериментальную программу по общей физической подготовке с использованием фитнес-тенниса, имели достоверно более высокие показатели в развитии физических качеств, физического и функционального состояния, а также в быстроте игрового мышления по сравнению со спортсменами контрольной группы.

**ВЫВОД.** Проведенное исследование свидетельствует о необходимости внедрения разработанной технологии использования фитнес-тенниса в практику общей физической подготовки юных теннисистов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Морозова, Л.В. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов / Л.В. Морозова, А.В. Медведев, С.И. Савенков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 131–133.
2. Bakaev, V.V. Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion / V.V. Bakaev, A.E. Bolotin // 8-th International scientific conference on kinesiology. – Opatija, Croatia, 2017. – P. 763–767.

#### REFERENCES

1. Morozova, L.V., Medvedev, A.V. and S.I. Savenkov, (2019), “The factors defining need of use of fitness tennis for improvement of overall physical conditioning of young tennis players”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 173, No. 7, pp. 131-133.
2. Bakaev, V. V. and Bolotin, A.E. (2017), “Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion”, 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp. 763-767.

**Контактная информация:** frost2018@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 17.09.2019*