

4. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / Е.Н. Алексеева, Н.Н. Голякова, Т.Д. Федотова, А.М. Шевченко, О.Е. Ващенко // Проблемы современного образования. – 2019. – № 1. – С. 50-55.

REFERENCES

1. Shutova, S.V. and Muravyova, I.V. (2013), "Sensorimotor reactions as characteristics of functional state of CNS", *Russian Universities Reports. Mathematics*, No. 18 (5-3), pp. 2831–2840.
2. Nekhoroshkova, A.N., Gribanov, A.V. and Deputat, I.S. (2015), "Sensomotor reactions in psychophysiological studies (review)", *Journal of Medical and Biological Research*, No. 1, pp. 38–48.
3. Tretyakov, A.A. and Gorelov, A.A. (2012), "Increase of the students resistance to nervous and emotional stress in the educational process by means of physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (91), pp. 152–157.
4. Alexeeva, E.N., Golyakova, N.N., Fedotova, T.D., Shevchenko, A.M. and Vaschenko, O.E. (2019), "Breathing exercises in harmonizing the psycho-emotional and functional state of students", *Problems of Modern Education*, No. 1, pp. 50–55.

Контактная информация: mentisoncorpus@gmail.com

Статья поступила в редакцию 15.05.2021

УДК 796.342.082.1

ВОЗРАСТНЫЕ ЗОНЫ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ТЕННИСЕ

Сергей Иванович Вовк, доцент, Мария Владиславовна Абина, аспирант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Аннотация:

В теннисе (в отличие от других видов спорта) не выделены возрастные границы, в которых спортсменами демонстрируются высшие результаты. Целью исследования является определение возрастной зоны оптимальных возможностей спортивных достижений в теннисе и зоны поддержания высоких результатов. Изучив отечественную и зарубежную литературу по теме исследования, обработав статистические данные о спортивной результативности высококвалифицированных теннисистов в турнирах Большого шлема, авторы выделили возрастные зоны высших достижений в теннисе. Наиболее оптимальные предпосылки для демонстрации высших достижений в теннисе приходятся на возраст 22–28 лет (зона оптимальных возможностей). Возрастная граница зоны поддержания высших достижений в теннисе начинается после 28 лет.

Ключевые слова: теннисисты, турниры, победы, возраст, достижения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p70-72

AGE ZONES OF HIGHER ACHIEVEMENTS IN TENNIS

Sergey Ivanovich Vovk, the senior lecturer, Mariya Vladislavovna Abina, the postgraduate student, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Abstract

In tennis (unlike other sports), no age limits have been identified in which athletes demonstrate the highest results. The object research is to determine the age zone of the optimal opportunities for sports achievements in tennis and the zone of maintaining high results. Having studied Russian and foreign literature on the research topic, having processed statistics on the sports performance of highly qualified tennis players in Grand Slam tournaments, the authors identified age zones of top achievements in tennis. The most optimal prerequisites for demonstrating the highest achievements in tennis fall at the age of 22-28 years (zone of optimal opportunities). The age limit of the area for maintaining the highest achievements in tennis begins after 28 years.

Keywords: tennis players, tournaments, victories, age.

ВВЕДЕНИЕ

По мнению специалистов, рациональное построение многолетней тренировки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Как правило, в процессе многолетней тренировки выделяют три возрастные зоны – первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов и оптимизировать подготовку на этапе сохранения достижений [2]. Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны. Вместе с тем, в последнее время, специалисты отмечают увеличение возраста спортсменов, добившихся побед на крупнейших соревнованиях [1]. Так, на сайте международной теннисной федерации приведена следующая статистика, например в 2012 году, теннисисты в возрасте от 21 до 23 лет выиграли 9 турниров, спортсмены 24–25 лет – 18 турниров, 26–29 лет – 26 турниров (<https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/20914>). В этой связи актуален вопрос относительно возрастных границ для демонстрации высших результатов в современном теннисе, в частности важно выделить, уточнить границы зоны оптимальных возможностей и зоны поддержания высоких результатов в теннисе. Вышесказанное послужило основанием для проведения исследования.

Цель исследования – уточнить возрастные границы зоны оптимальных возможностей и зоны поддержания высоких результатов в теннисе.

В ходе исследования статистическому анализу была подвергнута спортивная результативность высококвалифицированных теннисистов, в разные годы, входившие в десятку лучших теннисистов мирового рейтинга. Это: Серена Уильямс, Андре Агасси, Мартина Навратилова, Роджер Федерер, Крис Эверт, Штеффи Граф, Пит Сампрас [3, 4]. Для обработки первичных статистических данных применялся метод группировки с учетом возраста теннисистов и одержанных теннисистами в каждом возрасте побед в турнирах «Большого шлема» [5]. Данные о спортивной результативности теннисистов были получены с помощью статистических материалов, приведенных в информационных документах о турнирах «Большого шлема», размещенных на сайтах АТР-тура и WTA (<https://atptour.com>, <http://wtatennis.com>). В качестве измеряемых величин учитывалось количество побед каждого из спортсменов в турнирах «Большого шлема» (таблица 1).

Таблица 1. – Спортивная результативность высококвалифицированных теннисистов в турнирах «Большого шлема»

Возраст	Количество побед в турнирах Большого шлема						
	Вильямс	Федерер	Навратилова	Эверт	Граф	Сампрас	Агасси
21	2	0	0	2	1	0	0
22	0	1	1	2	1	2	1
23	1	3	1	1	1	2	0
24	0	2	0	1	3	2	1
25	1	3	1	1	1	1	1
26	1	3	2	2	3	2	0
27	2	1	3	1	3	1	0
28	2	2	3	2	0	1	0
29	0	1	2	1	0	1	2
30	2	0	2	1	1	0	1
31	2	1	2	1	0	1	1
32	1	0	0	1	0	0	0
33	1	0	0	0	0	0	1
34	3	0	1	0	0	0	0
35	1	0	0	0	0	0	0
36	0	2	0	0	0	0	0
37	0	1	0	0	0	0	0

В ходе исследования, при определении зоны оптимальных возможностей, учитывался возраст спортсменов, в котором ими был выигран первый турнир «Большого шлема», а также возраст, с которого отмечалась тенденция снижения количества побед в «Большом шлеме».

Как хорошо видно из представленных материалов, наибольшее количество выигранных турниров «Большого шлема» у рассматриваемой группы высококвалифицированных теннисистов, отмечается в возрастном диапазоне 22–28 лет. Как следует из материалов нашего исследования, зона оптимальных возможностей для демонстрации высоких результатов в теннисе приходится на возраст 22–28 лет, а возрастная граница зоны поддержания высших достижений в теннисе начинается после 28 лет. Можно полагать, что при рациональном построении подготовки, возрастные границы зоны поддержания высших достижений в теннисе, могут соответствовать возрастному диапазону 29–37 лет.

ВЫВОДЫ

В результате исследования выделены возрастные зоны оптимальных возможностей и поддержания высших достижений в теннисе. Согласно полученным данным, зона оптимальных возможностей для демонстрации высоких результатов в теннисе приходится на возраст 22–28 лет, а возрастная граница зоны поддержания высших достижений в теннисе соответствует возрастному диапазону 29–37 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вовк, С.И. Особенности подготовки высококвалифицированных спортсменов на этапе сохранения достижений / С.И. Вовк // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 1. – С. 15–17.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов // – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

REFERENCES

1. Vovk, S.I. (2012), “Features of the preparation of highly qualified athletes at the stage of maintaining achievements”, *Theory and practice of applied and extreme sports*, No. 1, pp. 15-17.
2. Platonov, V.N. (2004), *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical application*, Olympic literature, Kiev.

Контактная информация: maria.kabur@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.04.2021

УДК 796.42

ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВАЦИИ МЫШЦ В БЕГЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Светлана Евстафьевна Войнова, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Андреевич Шиманский, студент, Елена Николаевна Медведева, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В данной статье представлены результаты научного исследования, посвященного проблеме оптимизации спортивной подготовки бегунов в легкой атлетике. Предпринята попытка научного обоснования направленности спортивной тренировки в легкоатлетическом беге, обеспечивающей повышение его эффективности, на основе комплексного применения современных биомеханических методов. Раскрыты внутренние механизмы техники и скорости бега в различных зонах интенсивности функционирования сердечно-сосудистой системы легкоатлетов разной квалификации. Авторы с системных позиций рассматривают биомеханические факторы эффективности бега,