

## Содержание

<b>Введение</b> .....	2-16
<b>ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ УДАРОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-4 КЛАССА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
1.1. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 3-4 класса во внеурочной деятельности.....	17-29
1.2. Психолого-педагогические особенности обучающихся 3-4 класса во внеурочной деятельности .....	30-32
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ ДЕТЕЙ 3-4 КЛАССА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
2.1. Основные средства и методы занятий при обучении учащихся 3-4 класса во внеурочной деятельности.....	33-39
2.2. Программа обучения на занятиях по большому теннису учащихся 3-4 класса во внеурочной деятельности.....	40-43
2.3 Методы обучения игры в большой теннис учащихся 3-4 класса во внеурочной деятельности.....	44-55
<b>ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ ОБЕСПЕЧЕНИИ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ УДАРОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-4 КЛАССА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
3.1. Программа обучения, методы обучения игры.....	56-60
3.2. Оценка эффективности.....	61-64
<b>Общие выводы по ВКР</b> .....	65-66
<b>Список использованных источников</b> .....	67-71

## Введение

Теннис – одна из более интересных и увлекательных спортивных игр, которая в последние годы получает все большее распространение, а также прекрасное средство для того, чтобы снять излишнюю раздражительность и отвлечься от проблем. Многие люди говорят, что связав свою жизнь с большим теннисом, уже не могут расстаться с этим увлекательным видом спорта. Еще одна причина популярности тенниса заключается в том, что в него могут играть люди всех возрастов и различных социальных групп. Регулярные занятия влияют на работу многих систем организма, в частности дыхательной. В спокойном состоянии человек потребляет 200-300 мл кислорода в минуту, а во время игры в теннис потребление кислорода достигает 1-2 л в минуту. Увеличивается и частота дыхательных движений. Благодаря этому во время игры в организм человека попадает больше кислорода.

Кроме того, регулярные тренировки укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, поэтому профессиональные теннисисты обладают молниеносной реакцией, ловкостью, выносливостью, умением в считанные доли секунды находить неожиданные тактические решения, скоростью, выносливостью и другими качествами. Таким образом, игра в теннис позволяет сочетать приятное с полезным: интересно и полезно провести свободное время и укрепить при этом здоровье. Очень часто врачи рекомендуют его в качестве дополнительного средства для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, особенно на начальной стадии их развития. При занятиях большим теннисом тренируется сердечная мышца, что предупреждает развитие сердечно – сосудистых заболеваний. Занимаясь этим видом спорта, необходимо, однако, помнить, что продолжительность занятий и интенсивность нагрузки зависят от возраста и индивидуальных особенностей организма.

Практика показывает, что люди, постоянно занимающиеся данным видом спорта до глубокой старости выглядят и чувствуют себя крепкими

и здоровыми. При регулярных занятиях с умеренной нагрузкой никакого вреда для организма нанести невозможно, это приносит только пользу.

В играх с маленьким мячом люди состязались издавна. История возникновения такого вида спорта, как большой теннис начала свое развитие в давние времена и имеет богатую и интересную историю. Древние греки и римляне отбивали мяч рукой или палкой. Большой теннис уходит своими корнями именно к этой игре. В XII-XIII вв. в Италии была популярна игра под названием «джидоко». Мяч в ней отбивался надетыми на руку рукавицей, деревянным щитком или кожаным ремнем. Примерно в это же время в Европе зародилась игра корт-теннис, напоминающая игру в большой мяч. В XIV в. французская знать и придворные увлекались «игрой ладонью». В нее играли в залах и на открытых площадках. Эта игра заинтересовала и служителей церкви.

Со временем мяч стали отбивать деревянными предметами. В XV в. во Франции начали строить крытые корты. Первые теннисные мячи были набиты тряпками, опилками и травой, но вскоре король Франции Луи XI издал указ, обязывающий изготовителей теннисных мячей набивать их только хорошей кожей и шерстью. Постепенно игру на закрытых кортах стали называть коротким теннисом, а на открытых – длинным теннисом. В XV-XIV вв. игра с мячом увлекла не только мужчин, но и женщин. Во многих средневековых источниках есть упоминания о молодой женщине по имени Марго, которая добилась больших успехов и стала «звездой» новомодной игры.

Приспособления типа теннисных ракеток появились намного позже. Они подробно и интересно описаны итальянцем Антонио Скайно в труде «Трактат об игре в мяч». Со временем стали использовать ракетки со струнами, а обод изготавливать полым и натягивать на него пергамент. Скайно упоминает и о том, что единицей счета при игре было число 15. После выигранного очка счет становился 15, после второго – 30, после третьего – 45 и т.д. Эти числа были выбраны не произвольно, они относятся к

определенной системе измерений, заимствованной из астрономии. Но эта версия происхождения подсчета в игре не единственная. Некоторые считают, что счет был связан с кругом, разделенным на 60 частей, по аналогии с часом, который состоит из 60 мин.

В XVI в. в теннис играли и во Франции, и в Англии. В Англии популярность игры особенно возросла во времена царствования Генриха VIII (1509-1547 гг.). В это давнее время была популярна старинная английская игра «рэкитс», представляющая собой разновидность тенниса. Но если корт-теннис был привилегией аристократии, то «рэкитс» пользовалась популярностью у бедных слоев населения. Она зародилась в XIII в. в английских долговых тюрьмах, а впоследствии стала популярной в частных клубах. Влияние на теннис оказала и английская игра «файфс», во многом схожая с игрой в ручной мяч.

Версий, пытающихся объяснить происхождение названия игры, очень много. Большинство историков, занимающихся этим вопросом, склоняются к мнению, что название «теннис» связано с латинским стихотворением, посвященным знаменитому кардиналу де Ришелье. В нем описана игра в мяч, в процессе которой один из игроков выкрикивает латинские слова, которые французы перевели как «Тепех».

Развивался теннис не только в Англии и во Франции. С XIII в. он был известен во многих странах Европы. Теннисные корты строились в Италии, Испании, Швейцарии, Швеции и во многих других странах. В XVIII-XIX вв. во многих странах, в том числе и во Франции, революции и войны ненадолго отвлекли внимание от тенниса, а в Англии игра потеряла королевское покровительство. Новый расцвет тенниса начался в середине XIX в. В 1859 г. в Хейманкерте впервые был проведен матч английских университетских команд. Отныне теннис стал не только королевским видом спорта.

Несмотря на стремительное и быстрое развитие, долгое время теннис не мог занять значимое место среди других видов спорта. Это связано с тем, что в каждой стране существовали свои правила игры и небыло единого

подхода. В одних странах продолжали играть в помещениях, в других – на открытых площадках. Немало трудностей в развитии игры связано с дефицитом спортивного инвентаря. Поэтому развитие большого тенниса происходило долго по историческим масштабам и развивалось постепенно. Так, например, долгое время использовался матерчатый мяч, покрытый фланелью. Он легко отскакивал от твердого пола, но играть с ним на земле или в траве было неудобно.

Что удивительно, нередко теннисисты играли ракетками разного размера и веса мяча. Не смотря на это, размеры сетки и теннисного корта во многих случаях устанавливались по взаимному согласию партнеров. Специальной спортивной одежды для теннисистов не было, мужчины играли в повседневной одежде и кожаных туфлях, женщины выходили на корт в длинных платьях и широкополых шляпах. Естественно, что ни о каком темпе и динамизме в этом случае речи быть не могло. Новый стремительный этап в истории развития мирового тенниса наметился в давних 70-х гг. XIX в., когда появились упругие резиновые мячи.

В Англии подобную игру называли «настоящий теннис». Благодаря майору британской кавалерии У. Уингфилду именно здесь возник, а затем широко распространился теннис на траве (лаун-теннис). Уингфилд узаконил теннис и его правила, что повлекло за собой стремительное развитие данного вида спорта. За основу игры он взял принципы корт-тенниса, адаптированные к игре на открытых площадках. Им были запатентованы сетка, столбики, на которых она держится, ракетки, мячи и, естественно, правила игры. Однако правила игры были несовершенны и в течение последующего времени претерпели множество изменений. Это связано с тем, что майор долгое время играл в бадминтон. Составляя правила тенниса, он включил в них некоторые основные элементы бадминтона. Чтобы теннис занял важное место среди других традиционных английских игр, в частности крокета и крикета, Уингфилду пришлось еще раз пересмотреть составленный им свод правил тенниса.

Однако, несмотря на возрастающий интерес к игре, у нее были и свои противники. Некоторые любители спорта долгое время считали теннис пустой забавой и бесполезным занятием. В некоторых странах в теннис играли только женщины. Все печатные издания спешили высмеять новый вид спорта в карикатурах и шаржах. Но, несмотря на это, игра совершенствовалась и приобретала массу поклонников. Постепенно игроков стали делить на категории в зависимости от уровня их мастерства: новичков, партнеров и мастеров. Мастера имели права на сооружение кортов и владение ими, а также на изготовление мячей и ракеток.

На начальных этапах развития игра велась в основном с задней линии и не отличалась быстрым темпом, все технические новинки воспринимались скептически. Игроки не предпринимали попыток отбить мяч с лета, а ждали, когда он опустится на землю. К сетке они выходили редко, обводящие удары выполняли очень осторожно. Затем появились удары с верхней подкруткой, а на смену им пришли плоские удары. Совершенства в их выполнении достиг один из братьев Дохерти – Хью Лоуренс. Это помогло ему стать победителем Уимблдона 1902-1906 гг. Позднее игроки стали чередовать резкие удары с укороченными резаными. Первыми эту тактическую комбинацию применили А. Уайлдинг и Н. Брукс.

Со временем стала популярной так называемая атакующая игра. Ее основателем считают М. Маклафлина. Он активно побеждал своих многочисленных соперников благодаря своим мощным и пушечным подачам и игре возле сетки. Благодаря данной тактике, все подачи он выполнял стремительно и исключительно активно, за что и получил прозвище «калифорнийская комета». Со временем, в дальнейшем, все теннисисты стали понимать, что ударами с задней линии успеха добиться практически невозможно. Очень медленно, но все же распространялась игра, ведущиеся на всей площадке.

Впоследствии спортсмены начали чередовать удары с задней линии с выходами к сетке. Многочисленных теннисистов, которые пользовались в

игре новым стилем, возглавил У.Т. Тилден, а наибольших успехов в этом добились Д. Крамер, Т. Траберт, Р. Гонзалес, Л. Хоад, К. Розуол. Принимая во внимание изложенное, можно прийти к выводу, что много изменений в технике игры произошло именно в 70-е гг. XX в.

В этот период многие теннисисты начали применять в игре удары слева двумя руками, таким образом, развитие большого тенниса стало развиваться еще стремительнее. Совершенства в их выполнении добились Д. Коннорс, Б. Борг, К. Эверест. Борг применял в игре новую тактику. Он строил игру на ударе справа с сильной верхней подкруткой мяча в основном с задней линии. Позже эту тактику стали применять многие молодые теннисисты. Самое же знаменательное событие в истории тенниса произошло в 1875 г., когда клуб любителей крикета в Англии опубликовал новые правила игры и предпринял активные меры, направленные на дальнейшее ее развитие. Любители крокета в небольшом городке Уимблдон, расположенном недалеко от города Лондона, решили провести первый в истории тенниса чемпионат Англии. Позже соревнования такого типа стали называться Уимблдонским турниром.

Для победителя турнира был учрежден переходящий от одного игрока к другому серебряный кубок. Организаторы этого турнира рассмотрели и усовершенствовали правила игры. Некоторые из этих правил выдержали проверку временем и продолжают действовать в современном теннисе. В турнире, открытом 9 июня 1877 г., приняли участие 22 теннисиста. Первым королем Уимблдона стал англичанин Спенсер Гор, которому потребовалось всего 48 мин, чтобы разгромить своего соперника Маршалла. Гор был первым, кто применил в игре один из важнейших принципов тенниса – оставить соперника играть у задней линии и посылать мяч попеременно в разные концы корта. Со времени первого турнира прошло много лет, но и сегодня он входит в число самых престижных теннисных турниров в мире.

Не менее интересна и увлекательная история развития большого тенниса и в России. Интересно, что пропагандистом нового вида спорта стал

Лев Николаевич Толстой. В то давнее время, когда эта увлекательная игра еще только завоевывала мир, герои его романов уже играли в большой теннис.

Одним из знаменательных событий в истории развития большого тенниса в России произошло 28 августа 1878 г. Именно тогда группа энтузиастов показала широкой публике игру под названием лаун-теннис, которая очень быстро была подхвачена широкими массами любителей подвижных игр. Вскоре в России был принят Манифест о всемирном развитии лаун-тенниса, а через 30 лет состоялся первый Всероссийский турнир. Первыми чемпионами России стали Надежда Мартынова и Георгий Брей.

Всероссийский чемпионат вошел в число крупных международных турниров и стал проводиться ежегодно. В давнем 1913 г. Россия вступила в Международную федерацию лаун-тенниса. Игра нашла своих преданных поклонников не только в городах, но и в сельской местности. Деревянные теннисные корты строились во многих усадьбах и имениях. Деревянный настил корта укладывался прямо на зеленую лужайку. Вначале в теннис играли только иностранцы, имевшие в России свои заводы, фабрики и банки, но очень быстро теннис стал любимой игрой и отечественных магнатов. Число спортивных обществ и клубов увеличивалось все больше с каждым днем.

Теннисные костюмы, оборудование и инвентарь завозились в Россию из-за границы. При этом, приобрести английские, французские и американские ракетки средства позволяли далеко не всем желающим, а только лишь избранным. К этому времени уже сложились определенные стандарты. Толщина струн на ракетках не должна была превышать 2 мм. В случае поломки обода струны с теннисной ракетки можно было снять и натянуть на другой обод ракетки. Поставщиками мячей в Россию выступали английские фирмы «Шлезингер» и «Данлоп». Первые отечественные мячи изготовлялись на Российских фабриках «Континенталь» и «Треугольник».

Ракетки отечественного производства появились в 1906 г. Начало их изготовления в России положили братья Цыганковы. Днем они работали на заводе, а вечером в подвальной мастерской изготавливали ракетки. Для ободов они использовали бруски из ясеня, для изготовления других деталей на складах и в магазинах Москвы закупали бук, дуб, березу, ольху, ель, сосну и липу.

Специальной технологии и инструментов у Михаила и Максима Цыганковых не было, выручали их только смекалка и ловкость рук. Благодаря удивительной смекалке и умению братьев Цыганковых, первые бруски для гнутья обода они распарили в самоваре. Качество первых ракеток, конечно, оставляло желать лучшего, и Максим Матвеевич решил совершить поездку в Англию, где надеялся перенять опыт по изготовлению ракеток. Но англичане не желали делиться секретами мастерства. Совершенно случайно он узнал, что при натяжке струн в середину обода помещается машинка. Все его попытки узнать о том, из чего она изготавливается и как действует, не увенчались успехом.

Через некоторое время Михаил Матвеевич самостоятельно изобрел и сконструировал специальную машинку для натяжки струн на обод. Теперь теннисные ракетки отечественного производства ни в чем не уступали иностранным, но приобретать их русские богачи не спешили. Братьям Цыганковым пришлось еще раз пересмотреть свою технологию, но труд их не пропал даром. Вскоре ракетками «Максим» заиграла вся Россия.

В начале XX в. совершенствовалась техника и тактика игры, закладывались основы проведения тренировок. Во многих странах появились первые печатные руководства по теннису, стали издаваться специальные журналы и сборники. Центром мирового тенниса по-прежнему оставалась Англия.

В историю мирового тенниса братья Дохерти вошли как первоклассные мастера теннисной ракетки и универсального стиля. Союз братьев Дохерти на кортах Англии господствовал в течение 10 лет, с 1897 по 1906 гг. За все

это время они добились больших успехов. С уходом братьев Дохерти из большого тенниса англичане в этом виде спорта перестали лидировать. Впоследствии представители Англии (родоначальницы тенниса) в Уимблдоне побеждали только два раза.

До конца 30-х гг. XX в. теннис во всех странах мира развивался в ускоренном темпе. Особых успехов на этом поприще добились США и Австралия. Развитие тенниса во многих странах привело к необходимости создания руководящего органа, и в марте 1913 г. была созвана первая Государственная Ассамблея, в которой участвовали представители теннисных организаций 12 стран, включая и Россию.

Вскоре после этого была создана Международная федерация лаун-тенниса. Со временем слово «лаун» из ее названия исчезло, потому что в теннис играли и в помещениях, и на открытых кортах. Сегодня в эту организацию входит около 150 стран мира, под ее руководством проходят все крупнейшие международные соревнования. Так теннис превратился в один из популярнейших видов спорта с четкой системой соревнований. Однако совершенствование техники, тактики и системы подготовки игроков не прекращается и сегодня.

В начале XX столетия Англия на кортах стала уступать свои позиции другим странам. В 1906-1914 гг. спортсмены Австралии и США завоевывали Кубок Дэвиса 6 раз, а теннисисты Англии – 2 раза. В финале Уимблдона 1907 г. английский теннисист Артур Гор проиграл австралийцу Норману Бруксу. В последующие два года он все таки вернул титул чемпиона, но это, к сожалению, была последняя победа английских теннисистов в мужском одиночном разряде. Хорошую и сильную игру они смогли показать лишь 25 лет спустя.

Норман Брукс в историю тенниса вошел как один из первых представителей атлетического тенниса. Его игру отличали уверенные и мощные удары с лета, частые выход к сетке и сильная подача с высокой скоростью. Потрясающая и стремительная карьера Брукса стала

развиваться после того, как он дважды победил в Уимблдоне в одиночном разряде и 4 раза подряд выигрывал Кубок Дэвиса. Позже он стал президентом Ассоциации тенниса в Австралии и оставался на этом посту в течение 29 лет.

Среди теннисистов США особо отличились Уильям Ларнд и Морис Мак-Лутлин. Ларнд одним из первых стал применять в игре атакующие приемы и комбинации. В период с 1901 по 1911 гг. он 7 раз становился чемпионом США в одиночном разряде. Мак-Луглин был лидером атлетической игры. За очень быстрое перемещение по корту и активную игру у сетки его прозвали «кометой» из Калифорнии. Он дважды становился чемпионом США в одиночном разряде, а в 1913 г. вышел в финал Уимблдона. В 1914 г. он блестяще выступил в матче Кубка Дэвиса против команды Австралии, ему удалось победить Н. Брукса и А. Уайлдинга. Среди американских теннисисток в это время лидировала Газель Хотчис и Мэри Браун. Каждая из них выигрывала звание чемпионки США 3 раза подряд.

В период Первой Мировой войны соревнования проводились лишь в США, Австралии, Канаде и в некоторых странах Южной Африки, но уже с 1919 г. вновь стали действовать главные международные турниры. В 20-е гг. на тренировках стала активно проводиться физическая подготовка, а также разрабатывались специальные методики. В это время ведущими игроками были Д. Паттерсон (Австралия), У. Джонстон и Т. Тилден (США). Тилден, известный как «великий Билл», лидировал на кортах Америки и Европы в период с 1920 по 1925 гг. За это время он не проиграл ни одной встречи. Три раза он становился победителем Уимблдона, причем последний раз — в 27 лет, 7 раз выигрывал звание чемпиона США в одиночном разряде и 7 раз подряд занимал первую строку в списке сильнейших теннисистов мира.

С середины 20-х гг. эстафету в большом теннисе перехватили активные французские игроки. Лидером «французской четверки» в течение многих лет оставался Жан Боротра. Он дважды становился победителем Уимблдона в одиночном разряде. Почти все свои поединки на корте Боротра превращал в

спектакль, самыми интересными моментами были сильные и мощные подачи. Французские теннисисты выигрывали Кубок Дэвиса в период с 1927 по 1932 гг. Много побед своей стране принесли Жак Брюньон и Рене Лакост.

Рене Лакост был отличным психологом и талантливым стратегом. Он, каким то удивительным образом, умел предугадывать события на корте на один ход вперед, а тактику игр строил с учетом сильных и слабых сторон соперника. Два раза он побеждал в Уимблдоне в одиночном разряде и неоднократно был первым в крупнейших мировых соревнованиях.

Больших успехов в теннисе добился еще один известный спортсмен по имени Анри Коше. Его имя стало известным в 1926 г., когда в финале открытого чемпионата США ему удалось обыграть Тилдена, который безраздельно царствовал на кортах всего мира в течение 6 лет. В 1927 г. он победил в финале Уимблдонского турнира, два года спустя повторил свой успех, а позже помог французской команде одержать верх в Кубке Дэвиса над командой США. В 30-е гг. среди звезд ярче всех засверкали американские игроки Э. Вайнс и Д. Бадж. Вайнс дважды становился чемпионом США в одиночном разряде и один раз выиграл Уимблдонский турнир.

В начале 30-х гг. большой популярностью пользовался шахматный стиль игры. Игроков, работающих в этом стиле, отличали совершенная техника, точность ударов и умение вести игру на всей площадке. Наибольших успехов в такой манере исполнения достигли У. Тилден, А. Коше, Р. Лакост, англичанин Перри и австралийский теннисист Д. Крауфорд. Коллекция Д. Крауфорда включала множество побед. Он был победителем Уимблдона в различных разрядах, чемпионом Франции, отстаивал честь команды Австралии в играх на Кубок Дэвиса, 27 раз занимал первое место на чемпионатах Австралии и ее штатов. [50]

В современной России на сегодняшний день создана мощная структура организации соревнований – Российский теннисный тур, который насчитывает около тысячи соревнований различного уровня в год с

определением рейтинга всех участников тура во всех возрастных категориях. В 2008 г. Федерации тенниса России (ФТР) исполнилось 100 лет. Наша федерация тенниса – старейшая в стране. Сегодня она объединяет 52 региональные федерации и отделения по всей России, в том числе 6 республиканских, 5 краевых и окружных, 25 областных, 7 городских федераций и 9 региональных отделений. Ежегодно ФТР проводит в стране более тысячи самых различных соревнований: начиная от простых любительских до крупных международных.

Визитной карточкой ФТР является Кубок Кремля – крупный международный турнир с призовым фондом свыше двух миллионов долларов. В нем выступают как мужчины, так и женщины. Таких турниров в современном теннисе несколько.

За последние годы российский теннис добился существенных успехов: по совокупности побед в профессиональном, юниорском, ветеранском теннисе и в теннисе на колясках ФТР пять раз подряд удостоена высшей награды Европейской ассоциации тенниса «Теннис Европы». [38]

На сегодняшний день наш век считается веком новых технологий, космическим веком, но как же не назвать сегодняшний век спортивным? В настоящее время спорт всюду превратился в очень важный элемент общечеловеческой культуры, своеобразное искусство, средство воспитания и самосовершенствования и широкого общения между всеми народами. Спортивные события находятся постоянно в центре внимания средств массовой информации, миллиарды поклонников спорта всего мира наблюдают за спортивными сражениями на телевизионных экранах и в интернете.

Занятия физической культурой и спортом стали настоящей потребностью людей, особенно для детей, потому что их повышенное внимание к компьютерным играм и различным гаджетам приводят к различным заболеваниям и слабости духа, поэтому дети нуждаются в

повышении физических нагрузок для физического развития, а также морального воспитания.

Для коррекции функций опорно-двигательного аппарата и как средство воспитания для усиления силы воли и характера для детей 9-10 лет идеально подходит такой вид спорта – как большой теннис.

Большой теннис – это не просто игра, это вид спорта, воспитывающий дух, соперничество, чувство лидерства и коллективизма одновременно. Теннис тренирует характер, прививает сдержанность и в то же время позволяет выплеснуть эмоции. Это захватывающее зрелище, это игра, перерастающая в жизнь. Однажды взявшись за ракетку, ощутив особенности игры и радость победы, отказаться от этой игры порой не возможно.

При обучении базовым ударам детей 9-10 лет, занимающихся большим теннисом удастся достичь:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильной ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умение расслаблять мышцы.

Используемый набор методов и приемов, положительный эмоциональный фон и игровая форма подачи обучения теннисным базовым ударам в комплексе с коррекционными задачами позволяет обеспечить не только усвоение материала, но и улучшает физическое здоровье детей. Кроме того, в настоящее время при занятиях большим теннисом существуют специальные программы совместных занятий родителей с детьми – это уникальная возможность активно участвовать в развитии своего ребенка. Дети занимаются совместно с родителями, все базовые упражнения выполняются в паре: взрослый – ребенок. Ведь дети всегда подражают своим родителям, хотят быть как они. Находясь вместе с родителями на корте, ребенок будет с большим интересом и желанием играть, смотря на родителей

в качестве примера. Тем самым он не будет испытывать какой-либо дискомфорт в чужой для него обстановке. Играя в теннис, развиваются основные движения, двигательные-координационные способности, физические качества, закладывается основа чувства мяча.

**Целью** данной исследовательской работы является: теоретическое обоснование и проверка в опытно-экспериментальной работе формирования техники базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов во внеурочной деятельности.

**Объект исследования:** Процесс обучения технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов во внеурочной деятельности.

**Предмет исследования:** Организационные условия для обучения технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов во внеурочной деятельности.

**Гипотеза исследования:** Физическое развитие обучающихся 3-4 классов будет эффективно, если:

1. Проводить занятия большого тенниса регулярно (для данного возраста достаточно 3-4 раза в неделю, с продолжительностью 60-90 минут);
2. Учитывать индивидуальные физические особенности детей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Адаптировать методы обучения технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов во внеурочной деятельности.
3. Выявить и экспериментально проверить эффективность используемых методов техники базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов во внеурочной деятельности.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.

#### 4. Методы математической статистики.

Практическая значимость работы заключается в том, что анализ и интерпретация данных, полученных экспериментальным путем, позволит рационально выстроить систему обучения технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов во внеурочной деятельности, включив в него необходимый объем физической нагрузки для детей 9-10-летнего возраста, кроме прочего, определение оптимального режима двигательной активности и физической нагрузки, теоретические знания о применении вышеуказанной техники, которые позволят избежать перегрузок в определении нормы физической активности при применении методов обучения базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов во внеурочной деятельности, а также минимизировать имеющиеся негативные установки на занятия большим теннисом, создать положительную мотивацию у обучающихся 3-4 классов и устойчивую потребность к занятиям данным видом спорта.

# **ГЛАВА 1. «ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ УДАРОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-4 КЛАССА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».**

## **1.1 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 3-4 класса во внеурочной деятельности.**

В группах начальной подготовки по большому теннису занимаются в основном дети в возрасте 9-10 лет. Тренерам, работающим с детьми данной группы, следует учитывать, что данный возраст характеризуется целым рядом анатомических, физиологических и психологических особенностей, на что необходимо обратить внимание.

В период младшего школьного возраста происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). Этот период иногда называют вторым физиологическим кризисом. В его основе лежит эндокринный сдвиг — включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Эта физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. При этом следует отметить, что темп и характер перестройки определяют индивидуальную динамику психического развития. [35]

Следует отметить, что систематические занятия физическими упражнениями, в частности занятия большим теннисом однозначно вызывают значительные изменения строения и функций организма, повышают его функциональные возможности и способствуют развитию физических качеств юных спортсменов.

При этом возрастной период от 9 лет характеризуется максимальным развитием большинства физических качеств — гибкости, быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также выносливости.

Возраст обучающихся 3-4 класса особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих

сенситивных периодов развития физических качеств, т. е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

Благоприятный период развития ловкости отмечается именно с 9 лет (с небольшим ухудшением этого качества в пике пубертатного периода). Это связано с тем, что созревание нижнетеменных третичных областей коры способствует улучшению межсенсорной интеграции и сенсомоторных взаимосвязей, формированию представлений о «схеме тела» и «схеме пространства». В результате чего улучшается пространственная ориентация движений и, как следствие, телесная и предметная ловкость. По мере созревания лобных третичных областей коры больших полушарий появляются новые возможности для различных проявлений ловкости: безусловно развивается способность к формированию новых движений в необычных условиях, значительно улучшается анализ текущей и будущей ситуации, внесение сенсорных коррекций в двигательные программы, временная оценка выполняемых действий.

Регулярное занятие большим теннисом у детей указанного возраста является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития обучающихся, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Возраст обучающихся 3-4 класса характеризуется сравнительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, однако интенсивность роста некоторых размерных признаков различна. Например, длина тела увеличивается в этот период в больше, чем его масса. Суставы детей этого возраста сильно подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 9-10 лет. [14]

Занятия большим теннисом у детей 3-4 класса направлены на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

Выполнение базовых ударов в большом теннисе способствует усилению подвижности грудной клетки, углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они совершенствуют деятельность сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, повышают энергообеспечение организма, оказывают на него оздоровительное воздействие.

Правильная осанка обеспечивает нормальное положение тела и хорошую деятельность внутренних органов, создает наилучшие условия для развития ребенка. Морфологическая особенность осанки характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, расположением головы, плечевого пояса, рук, туловища и ног, а также развитием и состоянием мускулатуры.

Физиологической особенностью осанки является своеобразие навыков, сочетание условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела.

Упражнения, выполняемые при обучении базовым ударам в большом теннисе оказывают тренирующее и коррекционное воздействие на большие полушария мозга, совершенствуют деятельность нервной системы ребенка.

Тренировки по большому теннису для обучающихся 3-4 классов гимнастикой должны проходить в сочетании большой двигательной плотности с эмоциональным подъемом и твердой дисциплиной.

С помощью упражнений, направленных на выполнение базовых ударов в большом теннисе, может быть осуществлено избирательное воздействие на организм, способствовать развитию отдельных мышечных групп. В то же время, необходимо точное выполнение установленной формы движений при имитации удара.

Дети в возрасте 9-10 лет уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Естественный механизм, помогающий развитию этих возможностей - спонтанная игровая деятельность. В ней создаются определенные условия для формирования мотивов целенаправленного поведения для занятий большим теннисом.

В реализации методов обучения базовым ударам в большом теннисе движение неразрывно связано с кинестетическим фактором. Движение выбирает для себя:

- реализацию двигательного акта (опорно-двигательным и нервными аппаратами) в конкретных условиях среды;
- организацию его в центральной нервной системе;
- динамический анализ движений (кинестетический компонент).

Именно благодаря теменно-двигательной деятельности, поскольку телесно-двигательная деятельность носит предметный непосредственно производительный характер, биологическое в человеке преобразуется в социальное.

Пространственный фактор по своей сути является интегральным комплексом практически всех базальных факторов. Он связан со сложнейшими процессами проекций и ориентации в пространстве и решается в трех зонах:

Нервная зона - ближнее пространство осознание и овладение схемой собственного тела в гравитационном поле Земли и близлежащих предметов.

Вторая зона - среднее пространство - визуальная и поведенческая досягаемость. Познается ребенком в первую очередь через контактные и дистантные рецепторы: анализаторы - зрительный, слуховой, обонятельный, а также через все остальные. Познается в играх, бытовой деятельности.

Третья зона - дальнее пространство - труднодостижимое и в реальном времени познается ребенком через вторую сигнальную систему, картографию, географию, путешествия. Познание этой зоны тесно связано с учебой.

Психическая деятельность связана с работой отделов мозга, морфогенез и функциогенез которых продолжается до 20-летнего возраста.

В произвольную регуляцию деятельность включается:

1. Постановка целей действий в соответствии с мотивами, потребностями, актуальными и прогнозируемыми задачами;
2. Планирование (или программирование) путей достижения целей с выбором оптимальных способов действия, определения их последовательности;
3. Контроль за исполнением выбранной программы с возможностью ее изменений по ходу выполнения, требующих постоянного сличения и подытоживания промежуточных результатов, а также отказ от возникающих в процессе достижения цели побочных действий и ассоциаций.

Двигательная деятельность детей 9-10 летнего возраста становится многофункциональной. Предметом деятельности мы выделяем овладение пространством предстоящих действий, движений. В этом пространстве ребенок видит себя, реализующим свои собственные движения, которые в зависимости от целей, содержания и условий могут выступать деятельностью, действиями, операциями или отдельными движениями. Как нам представляется, в стремлении ребенка овладеть пространством конкретного движения мы видим мотив его деятельности. Выделяя конкретную цель отдельных движений, мы превращаем эти движения в действия. Так, исследование конкретным движением условий равновесия, контакта с опорой, развили усилия и минимизации усилий внешне выглядит как опробование движения в обучении базовым ударам в большом теннисе, но эти действия одновременно несут познавательную нагрузку: они реализуют цель ребенка по выяснению содержания условий проведения определенного движения. На основании такого выяснения условий ребенок находит оптимальные характеристики осуществления данного движения. Подобную двигательную деятельность ребенка мы называем личностно-смысловой, сознательной двигательной деятельностью.

Обучающихся 3-4 классов обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них

быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на тренировках. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно- силовым упражнениям. При обучении детей технике базовых ударов в большом теннисе следует постепенно приучать юных теннисистов к обязательному контролю за дыханием. Применение методов обучения базовым ударам в большом теннисе у детей 9-10 лет вызывается необходимостью поддержания правильного положения тела при выполнении определенных движений при обучении технике базовых ударов.

Для детей в возрасте 9-10 лет, в следствии относительно высокой морфологической и функциональной зрелости двигательного аппарата, создаются благоприятные возможности для развития силы и обучению базовым ударам в большом теннисе.

Ближе к 10-летнего возрасту у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (увеличиваются возможности выносливости)

Возраст от 9 до 10 лет характеризуется также высокими темпами развития ловкости движений. Этому помогают высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно- временных характеристик движения.

Использование базовых ударов, требующих внезапного изменения действия в меняющихся ситуациях при игре, выполнение усложняющихся заданий совершенствуют ловкость детей.

Возраст детей 3-4 класса является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. В этом периоде имеется наибольший прирост прыгучести, резкости ударов и бросков. Мышечная сила нарастает в медленном темпе до 10-летнего возраста. [27]

В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется, но вес

тела увеличивается. Рост у детей указанного возраста увеличивается ежегодно на 4-5 сантиметра, а вес на 2-2,5 килограмма. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему и совершенствуется ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких.

Необходимо отметить, что у детей указанного возраста функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у ребенка относительно учащенное и поверхностное, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. Задержка, а также затруднение дыхания у ребят во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят этого возраста. [6]

Четко выраженные гормональные и вегетативные перестройки сопровождают выполнение физических нагрузок у детей 3-4 класса. Адаптация к специфическим упражнениям отражается у систематически тренирующихся детей в более выраженных предстартовых изменениях по сравнению с детьми, не занимающимися спортом. [27]

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс остается учащенным. В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза

большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела.

Сердце у ребят лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше – до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста. [7]

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. Так же у детей относительно невелика и способность к работе в анаэробных условиях (то есть, без достаточного количества кислорода).

При занятиях большим теннисом, в частности обучения детей базовым ударам в большом теннисе очень важно учитывать особенности формирования скелета ребенка. Скелет детей содержит значительное

количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается. До 9 летнего возраста у девочек позвоночник обладает большой подвижностью, чем у мальчиков.

В возрасте 9 - 10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста. [39]

К 9 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту. Средняя частота пульса в 9-10 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 10-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст.

Заканчивается развитие эндокринной системы, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания.

Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от такового у взрослых. Частота опорожнения кишечника 1-2 раза в день. [26]

А.С. Солодков обращает внимание, что у детей в 9-10 лет усиленно формируется и совершенствуется функция коры больших полушарий. В этом возрасте относительно быстро начинаются условно - рефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется.

К существенным показателям, которые характеризуют функциональное состояние нервно-мышечной системы, относят координационные

способности, способности дифференцировать пространственные, временные характеристики движения. [39]

З.В. Любимова указывает, что в данном возрасте расширяются аналитические возможности. Ребенок начинает размышлять над своими поступками, которые он совершил, анализирует поступки окружающих. Однако в поведении детей 9-10 лет, как указывает автор, еще присутствуют игровые элементы, дети не способны долго удерживать внимание на определенном предмете или действии. Замкнутые дети тяжело в коллективе из-за отсутствия друзей, далее это может отразиться на их психическом типе характера. [26]

Основной деятельностью, первой и важнейшей обязанностью становится учение - приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе. [27]

Формирование интереса к содержанию тренировочной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием у детей 9-10 лет чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой тренера, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперед. Учащиеся испытывают чувство гордости, особый подъем сил, когда тренер хвалит их.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них - слабость произвольного внимания.

Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольные внимания детей 9-10 лет требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то ребенок 9-10 лет обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при

наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу тренера, лучше всех справиться с заданием и т. д.) [9]

Значительно лучше в этом возрасте развито произвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание тренирующихся, без всяких усилий с их стороны.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с детьми, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому тренеру необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с детьми. Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы детей в 3-4 классе имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В

связи с этим, у детей можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Мышечная система у детей способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей.

В биомеханической структуре и функциональной организации локомоций (ходьбы, бега) достигается высокая координационная точность. В движениях двумя руками вырабатывается высокая согласованность их пространственных характеристик, в том числе при симметричных движениях. Созревает механизм их временного согласования (так называемый таймерный механизм). Движения рук хорошо согласуются с движениями глаз. Возникает возможность точного произвольного управления отдельными мышцами и даже изолированными двигательными единицами.

Управляемость мышечными группами рук, головы и шеи выражена лучше, чем у других мышечных групп. Достигается высокий уровень сочетания двигательных и вегетативных реакций. Налаживается стабильное соответствие темпа шагов и дыхания, тонкое сочетание моторных компонентов двигательных навыков с вегетативными функциями, согласование реакций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

В связи с отмеченным, в процессе физического воспитания требуется тщательное дозирование и индивидуализация нагрузок, контроль за текущим состоянием детей. Постепенное наращивание физических нагрузок в соответствии с возрастными функциональными возможностями

развивающегося организма обеспечит рациональное течение адаптационного процесса, сохранение здоровья детей и рост их спортивного мастерства. [27]

В целом динамика работоспособности в этот возрастной период «отражает возрастающую надежность функционирования организма ребенка.

Важным аспектом в развитии младшего школьника, влияющим на успешность также и в учебной деятельности, является питание. При относительной стабильности обменных процессов в этом возрасте наблюдаются существенные индивидуальные различия в обменных процессах у разных детей. Это требует особого внимания к выработке норм рационального питания, имеющих индивидуальные особенности для каждого ребенка. Нарушения режима питания, несоблюдение правил при выборе пищевых предпочтений у детей 3-4 класса могут привести к хроническим заболеваниям и функциональным расстройствам желудочно-кишечного тракта и печени. Физиологические особенности младшего школьника требуют также особого внимания к кислородной насыщенности помещений. Мозг ребенка в этом возрасте примерно в два раза интенсивнее потребляет кислород в сравнении с мозгом взрослого человека. В других органах также в этом возрасте более интенсивно идут окислительные процессы. [35]

Таким образом, в этом возрасте происходит совершенствование анатомо-физиологического развития систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка.

## **1.2 Психолого-педагогические особенности обучающихся 3-4 класса во внеурочной деятельности.**

Возраст детей 9-10 лет является одним из периодов школьного возраста, когда в психике ребенка появляются новые образования. Это произвольность психических процессов (внимания, памяти, восприятия и др.) – и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе, в самосознании и в самооценках. В таком возрасте ребята отличаются еще большими физическими и психическими возможностями, чем дети средней группы. Они овладевают главными движениями. Физически ребенок стал еще крепче. Физическое развитие по-прежнему связано с умственным. Оно становится необходимым условием, фоном, на котором успешно происходит разностороннее развитие ребенка. Умственное, эстетическое, нравственное, т.е. сугубо социальное, развитие набирает высокий темп.

Занятия большим теннисом крайне важны для детей 3-4 класса, так как ребенок с первой тренировки понимает, что он сам за себя. Этот спорт, как никакой другой, учит ответственности. Занятия большим теннисом для маленьких детей постепенно делают из хрупких мальчиков настоящих атлетов, а из хрупких девочек правильно сложенных спортивных женщин, так как занятия именно этим видом спорта способствуют гармоничному развитию всех групп мышц. Особенно важная особенность большого тенниса, что это интеллигентный спорт, на корте никогда не услышишь ругательств, свиста, не увидишь драки, как например, на хоккейной игре. Эта игра развивает «дух соперничества», маленький спортсмен везде и всегда стремится быть первым, и в семье, и в учебе. Дети становятся смелыми, решительными и уверенными в себе.

Большой теннис учит детей 3-4 класса ответственности, внимательности, упорству, а также развивает мелкую моторику, полезен для зрения и после консультации с врачом теннисом могут заниматься даже близорукие дети.

При занятиях с детьми младшего школьного возраста очень важно, чтобы ребенок постоянно и регулярно посещал тренировки, при этом необходимо применять игровую форму при разучивании того или иного элемента. Тренеру важно не настаивать, говоря «ты должен» и не кричать на ребенка, а необходимо проявлять терпение и добродушное настроение. Именно с таким подходом ребенок сможет быстро освоиться на корте и на занятиях. Если у ребенка не получается, то или иное задание, то хороший детский тренер не будет кричать, а покажет ему упражнение еще раз. Испуганному ребенку намного сложнее, и он не будет проявлять интерес к спорту. Главная задача детского тренера – сделать так, чтобы ребенку нравилось на корте. Таким образом, психоэмоциональный фон для будущего теннисиста крайне важен и квалифицированный тренер при занятиях большим теннисом должен создать максимум усилий для создания благотворной обстановки для детей в виде веселой игры с хорошим настроением и желанием вновь вернуться на корт.

Вместе с тем, хороший тренер знает, что для детской психики вредны спарринги и первые соревнования у детей желательно проводить после достижения возраста 10 лет, когда организм ребенка уже окреп физически и психологически, а также к указанному возрасту ребенок должен стать более уверенным в себе. Такие тренировки позволят приобрести навыки и набить точность, стабильность ударов.

Судя по большинству мнений многих тренеров о том, с какого возраста рекомендовано детям заниматься большим теннисом, все-таки до пятилетнего возраста ребенку сложно понимать смысл игры и ее правила. 9-10-летний возраст – это достаточно хороший возраст для начала занятий большим теннисом, так как дети воспринимают занятия как веселую игру, в связи с чем хорошее игровое настроение юных спортсменов постепенно перерастает в большое стремление к победам. Восприимчивость, способность усваивать материал именно в возрасте 9-10 лет показывают ошеломительные результаты, так как в первые два месяца тренировок дети

достигают таких результатов, которые в более старшем возрасте многим даются за несколько лет.

Начальный этап обучения игре в теннис труднее, чем во многих других видах спорта. Иногда приходится потратить много времени, чтобы научиться отбивать мяч через сетку несколько раз подряд. Не только техника и способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела имеет значение при игре в теннис.

Немаловажную роль играет способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний. Здесь необходимо тренеру стремиться довести координационные способности обучающегося до максимально возможной степени совершенства. Методика развития точности движений состоит из комплекса тренировок силы, скорости, ловкости и гибкости движений обучающегося. При этом нужно учитывать индивидуальный подход к ребенку, возрастной критерий, время отдыха, степень нагрузок и опыт физических нагрузок.

## **ГЛАВА 2 «МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ ДЕТЕЙ 3-4 КЛАССА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **2.1. Основные средства и методы занятий при обучении учащихся 3-4 класса во внеурочной деятельности.**

Успех в спорте, как и в других видах деятельности человека, зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей обучения, воспитания, тренировки, подготовки к соревнованиям. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных научно-обоснованных средств, методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности, соответствующих конкретному виду деятельности и индивидуальным свойствам занимающихся.

Основные средства тренировки по большому теннису — физические упражнения, с помощью которых достигается определенная цель. Условно их подразделяют на четыре группы: обще-подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К обще-подготовительным относятся упражнения, применяемые для всестороннего функционального развития организма спортсмена. Они могут соответствовать особенностям избранного вида спорта, а могут быть довольно далеки от него, ибо решают задачи общего, гармоничного физического развития.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в определенной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения играют важнейшую роль в системе подготовки квалифицированных спортсменов и включают в себя элементы соревновательной деятельности и близкие к ним по форме, структуре и функциональным проявлениям.

И наконец, соревновательные упражнения — это двигательные действия, являющиеся предметом спортивной специализации и выполняемые в условиях спортивного соперничества в соответствии с правилами соревнований.

Так же средства подразделяются на обычные (упражнения, развивающие общие двигательные качества), специальные (упражнения, развивающие специальные двигательные качества, чаще всего упражнения по технико-тактической подготовке) и упражнения для отработки (упражнения, направленные на овладение техникой. Проводятся в спокойной обстановке, не отвечающей условиям матча). [50]

Методы тренировки по теннису принято делить на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия все эти методы применяются в различных сочетаниях с учетом конкретных требований, индивидуальных особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки и уровня подготовленности.

К словесным методам относятся объяснение, анализ, обсуждение, они часто сочетаются с наглядными методами.

Наглядные методы — это, прежде всего, методически правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. В спортивной практике часто используются наглядные методы в виде учебных фильмов и различных видеозаписей. Наглядности в процессе освоения технических навыков в последнее время придается приоритетное значение.

Практические методы условно подразделяют на две подгруппы: первые направлены на освоение спортивной техники, т. е. двигательных навыков, характерных для избранного вида спорта, а вторые отвечают за развитие двигательных качеств. Эти методы из обеих подгрупп тесно взаимосвязаны в тренировочной практике.

Любой тип тренировочного процесса тренер обязан проводить живо и интересно, используя самые разнообразные методы и средства.

Занятия по большому теннису состоят из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность занятия 60-90 мин.

Вводная часть сводится к организации занятия, постановки задач учебно-тренировочного занятия, созданию у занимающихся рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение задач данного занятия. Так же объявляется рабочий план занятия, перед занимающимися ставятся конкретные задачи, создается четкое представление о содержании основной части, объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функций основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Это достигается с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на подготовку и выполнение. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Считают, что необходимая степень разогревания организма достигается непосредственно перед тем, как начинается потоотделение. Но часто этого разогревания недостаточно для повышения работоспособности тех групп мышц, к которым в предстоящем занятии предъявляются повышенные требования, поэтому подбирается несколько специальных разогревающих упражнений (упражнения с резиновым бинтом, эспандером, прыжки через гимнастическую скамейку на одной и обеих ногах) сходные с теми, которые спортсмен будет делать в учебно-тренировочном занятии. Далее выполняются упражнения, улучшающие подвижность в суставах, принимающих участие в движениях. Эти упражнения состоят из постепенно увеличивающихся по амплитуде движений, растягивающих мышц. Разогрев многих мышечных групп, улучшение их эластичности – важнейшие условия

предупреждения травм. При их выполнении можно решать ряд частных задач обучения и воспитания, но всякий раз таким образом, чтобы с должной постепенностью было обеспечено быстрее психологическое и физиологическое вработывание, и лишь постольку, поскольку это совместимо с функциями подготовительной части. Содержание подготовительной части занятия должно быть соотнесено с основной деятельностью на занятии.

Специальная часть разминки готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально–подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке к предстоящим двигательным действиям в основной части занятия.

В большом теннисе чрезвычайно важны специальные физические качества, такие как специальная выносливость в сочетании с подвижностью и быстротой реакции. Спортсмен должен делать все быстро: оценивать обстановку, реагировать, стартовать, делать замах, двигаться, менять направление перемещений. И только при наличии указанных качеств можно в сложной и быстро меняющейся обстановке использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы. При проведении тренировок нужно уделять внимание выработке специальной выносливости, соответствующей постоянно меняющейся напряженности и тесно связанной с подвижностью и быстротой реакции. Доказано, что спортсмены, плохо проводящие или пренебрегающие разминкой, достигают повышенной работоспособности лишь спустя некоторое время после начала игры, результативность выполнения упражнений при этом не бывает высокой и не достигает потенциально возможного для спортсмена уровня. Физиологически это объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают определенной инерцией и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Чем большую силу мышц, быстроту движений, выносливость и ловкость необходимо проявить спортсмену, тем до более высокого уровня готовности должна быть доведена деятельность всех его

органов и систем. Продолжительность подготовительной части составляет, как правило, 10-15 минут, но может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека.

Основная часть занятия проводится непосредственно на самом корте. Она используется для овладения техникой и тактикой, развития физических и моральных качеств игрока, для теоретической подготовки. Главные задачи, стоящие перед занимающимися, – повысить физическую и специальную подготовленность техники и тактики игры, совершенствовать специальные качества силы, быстроты, выносливости и ловкости, воспитание волевых и бойцовских качеств. С целью воспитания физических качеств, тренировочные нагрузки рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на развитие быстроты и ловкости, затем на развитие силы и в конце занятия на выносливость. Продолжительность основной части 30-50 минут.

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. В этой части занятия происходит постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою включает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу, а это может вредно сказаться на деятельности сердечно сосудистой системы. Для этих целей полезно применение легко дозируемых, простых упражнений, таких как медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление и т.п. Продолжается она 5-10 минут.

При правильном распределении, дозировании тренировочных нагрузок и подборе упражнений в оптимальном режиме их применения, можно, прежде всего, избежать травм, правильно и эффективно провести учебно-тренировочное занятие, а также добиться максимального эффекта в достижении поставленных задач. [41]

Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом местных условий, числа занимающихся, их возраста, специальной и общефизической

подготовки, наличия спортивного инвентаря и оборудования. На занятиях в основном решаются задачи начального обучения. Занимающиеся изучают способ держания ракетки, исходные положения и передвижения, подачи, овладевают новыми элементами техники и тактики игры.

Существует три основные формы проведения занятий с теннисистами: групповое, комбинированное и индивидуальное.

Групповое занятие по большому теннису позволяет экономить учебное время, воспитывает обучающихся в духе коллективизма, организует и дисциплинирует всю группу. В первом полугодии проводятся групповые уроки по общефизической подготовке и по обучению отдельным базовым элементам техники. На групповых уроках занимающиеся разучивают имитационные упражнения, повторяют отдельные элементы техники, выполняют различные подготовительные упражнения с мячом. Групповой урок должен иметь точную задачу, содержать непрерывный поток упражнений в сочетании с обучением новым элементам, повторением и закреплением знаний, накопленных на предыдущих занятиях, воспитывать морально-волевые качества у каждого обучающегося.

Комбинированный урок – наиболее совершенная форма обучения и тренировки. В комбинированном уроке надо после общей разминки повторить пройденное на предыдущем занятии, затем обучить новым элементам и в заключение организовать интересные соревновательные и подвижные игры. Эта часть занятия служит хорошим активным отдыхом.

Индивидуальные занятия с тренером или партнером имеет целью закрепление технических навыков, воспитание у обучающихся чувства мяча, глазомера и реакции на действия противника. Каждый индивидуальный урок должен иметь определенную задачу и отвечать тем же требованиям, что и групповой урок.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на протяжении всех лет обучения и тренировки. Задача такого занятия – дать обучающимся новые знания и закрепить пройденное. Тренер должен умело сочетать развитие

необходимых теннисисту качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, внимания) с обучением базовым ударам в игре и последовательным совершенствованием этих качеств в зависимости от решения тактических задач.

Цель тренировочного процесса – приобретение наилучшей спортивной формы. На таком занятии приобретенные навыки закрепляются и доводятся до автоматизма при выполнении сложных ударов, тщательно совершенствуются технические базовые удары в игре. [17]

## **2.2. Программа обучения на занятиях по большому теннису учащихся 3-4 класса во внеурочной деятельности.**

Первые шаги ребенка 9-10 лет в теннисе очень важны. Детей надо обучать всем движениям. Это должны быть именно правильные движения и, что примечательно, не только теннисные. Надо учить детей бегать, прыгать, передвигаться, осваивать с ними гимнастические и другие упражнения. Очень важно в первые годы занятий уделять внимание не только теннису, но и общему физическому развитию ребенка. Зимой рекомендуется детям ходить на лыжах, а летом – бегать кросс или плавать. Нужно, чтобы ребенок обязательно научился плавать, так как это и для тенниса полезно, и вообще в жизни необходимо.

Хорошо было бы научить обучающихся танцевать. Теннис – очень ритмичная игра, и если ребенок хорошо двигается, то это способствует теннисным успехам, происходит полное развитие координации и чувства ритма, которые так необходимы для игры в большой теннис.

С самого начала занятий надо развивать и руку, и голеностоп. Так, например, очень часто у детей бывает плоскостопие. Этого ни в коем случае пропускать нельзя: на стопу надо обратить самое пристальное внимание и развивать ее. Есть определенные упражнения (и их много), которые эту проблему позволяют решить. Обязательно нужно сразу посмотреть, что каждый ребенок представляет собой в этом отношении и, в случае необходимости, обратиться к врачу-ортопеду.

Кроме того, очень важно, чтобы ребенок был гибким. Поэтому в подготовку желательно включить элементы акробатики, пусть даже и в небольшом объеме. Теннисисту обязательно нужно быть гибким, уметь владеть своим телом. А акробатика для этого – очень полезное средство. То есть, было бы хорошо, если бы ребенок был физически и психологически подготовлен к освоению очень трудных технических приемов тенниса.

Не случайно говорят, что у теннисиста должна быть рука боксера, ноги – бегуна, сила – штангиста, интеллект – шахматиста, отвага – альпиниста, а

нервная система – космонавта. Уровень развития физических качеств в значительной степени определяет успехи в освоении тенниса. Поэтому настоятельно рекомендуют уделять время утренней гимнастике. Если раньше ребенок теннисом никогда не занимался, то его мышцы и сосуды не смогут переносить большие нагрузки, да и дыхательная система слаба. Все это нуждается в укреплении. Вот как раз гимнастика и поможет укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную и даже пищеварительную системы, развить силу, быстроту, ловкость. [17]

В начале тренер дает исчерпывающее, четкое, образное объяснение способов выполнения намеченного упражнения. Объяснение сопровождается показом. Когда занимающийся способен уже продемонстрировать хотя и не совершенный образ движения, следует повторный показ с соответствующими дополнительными объяснениями. Тренер должен объяснениями и показом помочь учащимся расчленить сложное движение на составные части, чтобы они смогли запомнить его последовательность.

На первом этапе овладения техникой надо как при показе, так и при словесных объяснениях акцентировать внимание занимающихся на основных моментах структуры движения. Постоянное воздействие тренера на выполнение отдельных деталей движения приводит к тому, что каждое повторное движение воспринимается новичком иначе, чем предыдущее, и от раза к разу движение совершенствуется.

Второй этап овладения техникой как бы наслаивается на первый и тесно связан с ним. Здесь идет процесс дальнейшего совершенствования сложившегося навыка, который используется для лучшей координации движений. Так, например, различные удары, разученные на первом этапе, необходимо совершенствовать, чтобы освободиться от мешающих, невыгодных элементов техники.

Решить эту задачу можно путем сосредоточивания внимания ученика на допускаемых ошибках. Нужно суметь дать почувствовать ученику мышечные ощущения при правильных и неправильных движениях. Для

этого преподаватель становится за спиной ученика, берет его за руку и вместе с ним проделывает то или иное движение.

Часто приходится учить сложному движению, пользуясь возвратом к примитиву, то есть к начальным упражнениям, где была допущена неточность и создался неверный навык. Так, например, после подачи ученик излишне приседает. Приходится возвращаться к первым упражнениям подброса мяча и восстанавливать правильную точку удара по мячу.

Третий этап – более глубокое осмысливание овладения техникой. В этот период ученик уже полностью составляет себе общее представление о структуре целостного движения, и задача тренера правильно направить ученика на дальнейший, более углубленный анализ этой структуры и более глубокий анализ элементов техники отдельных ударов.

При условии прохождения первого и второго этапов овладения техникой под руководством опытного тренера с соблюдением дидактических принципов систематичности и наглядности число недостатков у ученика резко сокращается. Устранение же одной главной ошибки обычно ведет к немедленному уменьшению и даже исчезновению ряда второстепенных ошибок.

В то же время, обучая элементам техники, тренер не должен вдаваться в крайность, добиваясь абсолютно однообразного рисунка движения ударов у всех учеников. Нужно помнить, что каждый из них обладает индивидуальными качествами, которые сказываются на выполнении ударов. Ведь, наблюдая за профессиональными теннисистами, почти не видно «близнецов» по характеру выполнения ударов, хотя общие рисунки движений у всех технически правильны.

Четвертый этап овладения техникой. Когда теннисист добьется значительной автоматизации в выполнении элементов техники, можно считать, что он перешел к четвертому этапу, который является бесконечным этапом беспредельного совершенствования, не имеющим границ. На этом

этапе происходит совершенствование наиболее эффективных приемов техники.

Однако нужно всегда помнить, что любая, даже хорошо поставленная этапность овладения техникой не будет иметь успеха без упорной работы, без параллельных физических тренировок. [41]

### **2.3 Методы обучения игры в большой теннис учащихся 3-4 класса во внеурочной деятельности.**

В тренировках по большому теннису особое внимание уделяют технике игры. Для начала, обучающемуся игроку понадобится освоить хватку, то есть различные способы правильного держания ракетки при выполнении того или иного удара. Но начинающим игрокам, особенно детям младшего возраста 9-10 лет, на первое время лучше всего использовать стандартную хватку. Как проверить, правильно ли ребенок держит ракетку? Нужно положить ладонь на головку ракетки (струнную поверхность), далее вести руку в таком положении до конца ручки ракетки при полном сжатии кисти руки.

Теперь предстоит заняться серией многократных подготовительных упражнений, связанных с развитием ловкости владения ракеткой и мячом, а именно: набивание мяча вверх в воздух и набивание мяча вниз о землю (ладонь с ракеткой смотрят вверх, либо вниз). Только после этого ребенку можно приступать к имитационным ударам. [42]

Главной задачей тренера является: правильно сформировать базовую основу техники игры в большой теннис у детей в возрасте 9-10 лет для того, чтобы в дальнейшем не существовало различных травм. Основными элементами, из которых состоит техника игры в большой теннис, считаются пять базовых ударов:

1. Форхенд (удар справа) – наиболее часто используемый удар, большинство людей правши, поэтому для них естественно играть правой рукой.

2. Бэкхенд (удар слева) – здесь имеется в виду замах с непривычной стороны для игрока, выполненный ведущей кистью руки. Поэтому, если у игрока ведущей является левая рука, то он ударит по мячу именно ей, но с правой стороны. Бэкхенд бывает двух вариантов: одноручный и двухручный (начинающим игрокам следует начать изучать 2 вариант удара слева).

3. Свеча (дальний удар) – эффектный элемент, который выполняется для высоких ударов. Его можно применить с лета, слева и справа. Например, «свеча» подходит, когда необходимо отправить мяч выше соперника, стоящего у сетки.

4. Подача (начало игры) – при этом ударе спортсмен перебрасывает мяч наверх и выполняет полный замах.

5. Удар слета (жесткий и короткий) – выполняется без замаха и без отскока. Обычно применяется у сетки, а также при агрессивном стиле игры.

Этот вид удара отбить достаточно сложнее, чем обычный удар с отскока, поэтому его часто выполняют, когда нужно завершить розыгрыш очка при игре у сетки.

Приступая к изучению какого-либо удара вначале нужно ознакомиться с ним в целом, чтобы четко себе представить, как он должен правильно выполняться. Для детей 9-10 лет лучше и эффективнее всего начать с простой имитации ударов.

Теперь разберем каждый основной базовый элемент техники игры в теннис подробно.

Удар справа или по-другому он называется «форхенд»: игрок занимает исходное положение и начинает подготовку к удару. Он медленно разворачивает плечи перпендикулярно теннисной сетке. Его ракетка (струнная поверхность должна располагаться перпендикулярно теннисному корту) отводится назад, а затем, на уровне между плечами и бедром, описывает выпуклую кривую. Форхенд в теннисе выполняется следующим образом:

- Полностью разворачивается корпус;
- Рука опускается, а голова ракетки плавно смещается немного ниже уровня будущего удара, глаза спортсмена пристально следят за полетом мяча;
- Точка удара должна находиться немного впереди игрока;

- Корпус, развёрнутый перед самым ударом перпендикулярно сетке, во время исполнения форхенда разворачивается где-то на 45 градусов.

В самом начале подготовки к удару справа левая рука точно «смотрит» прямо в сторону сетки и служит «прицелом», тем самым, облегчая разворот плеч, к концу теннисного замаха и во время самого выполнения форхенда, оставив ракетку, она движется за теннисным мячом. В момент сопровождения мяча левая рука, отведением локтя, возвращается к корпусу. Локоть приближается к левому бедру и фиксируется на такой высоте, которая позволяет правой руке теннисиста беспрепятственно перемещаться в выбранном направлении.

Удар слева, то есть «бэкхенд», обусловлен главным образом легкостью его освоения (по сравнению с одноручным ударом слева), а также недостаточной физической подготовкой игроков. Именно поэтому его всегда используют дети, у которых от природы разгибающие мышцы, участвующие в ударах слева, слабее разгибающих мышц, участвующих в ударах справа. Тем более, управлять этими мышцами сложнее, поэтому одноручный бэкхенд в младшем возрасте абсолютно не нужен.

Чтобы не менять руку, переходя к удару справа, левая рука на ручке ракетки должна находиться «впритык» к правой. При двуручной хватке кисти обеих рук должны соприкасаться – между обеими руками не должно быть расстояния – так обеспечивается согласованная работа рук, а удары получаются точными и сильными.

Удар слева в теннисе (если теннисист – правша) осуществляется следующим образом: игрок поворачивается к сетке правым боком, вес тела при этом переносится на левую ногу. Опустив плечи, корпус тела слегка наклоняется вперед. Даже в случае выполнения удара в низкой точке не нужно сильно наклоняться вперед, опускать головку ракетки или исполнять бэкхенд, стоя на напряженных, выпрямленных ногах. Правая нога делает один шаг навстречу к мячу, немного опущенная головка ракетки движением

от плеча обеими руками выносятся на мяч, кисти рук закреплены. В завершении удара слева, руки вместе с ракеткой «уходят» за правое плечо игрока. На этот момент плечи разворачиваются параллельно сетке и игрок принимает исходную позицию.

Во время игры в теннис удар слева может получиться слабым. Наиболее распространённой причиной является разворот плеч к сетке раньше времени. Этого быть не должно. В противном случае головка ракетки остается сзади и не успевает разогнаться, а игрок, откинувшийся назад, может пропустить точку удара.

Следующим элементом техники игры в теннис является удар с высоко посланным над сеткой мячом, то есть «свеча». Как правило, такой удар является защитным и применяется против соперника, осуществившего выход к сетке. Также он используется, чтобы выиграть время и успеть вернуться в центр корта.

По технике удар «свечой» схож с обычным ударом справа или слева, отличается лишь направлением полета мяча (вперед-вверх). Так же он наиболее эффективен для обводки противника, приближающегося к сетке. При таком ударе мяч достаточно быстро летит и резко отскакивает, поэтому принять его очень трудно.

Наряду с ударами с отскока, рекомендуется начинать удары слета. Первым подводящим упражнением при обучении удару слета справа является ловля или остановка мяча рукой. Обучающийся стоит в одном метре от сетки. Далее он опускает руку на шейку ракетки и блокирует мяч с переносом тяжести тела с правой ноги на левую. Завершающей задачей обучения будет упражнение, когда обучающийся держит ракетку за ручку и блокирует мяч струнами впереди себя справа от корпуса. При обучении удару слета слева первым подводящим упражнением будет блокирование мяча тыльной стороной сжатых в кулак пальцев. Завершающее упражнение: игровая рука на ручке ракетки, неигровая рука держит ракетку за шейку, контакт ракетки с мячом происходит впереди слева от корпуса. [38]

Затем стоит начинать упражняться в движениях ракеткой без мяча, с подвесным мячом, с мячом у тренировочной стенки и только потом выходить на площадку.

Соответственно, успешная результативность настанет после многократных повторений. Когда ребенок освоил данный материал, можно приступить к изучению подачи. Подача – это первый удар, которым мяч вводится в игру. При помощи нее решаются технико-тактические задачи:

1. Поставить принимающего подачу соперника в безвыходное положение, лишив его возможности активного и адресного ответа;
2. Поставить принимающего подачу в безвыходное положение – выполнить неотразимую подачу.

Обучение подаче начинается с имитации подачи, упражнений без мяча. Исходное положение (стойка): правая стопа параллельно задней линии, левая направлена к столбу сетки. Из исходного положения, вес тела на правой ноге, ракетка отводится назад, головка ракетки опускается за спину, затем вес тела переносится с правой ноги на левую, ракетка выносится для удара по мячу. Следующий этап – имитация подачи с мячом.

Для выполнения целостной подачи необходимы следующие подводящие упражнения:

1. Из исходного положения ракетка отводится назад и в то же время рука с мячом поднимается вверх;
2. То же самое, только мяч надо подбросить и поймать.

Заключительный этап – выполнение целостной подачи: отведение ракетки и подброс мяча, перенос вес тела, контакта ракетки с мячом, сопровождение мяча, окончание удара. [24]

Также, главным элементом является работа ног, а именно «разножка». Что это за элемент? Разножка – это сбалансированное движение, представляющее невысокий подскок (толчком двумя ногами), распределенный во времени таким образом, чтобы находиться в безопорном состоянии (в фазе полета) в момент, когда соперник бьет по мячу. Это дает

возможность изменить положение тела в сторону предстоящего удара или принять позицию для удара.

Самое главное в выполнении разножки – это тайминг, (правильное распределение времени). Начинать выполнять разножку нужно после каждого своего удара, также за долю секунды до контакта ракетки соперника с мячом (до возникновения звука для удара). На прогнозирование удара соперника требуется 0,1-0,2 сек. И как только определено направление удара начинается быстрый разворот плеч и бедер в сторону полета мяча. В пределах времени, необходимого на прогнозирование и начало разворота, игрок, как раз, и находится вне опоры.

Бесспорно, хорошо распределенная во времени разножка – самый важный фактор, способствующий достижению необходимой позиции на корте.

Теннис является сложно-координационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы школьников с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый ребенок мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте. Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развиваются зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

#### Классификация подводящих упражнений:

- Упражнения с мячом;
- Упражнения с мячом и ракеткой;
- Подвижные игры с мячом;
- Подвижные игры с мячом и ракеткой;

- Подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

1. Индивидуальные;
2. В парах;
3. Групповые.

### **Упражнения с мячом, выполняемые рукой**

Отбивание ладонью:

1. Об пол правой или левой рукой.
2. О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3. Внутренней или тыльной стороной ладони.
4. С чередованием двух сторон ладони.
5. На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
6. Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
7. В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д.

### **Упражнения с ракеткой**

Удержание предметов на ракетке:

1. Носить на ракетке (хватка ладонью вверх): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. До отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по корту.
2. То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).
3. В паре. Переносить один предмет, удерживая его ракетками.

4. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

Обще-развивающие упражнения с ракеткой:

1. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. На вытянутых руках выполнять скручивания впереди себя (как руль), над головой (как пропеллер).

2. Держать ракетку на вытянутых руках за обод и торец как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.

3. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.

4. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.

### **Упражнения с мячом и ракеткой**

Удержание мяча на ракетке:

1. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.

2. То же, двигаясь боком и спиной.

3. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т. д.

4. В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на струны.

5. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на струнах без помощи рук.

6. «Горячая картошка». В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.

Катание мяча:

1. Катание мяча до линии и обратно.

2. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.) 119.

3. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками 2-3 м.

4. Катание мяча ударом справа/слева с сопровождением.

5. Катание мячей с различным отскоком и весом.

Отбивание мяча:

1. Отбивание мяча об пол.
2. Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
3. Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.
4. Набивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол.
5. Набивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
6. Набивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
7. Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
8. Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.

#### **Подводящие упражнения для выполнения ударов**

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

#### **Подводящие упражнения для ударов с отскока**

Упражнения для концентрации внимания на мяче:

1. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
2. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара с отскока.
3. Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и. т.д.

Упражнения для фиксации точки удара:

1. Удары по удочке.
2. Удары по мячу, закрепленному на спице.
3. Удар по удочке с закрытыми глазами.

4. Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).

5. Игра утяжеленным мячом.

6. Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.

7. Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Тренер подходит к каждому ребенку и касается раскрытой ракеткой ракетки ребенка (струны к струнам), фиксируя точку удара.

Упражнения для сопровождения мяча:

1. Имитация удара со счетом «раз» – замах, «два» – удар (с фиксацией точки удара).

2. Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.

3. Катание мяча на большое расстояние (8-10м) с акцентом на проводке в конце удара.

Подводящие упражнения для ударов с лета:

1. Сопровождение взглядом за движениями мяча в руке у тренера.

2. Вратарское упражнение.

3. Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.

4. Имитация по удочке с фиксацией точки удара. 188. Имитация по мячу на спице.

5. Удержание руки (как в момент удара). Постепенно вешать на ракетку утяжелители, сколько выдержит рука. На максимуме держать 10 сек.

6. Выполнение одиночных ударов с подброса рукой.

7. Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

8. Имитация удара впереди теннисной сетки.

9. Шаг вперед через линию при имитации удара.

10. Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.

11. Выполнить удар, коснуться ракеткой сетки, вернуться в исходное положение.

### **Подводящие упражнения для подачи**

Упражнения для удержания концентрации внимания на мяче:

1. Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).

2. Подброс мяча до отметки на стене.

3. Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.

4. Подброс мяча левой рукой – ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

Фиксация точки удара:

1. Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.

2. Удары по удочке. Смотреть в точку удара.

3. «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.

4. Удары по мячу с подброса тренера. Смотреть в точку удара.

К концу 3-го класса обучающиеся должны:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), 26 направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный).

- свободно перемещаться по всему мини-корту вправо-влево на 4-5 шагов, вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений. - уметь вести счет по упрощенной системе;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе. К концу 4-го класса обучающиеся должны:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева с отскока и с лета;

- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках;

- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;

- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом;

- активно двигаться по всему корту, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;

- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию корта, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;

- знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче;

- иметь положительный настрой на соревнования.

# **ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ ОБЕСПЕЧЕНИИ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ УДАРОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-4 КЛАССА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **3.1. Программа обучения, методы обучения игры**

Основываясь на анализе научно-методической литературы, мы определили программу и методы обучения игры в большой теннис, с учетом психофизических особенностей обучающихся 3-4 класса. Данная программа применялась на секционных занятиях в Академии тенниса «Сокол» г.Красноярска у обучающихся младшего школьного возраста.

В исследовании приняли участие 14 обучающихся. Из них 7 человек входили в экспериментальную группу исследования, в тренировочном процессе которой применялась подобранная нами программа для развития техники базовых ударов в большом теннисе. Контрольная группа, в составе 7 обучающихся 3-4 классов, занималась по привычной программе тренировочного процесса.

Программа обучения технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов, содержала следующие критерии:

- 1)Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара справа, для удара слева;
- 2)Стойки: закрытая, полузакрытая, открытая;
- 3) Удары: справа с отскока, слева с отскока, справа с лета, слева с лета, подача, удар над головой (смэш). Плоские, крученые, резаные;
- 4)Удары по направлениям: линия, диагональ;
- 5) Удары по высоте: высокий средний, низкий;

б) Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Данная программа обучения технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов, включала в себя следующие упражнения:

### **Упражнения с ракеткой**

Удержание предметов на ракетке:

1. Носить на ракетке (хватка ладонью вверх): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. До отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по корту.

2. То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).

3. В паре. Переносить один предмет, удерживая его ракетками.

4. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

### **Общеразвивающие упражнения с ракеткой:**

1. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. На вытянутых руках выполнять скручивания впереди себя (как руль), над головой (как пропеллер).

2. Держать ракетку на вытянутых руках за обод и торец как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.

3. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.

4. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.

## Упражнения с мячом и ракеткой

Удержание мяча на ракетке:

1. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
2. То же, двигаясь боком и спиной.
3. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т. д.
4. В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на струны.
5. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на струнах без помощи рук.
6. «Горячая картошка». В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.

Катание мяча:

1. Катание мяча до линии и обратно.
2. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.) 119.
3. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками 2-3 м.
4. Катание мяча ударом справа/слева с сопровождением.
5. Катание мячей с различным отскоком и весом.

Отбивание мяча:

1. Отбивание мяча об пол.
2. Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
3. Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.

4. Набивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол.
  5. Набивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
  6. Набивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
  7. Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
  8. Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
  9. «Ловцы». Ученики с ракетками стоят в парах на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга на накладных линиях. Один ребенок бросает мяч рукой в круглую метку на полу, другой ловит его ракеткой и рукой. Затем второй бросает мяч в метку, первый ловит ракеткой и рукой.
  10. «Длинный разбег». Мяч лежит на скамейке. Ученики по очереди выполняют удар справа или слева, стараясь ракеткой послать мяч как можно дальше вперед. Ноги располагаются на метках, руки тянется вперед, выполняя сопровождение мяча. Задача – чтобы мяч улетел как можно дальше. Можно поставить конус на точке приземления самого длинного броска.
  11. «Тренер и ученик». Ученики стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м – у одного ракетка, у другого мяч. Первый бросает мяч («тренер»), второй отбивает в руки первому. Побеждает пара, которая сделала больше ударов за выбранный отрезок времени. Затем меняются ролями.
  12. «Часики». Ученики стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м., между ними – линия.
- Вариант 1: обе ракетки лежат на полу. Ученики по очереди кидают мяч на ракетку. Перед броском делают перекаат с одной ноги на другую вперед-назад («тик-так») - 2 раза, потом отпускают мяч.

Вариант 2: один ученик кидает мяч с перекатом, второй также с перекатом отбивает мяч ракеткой без замаха четко в руки первому, затем меняются.

Вариант 3: игра в паре с перекатом через линию с расстояния 1,5 м друг от друга.

13. «Перекаты». Класс располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта с мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются!

14. «Карусель». Ученики с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

### 3.2. Оценка эффективности

Оценка эффективности программы по освоению техники базовых ударов осуществлялась по двум тестам, исходя из уровня начальной подготовки юных теннисистов:

- 1) Точность удара по цели;
- 2) Количество принятых мячей.

Полученные результаты проверялись на достоверность при помощи Т-критерия Стьюдента. На начало педагогического эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных статистических различий, что свидетельствует о равном уровне исходных показателей техники обеих групп. Из вышеуказанного можно сделать вывод, что по окончании педагогического эксперимента и внедрения программы по освоению базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов, результаты контрольной и экспериментальной групп имеют статистически значимые различия и являются достоверными.

**Таблица 1. Результаты теста «Точность удара по цели» обучающихся 3-4 классов**

Период	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
			T (цифра)	P 0,05 (знак < > )
До внедрения программы	4 из 10	4 из 10	0,03	>
После внедрения программы	6 из 10	9 из 10	1,02	<

Как видно из таблицы 1, обе группы, принимающие участие в педагогическом эксперименте до внедрения разработанной нами программы имели одинаковые результаты в тесте «Точность удара по цели». Обучающиеся контрольной и экспериментальной групп совершали по 4 удара точно в цель, после внедрения программы по обучению технике базовым ударам в большом теннисе, показатель экспериментальной группы увеличился в два раза и составил 9 попаданий по цели из 10-ти. Наглядно результаты теста «Точность удара по цели» отображены на рисунке 1.

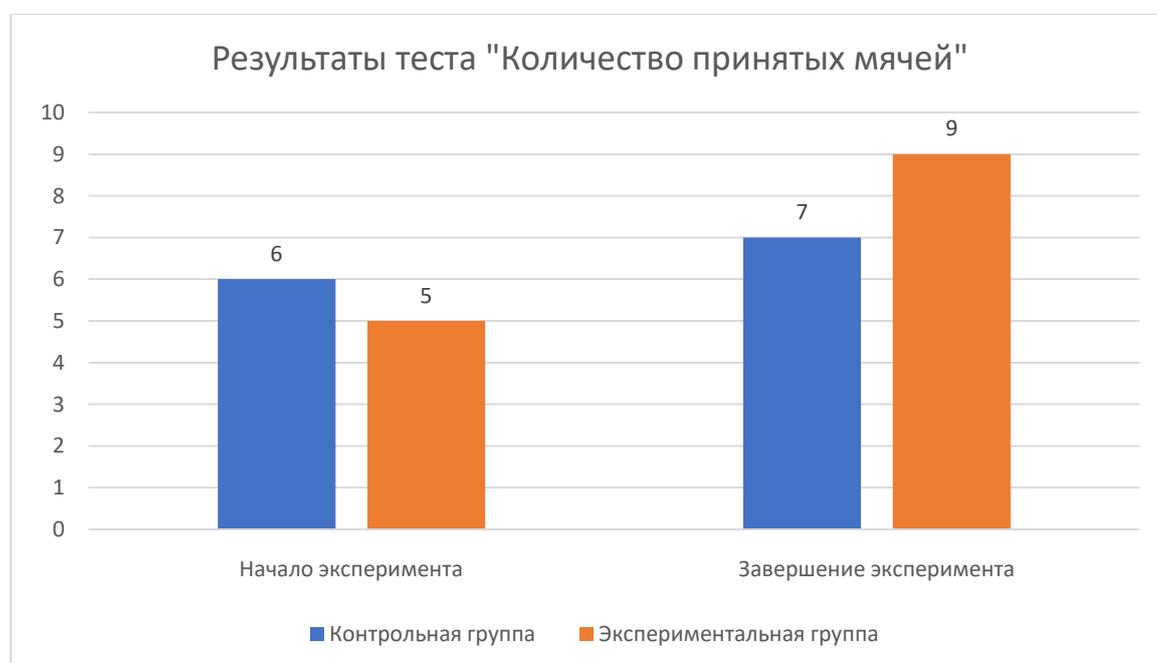


*Рисунок 1. Результаты теста «Точность удара по цели» обучающихся 3-4 классов*

Второй тест «Количество принятых мячей», показал следующие результаты:

**Таблица 2. Результаты теста «Количество принятых мячей» обучающихся 3-4 классов**

Период	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
			T (цифра)	P 0,05 (знак < > )
До внедрения программы	6 из 12	5 из 12	0,03	>
После внедрения программы	7 из 12	9 из 12	1,02	<



*Рисунок 2. Результаты теста «Количество принятых мячей» обучающихся 3-4 классов*

Ведение статистического анализа производится с помощью различных средств: от блокнота с карандашом до специализированных компьютерных программ. Анализировались показатели: объем технических действий, объем выполненных подач, ударов, игры. Рассчитывались показатели в целом за игру, и на один сет. При разработке критериев оценки технико-тактической подготовленности контрольной и экспериментальной группы необходимо было рассмотреть количественные и качественные показатели, выбрать тот минимум, который позволяет оценить решающие, ключевые моменты, именно те из них, которые связаны непосредственно с операциями с мячом: подачи, удары справа и слева, удары слета, свеча, смэш. Основой наших расчетов являются результаты стенографирования игры команд различного уровня подготовленности; составление формул, позволяющих подсчитать количество выполненных элементов и их эффективность, и далее выявить различие между количественными и качественными показателями технико-тактической подготовленности.

Исходя из полученных результатов второго теста, для оценки эффективности программы по обучению технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов, мы можем сделать вывод о том, что показатель количества принятых ударов контрольной группы не изменился. Показатель же экспериментальной группы возрос на 4 принятых мяча и, по сравнению с начальным показателем, до внедрения программы.

Таким образом, мы можем с уверенностью сказать, что разработанная нами программа обучения технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов – эффективна, о чем свидетельствуют показатели, полученные в ходе проводимых тестирований.

## Общие выводы по ВКР

1) В ходе выполнения выпускной квалификационной работы по первой задаче были изучены научно-методические материалы по теме исследования. Был проведен анализ и интерпретация данных, которые позволили рационально выстроить систему обучения технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов во внеурочной деятельности. Анализ и интерпретация данных были проведены с учетом включения необходимого объема физической нагрузки для детей 9-10-летнего возраста. С помощью использованной литературы при написании данной работы мы получили теоретические знания о применении вышеуказанной техники на практике, приобрели опыт как минимизировать имеющиеся негативные установки на занятия большим теннисом, учли условия для создания положительной мотивации у обучающихся 3-4 классов и устойчивую потребность к занятиям данным видом спорта.

2) По второй задаче были применены на практике и адаптированы методы техники базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов во внеурочной деятельности. Были применены основные средства и методы занятий, а именно – физические упражнения, с помощью которых мы должны достигнуть определенных целей. В целом, делая выводы по второй задаче мы определили, что при применении на практике научно-методических материалов условно занятия подразделяются на четыре группы: обще-подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

3) Основываясь на анализе научно-методической литературы, применив на практике методы обучения игры в большой теннис обучающихся 3-4 класса, мы провели экспериментальное исследование с участием двух групп – контрольной и экспериментальной. Исходя из полученных результатов тестов, для оценки эффективности программы по обучению

технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов, мы сделали вывод о том, что показатели количества принятых ударов контрольной группы не изменились, а показатели же экспериментальной группы возросли.

Таким образом, мы можем с уверенностью сказать, что разработанная нами программа обучения технике базовых ударов в большом теннисе обучающихся 3-4 классов – эффективна, о чем свидетельствуют показатели, полученные в ходе проводимых тестирований с применением научно-методологических методов.

### Список использованной литературы:

1. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена [Текст] / И. В. Аулик. – М. : ФиС, 1977. 102 с.
2. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность [Текст] / Под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. 496 с.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. 192 с.
4. Бочаров, М. И. Биомеханика человека [Текст] : учеб. пособие / М. И. Бочаров. – Сыктывкар : Изд-во СыктГУ, 2002. 222 с.
5. Бочаров, М. И. Спортивная метрология [Текст] : учеб. пособие / М. И. Бочаров. – Сыктывкар Изд-во СыктГУ, 2002. 109 с.
6. Бушаров Е.В Основы возрастной морфологии человека. М., 1983.
7. Бушаров, Е.В. Возрастная морфология двигательного аппарата. / Е.В. Бушаров, В.Л. Михалаш. – Малаховка, 1984.
8. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.
9. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий СПб: Сфера, 2006. 464 с.
10. Голенко В.А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: «Дедалус», 2003. – 152 с.
11. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П.Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: «Дедалус», 2001 - 192 с.
12. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 280 с.
13. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов. - М.: СпортАкадемПресс, 2007. - 132 с.
14. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей

- школьного возраста: Автореф., дис. к.п.н. [Текст] / А.А. Гужаловский. - М., 1979. - 47 с.
15. Гэллуэй У. Тимоти Теннис: психология успешной игры / [Пер. с англ. С. Егорова]. — М.: ЗАО «Олимп—Бизнес», 2010.
16. Дубровский, В. И. Спортивная физиология [Текст] : учеб. для сред. и высш. учеб. завед. по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М. : Гуман. ИЦ ВЛАДОС, 2005. 462 с.
17. Жур, В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов / В.П. Жур. – Минск: Высшая школа, 1983. – 128 с.
18. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки / А.Ю.Журавлева // Спорт в школе. – 2012. - №3. – С.9-10.
19. Журавлева А.Ю. Игры и упражнения при обучении детей основам тенниса / А.Ю.Журавлева //Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник., - М.:2012.- С.18-30.
20. Журавлева А.Ю. С ракеткой и без нее. Уроки тенниса в начальной школе. / А.Ю.Журавлева // Спорт в школе. – 2012. - №4. – С.20-21.
21. Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: Таис-спорт, 1993. – 145с.
22. ИТФ. Программа школьной теннисной инициативы: руководство для тренера: материалы семинара. / Самиздат, 1999.- 80 с.
23. Кондратьева, Г.А. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин; под ред. Г.А. Кондратьева. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 180 с.
24. Корбут Е. В. Теннис (10 уроков техники и тактики). М., Воен-издат, 1969, стр. 26.
25. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.

26. Любимова З.В., Маринова К.В., Никинина А.А. Возрастная физиология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 ч. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Ч. 1. — 304 с.
27. Матвеев Ю.А. «Возрастная физиология»: учебное пособие для студентов педагогических высших учебных учреждений физической культуры и спорта, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 44.03.01 – Педагогическое образование; профиль подготовки «Физическая культура» - М.: МГПУ, 2018. – С. 4-30.
28. Немов, Р.С. Психология : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3-х кн. Кн.1 : Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 2-ое изд. - М. : Владос, 2006. - 450 с.
29. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2014. - 236 с.
30. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М: Просвещение, 2000. 177 с.
31. Пол, Роутерт Анатомия тенниса / Роутерт Пол. - М.: Попурри, 2012. - 757 с.
32. Поляев Б.А., Румянцев А.Г., Иванова Г.Е., Выходец И.Т. Коррекция нарушений осанки в процессе физического воспитания: Практическое руководство / Поляев Б.А., Румянцев А.Г., Иванова Г.Е., Выходец И.Т. - М.6 РАСМИРБИ, 2003. - 128 с.
33. Преображенская Л.Д. Как воспитать теннисную звезду: беседы с лучшим детским тренером России по большому теннису Л.Д. Преображенской / Л.Д. Преображенская, Г.Ф. Баширова. – М.: Советский спорт, 2006. – 100 с.
34. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2016. - 192 с.
35. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для бакалавров / под общ. ред. А. С. Обухова. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 583 с.

36. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. - М. : ФиС, 1999. - 286 с.
37. Самыгин, С. И. Психология личности / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 575 с.
38. Сокур, Б. П. Теннис : учебно-методическое пособие / Б. П. Сокур, А. А. Гераськин, Ю. П. Девяткин, В. Ф. Кириченко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 53 стр.
39. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
40. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
41. Средства и методы обучения теннисистов в вузе / Составитель В. Н. Буянов – Ульяновск, 2003. - 60 с.
42. Стопани А. И. Все о большом теннисе. Энциклопедия начинающего теннисиста. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 12 стр.
43. Сухарева Л.М., Храмцов П.И. и др. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». М, 2012.
44. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2005. – 137 с.
45. Уроки тенниса: Пер. с англ. Под ред. Д. Барстоу. — М.: Физкультура и спорт, 1984.— 176 с.

46. Физиология человека [Текст] : учеб. для вузов физ. культ. и фак. физ. воспит. педагог. ВУЗов / Под общ. ред. В. И. Тхоревского. – М. : Физкультура, образование и наука, 2001. 492 с.
47. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 232 с.
48. Фоменко, Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 136 с.
49. Функциональные системы организма [Текст] / Под ред. К. В. Судакова. – М. : Медицина, 1987. 432 с.
50. Шаповалова О. А. Теннис для начинающих. – М.: Вече, 2002. – 375 с.
51. Юрайт, 2014. — 583 с.